



Boros-Balint Iuliana

Balla Béla József

TESTNEVELÉS ÉS SPORTELMÉLET

RISOPRINT
Cluj-Napoca

Boros-Balint Iuliana
Balla Béla József

**TESTNEVELÉS ÉS
SPORTELMÉLET**
Tesztgyűjtemény

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca 2024 Kolosvár

Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint

*Editura RISOPRINT este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cnsc-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BOROȘ-BALINT, IULIANA

Testnevelés és sportelm / Boros-Balint Iuliana, Balla Béla

József. - Cluj-Napoca : Risoprint, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-53-3198-6

I. Balla, Béla József

796

Director editură: GHEORGHE POP

Tiparul executat la:

ROPRINT®

400 188 Cluj-Napoca • Str. Cernavodă nr. 5-9

Tel./Fax: **0264-590651** • roprint@roprint.ro



Előszó

A testnevelés és sportelmélet tárgy tanítása során a hivatásra, a sajátos tanári feladatra készítjük a hallgatókat. Megtanítunk minden olyan elméleti és gyakorlati ismeretet, amit a cél érdekében tudniuk kell.

A könyv célja, hogy segítséget nyújtson az egyetemi hallgatóknak, pályát kezdő testnevelő tanároknak és pedagógusoknak a testnevelés és sportelmélet elsajátításában. A könyv nem csupán egy kézirat hanem hasznos segédeszköz is lehet azok számára akik a testnevelés és sportelméletet szeretnék megérteni.

Az anyag tartalma nagyon tömör és megpróbálja a lényegét kiemelni a hazai szakirodalom alapján. Rövid tesztek formájában dolgozza fel a testnevelés és a sportelméletet. A feladat, hogy átfogó és rendszerezett alapismereteket nyújtson a testnevelés, a sport legfontosabb alapfogalmairól, társadalmi összefüggéseiről, cél- és feladatrendszeréről, tartalmi jegyeiről, elveiről és alapvető oktatási módszereiről.

Reméljük, hogy a kézikönyv hatékonyan fog segíteni a leendő szakembereknek a pedagógusi pályára való felkészülésükben.

A Szerzők

Tartalomjegyzék

Előszó.....	3
1. teszt. A testnevelés és sport területe – a tudományos gondolkodás fejlődése....	6
2. teszt. A testnevelés és a sport mint tudomány (a tantárgy tudományos rendszere).....	8
3. teszt. A testnevelés és sport elmélet és módszertan szerkezete	10
4. teszt. A testnevelés és sport elmélet és módszertan tudomány tárgya, feladata, helye és céljai (funkciói).....	11
5. teszt. A TSEM forrásai és kutatási módszerei	13
6. teszt. Az emberi mozgás	14
7. teszt. A TSEM alapkifejezései	15
8. teszt. A testnevelés.....	17
9. teszt. A sport	20
10. teszt. A testkultúra	22
11. teszt. A testi fejlődés és a motorikus kapacitás	23
12. teszt. A testnevelés és a sport eredete és tárgya (lényeges jegyei).....	25
13. teszt. A testnevelés eszménye	26
14. teszt. A testnevelés és a sport funkciói	27
15. teszt. A testnevelés és a sport céljai	29
16. teszt. A román testnevelés és sport rendszer	31
17. teszt. A testnevelés és a sport eszközrendszere.....	33
18. teszt. A testgyakorlatok formája	35
19. teszt. A motorikus tanulás.....	38
20. teszt. Az TS oktató-nevelő folyamat összetevői	39
21. teszt. A motorikus készségek	41
22. teszt. A motrikus készségek kialakításának szakaszai	43
23. teszt. A motrikus jártasság	45
24. teszt. Az alap motrikus készségek és jártasságok	47
25. teszt. Alkalmazott motrikus készségek és jártasságok.....	51
26. teszt. Húzások és tolások	55
27. teszt. A kúszás.....	56
28. teszt. Teher mozgatása és szállítása	58

29. teszt. A motrikus képességek	60
30. teszt. A motrikus képességek fejlesztésének fő módozatai.....	62
31. teszt. A motrikus képességek fejlődésének tulajdonságai az iskolai oktatásban	64
32. teszt. A gyorsaság	67
33. teszt. Az erő	70
34. teszt. Az állóképesség	73
35. teszt. Az ügyesség.....	76
36. teszt. A rugalmasság vagy mozgékonyág.....	79
37. teszt. A testnevelési folyamatban használt módszerek rendszere	81
38. teszt. Az oktatási módszerek	83
39. teszt. Az oktatási elvek	85
40. teszt. A tudatos és aktív részvétel elve.....	86
41. teszt. Ösztönösség (intuíció) elve.....	88
42. teszt: A rendszeresség és folyamatosság elve	89
43. teszt. A hozzáférhetőség elve.....	90
44. teszt. Az oktatás összekötésének elve a gyakorlati tevékenység elvárásaival ...	91
45. teszt. Az alapos elsajátítás (tartósság) elve	92

1. teszt. A testnevelés és sport területe – a tudományos gondolkodás fejlődése

Szükségesség:

- Az elméleti gondolkodás megjelenése szoros összefüggésben van a tapasztalat által kapott fizikai és az emberi kapacitás fejlődésével;
- Az oktató-nevelő folyamat magyarázatára;

Előzmények:

- A tudományos gondolkodás képviselőit már az ókorban megtaláljuk és a testgyakorlatok higiénikus, nevelő és katonai oldalát ismertetik.

A gondolkodás előjárói:

- Hippokratész, Galénosz, Philostratus, Platón - filozófusok;
- Platón eszménye „ Kalos Kai Agathos”= szép ember és jóságos”, aki a gimnasztikát tartotta a nevelés fő alkotóelemének;
- A „Diskoszvető”, „Dorifor”, Policlet “Lándzsa dobó”-ja olyan kulturális értékek, amelyek tükrözik az akkori kor testkultúráját;

Ókori Róma:

- Quintilianus római pedagógus a gimnasztikát, a szellemi és értelmi nevelés rendszeréhez sorolja;
- Juvenalis verseiben találkozunk a testgyakorlatok finalitásával a „...mens sana in corpore sano” = „ép testben ép lélek”;

A középkor: lassabb a gondolkodás fejlődése.

A felvilágosodás:

- Mercurialis pedagógus és orvos a „De Arte Gymnastica ” című művében megmagyarázza a testgyakorlatok eredetét, amelyeket bellica-ra, medica-ra és athletic-ra osztja;
- Rabelais és Montaigne kihangúlyozza a szellemi nevelés és a test kapcsolatát.

A XVIII. század:

- Az orvosok egyre többit foglalkoznak a testgyakorlatok értelmével;
- A század vége felé megjelennek az első szakkönyvek, anyagok;

- Guts Muths "Gimnasztika a fiataloknak" című művében felsorolja a testgyakorlatok fő osztályozását: ugrások, futások, dobások, bírkózás, mászások, táncok, menetelések, egyensúlyozás, huzódszkodások, lengések, úszás és a katonai gyakorlatokat.

A XIX. század:

- Kialakulnak az első testnevelési rendszerek: Amoros, Ling, Jahn, Arnold stb.
- A század végén Pierre de Coubertin a higiénikus és a nevelő funkciók mellett a népek közti békére is hangsúlyt fektet, munkássága nagy szerepet játszott az első újkori Olimpiai Játékok megrendezésében, 1896-ban..

2. teszt. A testnevelés és a sport mint tudomány (a tantárgy tudományos rendszere)

Kialakulásának fő tényezői:

- Jó ideig az elméleti megismerést a filozófusok, a pedagógusok és az orvosok művelték;
- A testnevelési rendszerek kialakulásával, a testnevelés- és sporttudományok művelőit a tudományágunk saját szakemberei képezték.

A tudományos jelleg kialakulásának fő feltételei:

- A testnevelés bevezetése az iskolákba;
- A testnevelési tevékenységek elterjedése a társadalomba;
- A szakemberek képzésének megalakulása;
- A szakemberek általánosították, majd rendszereztek a tapasztalatban gyűjtött ismereteket;
- Kiindultak a már ismert tudományok anyagaiból, amelyekhez hozzákapcsolták a szakismereteket, majd kialakult egy összefoglaló tudomány a **testnevelés és sport elmélete és módszertana (TSEM)**.

Ezen tudomány fejlődése:

- Strukturájából kivált a szakmai testnevelés, a sportelmélet és módszertan, valamint a sportágakra vonatkozó sajátos ismeretek.
- Jelenleg kialakult egy tudományos, gyakorlati és módszertani rendszer is.

Mivel foglalkozik az iskolai testnevelés elmélet és módszertan:

- Oktatás-nevelés céljaival, eszközeivel, módszereivel;
- Az iskolai teljesítményt növelő ismeretekkel, készségekkel, jártasságokkal és motorikus képességekkel;
- Az egyének (személyiség) pozitív jellemvonásainak nevelésével;
- A szervezkedés hatékonyságával;
- Egyes sportágak gyakorlásába való bevezetéssel;
- A testgyakorlatok önkéntes gyakorlási képesség kialakítása higiénikus, betegség megelőzés, kiegészítő és versenyszellem kialakulása céljából.

A testnevelés és sport tudományát alkotó tantárgyak rendszere:

- Egy összegző tantárgy: A testnevelés és sport elmélete;
- Módszertani tantárgyak csoportja;
- Történelmi és szervezési tantárgyak csoportja;

- Pszichológiai, pedagógiai, szociológiai és orvosi tantárgyak csoportja;
- Ezek között létezik egy bizonyos összekapcsolódás és egymásba olvadás.

3. teszt. A testnevelés és sport elmélet és módszertan szerkezete

Szerkezete:

- a) Alapismeretek
 - b) Általános didaktika
-
- a) Az alpismereteket alkotják:
 - A tárgyat alkotó problémák;
 - A kutatás forrásai és módszerei;
 - A saját területhez tartozó szakkifejezések és a testnevelés és sport elmélet és módszertan tartalma;
 - A testnevelés és a sport funkciói és céljai;
 - Eszközrendszere.
 - b) Az általános diaktikát alkotják:
 - Az oktató-nevelő folyamat összetevői;
 - A szervezés elvei, módszerei és formái.

Kapcsolatban áll:

- A pedagógiával;
- A pszichológiával;
- Az anatómiával;
- Az élettannal;
- Az ergonómiával.

A testnevelés és a sportelmélet tudomány mert:

- Van saját kutatási területe;
- Vannak saját kutatási módszerei;
- Vannak saját törvényszerűségei, saját elvekre épül, követelményei, normái és szabályai;
- Hipotéziseken alapszik, melyek optimális hatékonyágot nyújtanak, valamint vannak elméleti és gyakorlati adatai, amelyek folyton növekednek.

4. teszt. A testnevelés és sport elmélet és módszertan tudomány tárgya, feladata, helye és céljai (funkciói)

Tárgya:

- A testi fejlődés és a motorikus kapacitás tökéletesítése;
- Az ember motorikusságának növelése, amely nem létezik izoláltan, hanem a társadalmi életbe beilleszkedik.

A TSEM sajátosságai:

- Egyidőben elmélet és módszer;
- Az általános és a nemzeti jellem közti kapcsolat;
- Mivel rendelkezik saját tudományos területtel egyben autonóm, pluridiszciplináris és beilleszkedő;
- Más tantárgyak részei a TSE-nek;
- Van egy összegző elmélete és módszertana, ugyanakkor sajátosságai is;
- A TSEM inkább az iskolai testnevelés felé hajlik, de nem zárja ki a többi alrendszer.

Helye:

- A biológiai és a szociális tudományok határánál;
- Részben függ és kapcsolatban áll a biológiával, orvostudománnyal, antropológiával, szociológiával stb.

Céljai a 3 fő funkcióból adódnak:

- Kognitív: a terület sajátos szempontjainak folyamatos elemzése, az új ismeretek összefüggéseinek magyarázat; a szociális követelményeknek megfelelően a TS céljainak, eszményének és funkcióinak bemutatása, a leghatékonyabb szervezési formák ismertetése.
- Normatív: a testnevelés folyamatát irányító szakemberek kiképzése: normákkal, szabályokkal általános követelményekkel való felvértezése.
- Technikai: az anyag leadása új technológiákkal, valamint a tanulók tanulási technikáinak elsajátítása.

A TSEM által megközelített problémák

A TSEM megközelíti a következőket:

- A területnek megfelelő alap szakkifejezéseket;
- A testnevelés és a sport mint társadalmi tevékenység;
- A TS eredetét és tárgyát;

- A TS eszményét, funkcióit és céljait;
- A TS nemzeti alrendszereit;
- A TS eszközrendszerét;
- A testgyakorlatot mint a testnevelés első számú alapeszközét;
- A TS oktató-nevelő folyamat összetevőit.

A TS módszertana foglalkozik:

- Az oktató-nevelő folyamat összetevői és a terhelés közti kapcsolattal;
- A terhelés meghatározásával, irányításával és dinamikájával;
- A szervezési formák rendszerével;
- A speciális körülmények között zajló testnevelési órával;
- A szaktanterv tartalmával és sajátosságaival;
- A TS értékelési rendszerével;
- Az oktatási módszerekkel és elveivel;
- A testnevelés óra láncszemeinek sajátosságaival;
- A TS módszereinek megvalósításával.

5. teszt. A TSEM forrásai és kutatási módszerei

Forrásai:

- a) Az okató-nevelő gyakorlat:
 - A magasszintű gyakorlat, ahonnan történik az általánosítás;
 - Az elmélet és a gyakorlat között egység és összefüggés kell legyen;
 - Sok esetben az elmét megelőzi a gyakorlatot, de lehet fordítva is;
 - Az elmélet új nezőpontokat tár fel a gyakorlatnak.

- b) A múlt elméleti és gyakorlati öröklései:
 - A nemzeti és a nemzetközi kultúrák örökségei.

Kutatás módszerei:

- a) Általános módszerek:
 - Történelmi módszer;
 - Axióma, matematikai és statisztikai módszerek;
 - Modellezés módszere;
 - Eurisztikus módszer;
 - Analízis és szintézis módszere;
 - Esettanulmány módszere stb.
- b) Sajátos módszerek:
 - A szakirodalom vizsgálata;
 - Összehasonlító módszer;
 - Megismerés módszere;
 - Kikérdezés módszerei: kérdőíves, interjú és a szociometriai tesztelés;
 - Mérés és tesztelés;
 - Monográfia és a kísérlet módszere.
- c) Analizáló és értékelő módszerek:
 - Matematika-statisztikai módszer;
 - Grafikus bemutatás.

6. teszt. Az emberi mozgás

Az emberi mozgás vagy motorikusság:

- Az ember által végrehajtott motorikus cselekedet (amit az izomzat segítségével végzünk és nem mechanikus eszközökkel) összessége, amellyel kapcsolatban tud lenni a társadalmi és a környezeti tényezőkkel, beleértve a sportágspecifikus készségeket is.

Mozgás típusok:

- Ciklikus – aciklikus;
- Akaratlagos – akaratlan;
- Aktív – passzív;
- Egyenletes – felgyorsuló;
- Automatikus.

A mozgás paraméterei:

- Téri, időbeni és energetikai.

A motorikus cselekmény:

- A személy reagálása a megadott konkrét helyzetben (akaratlagos, reflexek, ösztönszerű és automatizált). A vázizmok segítségével történő egyszerű mozdulat.

A motorikus cselekvés:

- Motorikus cselekmények összessége egy azonnali tevékenység végrehajtása érdekében.
- Csoportosítottak, adagoltak és kódoltak.
- Ezek képezik a motorikus készségeket és jártasságokat.

A motorikus tevékenység:

- A motorikus cselekvések összességének rendszerét képezi, melyeket eszmék, szabályok és formák szerint rendezünk a TS megszilárdítása és tökéletesítése érdekében.

7. teszt. A TSEM alapkifejezései

Testi növekedés:

- Az egész test: természetes magasság, testtömeg és a belső szervrendszer mennyiségi növekedését képezi.

Szerkezeti (testi) fejlődés:

- Tágabb értelmű fogalom, amely magába foglalja a morfológiai, élettani, pszichológiai, testi és társadalmi fejlődést. A fejlődés maga az emberi szervezet összes rendszerének, funkcióinak minőségi szintézise a korhoz, nemhez és a társadalmi élet követelményeihez viszonyítva.

Testi (fizikai) kondíció:

- A testi felkészülés magasabb szintje (technikai és taktikai mutatóinak), amely szükséges egy sportág vagy próba versenyszintű üzéséhez.

Testi kapacitás:

- A természetes és elsajátított motorikus lehetőségek összessége, amelyek segítségével változatos (szerkezeti és adagolási) erőfelfejtéseket lehet végezni.

Motorikus képesség:

- Az egyén azon képességét jelenti, amellyel megfelelő gyorsasággal, ügyességgel, állóképességgel, erővel és hajlékonysággal végre tudja hajtani a mozgásokat.

Motorikus készségek:

- Motorikus cselekvések és cselekmények, amelyek a gyakorlás során stabilak, pontosak és gazdaságosak lesznek.

Testnevelés:

- Az átlános nevelés része, amely a testgyakorlatok gyakorlási formáját rendszerezi a biológiai potenciál növelésével.

Sport:

- Az társadalmi jelenség, amely a fizikai és a motorikus kapacitás tökéletesítésére irányul és a verseny által a kiváló tehetségek és képességek kibontakozását biztosítja.
- Szerkezetiileg hasonló sportág és próbák összessége (atlétika, sporttorna, sportjátékok: röplabda, labdarúgás, kosárlabda stb.).

Sportág:

- Azon testgyakorlatok összessége, amelyek sajátos szabályok és speciális körülmények között zajlanak (pl. futások, ugrások stb.).

Sport próba:

- Összetett testgyakorlat, amelynek sajátos szerkezete van és egy bizonyos sportág része (pl. vágtafutás, távolugrás stb.).

A testkultúra:

- Az általános kultúra szerves része és magába foglalja azon tárgyi, anyagi, szaknyelvi javakat, amelyek hozzájárulnak az ember testi és szellemi fejlődéséhez.

8. teszt. A testnevelés

A. Általánosságok

Meghatározások:

- Az általános nevelés része, amely a testgyakorlatok gyakorlási formáját rendszerezi a biológiai potenciál növelését a társadalmi elvárások függvényében.
- Olyan céltudatos, tervszerűen irányított nevelési folyamat, amely sajátos művelődéstartalmával (mozgásos cselekvések, testgyakorlatok stb.) a teljes személyiség kialakulásához járul hozzá (Prisztoka, 1998).

Sajátosságai:

- Mindig szomatikus tevékenységet feltételez;
- Kétirányú oktató-nevelői folyamatként működik;
- Az ember testi kapacitásának növelését, nevelését, alakítását, tanulását, megszilárdítását, tökéletesítését képezi;

A testnevelés jellege:

- Élettani a gyakorlatok természete szerint;
- Pedagógiai a módszereit nézve;
- Biológiai a hatásait nézve;
- Társadalmi a szervezési formáit tekintve;
- Hozzáférhető minden korosztályban és megkülönböztetett céljai vannak.

Alrendszerei:

- A fiatal generáció testnevelése: óvodai, elemi, gimáziumi, középiskolai, szaktechnikumi, egyetemi, speciális testnevelés;
- Szakmai testnevelés;
- Időskorúak testnevelése;
- Katonai testnevelés.

Szerveződési formák:

- Speciálisan kialakított oktató-nevelő folyamatként;
- Önálló tevéységként, szabadidő hasznos eltöltéseként.

Jellemzők:

- Kihangsúlyozott formatív jellege van, de nem zárja ki a verseny jelleget;

- Megkülönböztetett testgyakorlat rendszere és oktatási technikája van;
- A fiatal generáció testnevelése tekinthető a következő generációk alappilléreinek.

Céljai:

- A testi fejlettség és a motorikus kapacitás tökéletesítése, amiből fakad a többi célkitűzés:
 - o A munkabíró képesség növelése;
 - o A szervezet ellenállóképességének növelése;
 - o A szellemi és értelmi szint tökéletesítése.

Feladata:

- a) Specifikus:
 - o A motorikus képességek fejlesztése;
 - o A testalkat tökéletesítése;
 - o Az egészség megerősítése;
 - o A magasszintű munkabíró képesség elnyerése és megtartása minél hosszabb ideig.
- b) Formatív:
 - o Az alap- és utilitáris-alkalmazott készségek kialakítása és megszilárdítása;
 - o A testnevelés szaknyelvének elsajátítása.
- c) Általános:
 - o Az értelmi képességek és a személyiség nevelése.

B. A testnevelés tartalma mint oktató-nevelő folyamat

Részei:

- Oktatás;
- Nevelés.

Az oktatás tartalma:

- A szervezet morfo-funkcionális mutatóinak fejlesztése;
- A szaknyelv, valamint a motorikus készségek, jártasságok és képességek elsajátítása az alrendszernek megfelelően.

A nevelés tartalma:

- Egyidőben a motorikus készségek, jártasságok és képességek kialakulásával pozitívan fejlődik az értelmi képesség is, mert figyelmet, gondolkodást, memória szintet vesz igénybe.

- Gyakorláskor az alany összetett cselekvéseket hajt végre, ezzel elősegítve a személyiség alakulását.

A szervezet morfo-funkcionális mutatóinak fejlesztését:

- Testi fejlettségnek is nevezik.

A motorikus készségek, jártasságok és képességek kialakulását:

- Motorikus kapacitásnak is nevezik.

Miből áll a testi fejlődés?

- Helyes testtartás kialakításából;
- Az izomrendszer, a belső szervrendszerek és a fontosabb szervek működésének fejlődése;
- A központi idegrendszerre való pozitív hatások;
- A helytelen testtartás és az esetleges gerincferdülések korrigálása.

9. teszt. A sport

Meghatározás:

- Az a társadalmi jelenség, amely a fizikai és a motorikus kapacitás tökéletesítésére irányul és a verseny által a kiváló tehetségek és képességek kibontakozását biztosítja.

Jellemzők, hasonlóságok és eltérések a testneveléstől:

- Egy összetett témakör úgy szerkezetiileg, mint társadalmi funkciójából adódóan (beleértve a sportágak sokféle és változatos testgyakorlatait is);
- Formatív jellege mellett a tehetségek és a különös képességgel rendelkező személyek kibontakozása a fő cél;
- A versenyszellem a legfontosabb jellemvonása;
- Minden sportág specifikus struktúrákat és technikákat foglal magába a testneveléssel ellentétbe, amely szélekorú testgyakorlatokkal dolgozik;
- Az iskolai testnevelés kötelező, míg a sport önkéntes tevékenység;
- A két terület egymásba fonódik és kiegészítik egymást;
- A testnevelés azon ismereteket, készségeket és képességeket alakítja, amelyek szükségesek a sport űzéséhez;
- Ugyanakkor a sportág specifikusság korszerűsíti a testnevelés tartalmát;
- A sport függ a társadalmi fejlettség típusától és szintjétől.

Alrendszerei:

- *Mindenki sportja;*
- *A tömegsport az élsport alapját képezi;*
- *Élsport;*
- *Magas szintű élsport.*

Funkciói:

- Az optimális egészségi szint megőrzését biztosítja;
- A versenyek által kialakul a mozgás és az egyes sportágak iránti szeretet;
- Hozzájárul a személy társadalomba való beilleszkedéséhez.

Osztályzás:

- Klasszikus és modern sportok;
- Egyéni és csapat sportok;
- Időszakos sportok és egész évben űzhető sportok;

- Nemenként megkülönböztett és vegyes sportok;
- Olimpiai és nem olimpiai sportok;
- Nemzeti és nemzetközi sportok;
- Motorikus és nem motorikus sportok.

Az edzés

Meghatározás:

- Szisztematikusan és folyamatosan végzett oktató-nevelő folyamat, amely csak a megfelelő képességű személyeknek szól, akik a sportversenyeken jó teljesítményt érnek el.

Jellegzetességei:

- Nem kell összetéveszteni a sporttal;
- Kis számú egyénnek szól;
- Kevesebb testgyakorlatot alkalmaz, de ezek specifikusak és a tökéletesség, magas szintű végrehajtás jellemzi;
- Az erő kifejtés sokkal nagyobb, magasabb szintű, mint a testnevelés esetében;

10. teszt. A testkultúra

A kultúra:

- Azon ember által alkotott ismeretek, anyagi és szellemi javak összessége, ami szükséges a megismerés folyamatához.
- Ebből a javakból nem hiányozhatnak a testnevelés és a sport alkotásai sem;
- Ezen javak összességéből nem hiányozhatnak a legfontosabb tudományos tantárgyak.

A testkultúra meghatározása:

- Az átlános kultúra szerves része és magába foglalja azon tárgyi, anyagi, szaknyelvi javakat, amelyek hozzájárulnak az ember testi és szellemi fejlődéséhez.

A kulturális cselekvés kötelező momentumai:

- Kognitív- a valóság megismerése;
- Axiológiai – az egyénhez és a csoporthoz való viszonyítás;
- Alkotó – alkotási képesség;
- Általános – elhíresztelés, gyakorlatba ültetés.

A testkultúra értékei (anyagi és szellemi javai):

- Az emberi testre vonatkozó értékek;
- Az egészségre vonatkozó értékek;
- Az emberi mozgásra vonatkozó értékek;
- A sporttevékenységre vonatkozó értékek;
- A sportolói közösségre vonatkozó értékek;
- A sport, a mozgás esztétikai értékei.

11. teszt. A testi fejlődés és a motorikus kapacitás

A. A testi fejlődés:

- Tágabb értelmű fogalom, amely magába foglalja a morfológiai, élettani, pszichológiai, testi és társadalmi fejlődést. A fejlődés maga az emberi szervezet összes rendszerének, funkcióinak minőségi szintézise a korhoz, nemhez és a társadalmi élet követelményeihez viszonyítva.

A fejlődés mutatóinak minősége:

- Az öröklött, a természeti és a társadalmi tényezők összegző eredménye;
- A társadalmi tényező elsődlegesen befolyásolja a testi fejlődést;
- Ugyanakkor a testgyakorlatok üzése is befolyásolja a fejlődést.

A harmonikus testi fejlődés céljai:

- A morfológiai és a működési mutatók közti egyensúly megteremtése;
- A szomatikus mutatók közti arányosság elérése;
- A működési mutatók közti arányosság kialakítása.

Összegzés:

- A testnevelés és a sport megelőző, preventív vagy gyógyító hatása a testi fejlődést biztosítja;
- Elkerülendő azon sportmozgások alkalmazása, amelyek negatív (nem esztétikus, aránytalanságot stb.) hatást vált ki.

B. A motorikus (testi) kapacitás vagy pszihomotorikusság:

- Azon természetes és elsajátított motorikus lehetőségek összessége, amelyek által változó (szerkezetileg és adagolás szempontjából) erő kifejtéseket lehet megvalósítani.

Összetevői:

- Az alap- és utilitáris-alkalmazott készségek és jártasságok;
- Sportág specifikus készségek és jártasságok;
- Az alap és specifikus motorikus képességek.

Befolyásolható:

- A pszihikus folyamatoktól;
- Biokémiai folyamatoktól;
- A morfo-funkcionális mutatóktól.

Fajtái (típusai):

- Általános: alap motorikus képességek+alap és utilitáris-alkalmazott készségek és jártasságok;
- Specifikus: specifikus motorikus képességek+sportág specifikus készségek és jártasságok.

A testnevelés és a sport fő és elsődleges célja a motorikus kapacitás javítása.

12. teszt. A testnevelés és a sport eredete és tárgya (lényeges jegyei)

Miben rejlik ezen tevékenységek összetettsége?

- A tartalmi, szerkezeti, szervezési és gyakorlási összetevőket tartja szem előtt;
- Testgyakorlatokat, technikai nézeteket, tudományos tantárgyakat, intézeteket, szakembereket, eszközöket igényel.

Eredetük:

- Előbb a testgyakorlatok jelentek meg;
- Majd a technikai nézetek és a szervezkedés következett;
- Utána az intézetek és a többi összetevők.

Az ősközösségben:

- A megélhetés szükségessé tette az úszás, futás, íjazás, dobások, táncok és játékok kialakulását;

A rabszolgatartás és a feudalizmus korában:

- Elkülönül a társadalmi rétegek testnevelése;
- A harci testgyakorlatok kaptak nagyobb hangsúlyt (spártaiak, rómaiak, lovagok);
- Megjelennek a szórakoztató, kikapcsolódásra és lazításra alkalmas gyakorlatok;
- Megjelennek a technikai jellegű tudományos gyakorlatok.

A testnevelés és a sport lényege:

- A szakemberek képzése a TS tökéletesítéséhez vezetett;
- Társadalmi rétegtől függetlenül a testi fejlődés és a motorikus kapacitás növelését biztosítják;
- Egyik történelmi kortól a másikig csak a céljaik és tárgyaik változtak;
- A biológiai jellegzetesség mellett beszélünk még kulturális, nevelő és társadalmi funkcióiról is;
- Mindenki kedveli a testgyakorlatok jellegét: érzeni, esztétikai, mozgásigény, sportágorientáció.

13. teszt. A testnevelés eszménye

Jellemzők:

- Leendő értékű modell;
- A társadalmi igény határozza meg;
- Összhangban kell legyen a társadalom általános nevelési eszményével;
- Szakaszokban és lépcsőzetesen valósul meg;
- Állandó változáson megy keresztül, amit a társadalmi környezet irányít.

Felfogások melyek a román testnevelés és sport fogalmát határozzák meg:

- A lakosság harmonikus testi fejlődését és az optimális egészségi állapotot biztosítják;
- A mindennapi életre és munkára készítik fel a személyeket;
- Általuk a testgyakorlatok űzését népszerűsítik az emberek körében;
- A tehetséges sportolók nemzetközi érvényesülését követik;
- A szabadidő hasznos, kellemes eltöltését és a kikapcsolódást biztosítják;
- Az egységes vezetést biztosítják, alapul véve a helyi autonómiát;
- Hangsúlyt kell fektetni az iskolai testnevelésre, amely megalapozza a magas szintű sportolást.

Az eszmény referenciaértékei és összetevői:

- Harmonikus fizikai fejlettség;
- Alap motorikus képességek, készségek és jártasságok;
- Sportág specifikus motorikus képességek, készségek és jártasságok;
- Az önkéntes testgyakorlatok űzéséhez szükséges ismeretek és technikák;
- Erkölcsi, értelmi és esztétikai képességek és összetevők.

14. teszt. A testnevelés és a sport funkciói

Jellemzők:

- Az eszményből fakadnak és alá vannak rendelve ennek;
- Lehetnek sajátosak vagy társítottak;
- A testnevelés funkciói lényegesen eltérnek a sportedzés funkcióitól.

A legfontosabb (sajátos) funkciók a következők:

- 1) A fizikai fejlettség tökéletesítése, a harmonikusság és szimmetrikusság érdekében;
- 2) A motorikus kapacitás (általános és specifikus) fejlesztése;

Ezekhez még társulnak a következők:

- 1) Higiéniai funkció (sanogenetikai szerep) – az optimális egészségi állapotmegtartása.
- 2) Nevelési funkció (a testnevelés hatása a nevelés más területeire, valamint ezeknek a területeknek a hatása a testnevelésre):
 - a. Értelmi területre:
 - más tudományi ismeretek, amely a testnevelés tudományos üzését megalapozzák;
 - bizonyos értelmi képességek fejlesztése, mint pl. figyelem, memória, képzelet, megfigyelő képesség stb.
 - b. Erkölcsi területre:
 - A versenyben jellemző viselkedési forma kialakítása és alkalmazása a társadalmi életben:
 - Együttműködés;
 - Az ellenfél tisztelete;
 - A játékvezetők (bírók) döntésének elfogadása;
 - Munkafegyelem;
 - A közértékek tisztelete, stb.
 - c. Esztétikai területre:
 - A magas szintű technikai és taktikai kivitelezések elősegítik a szép iránti igényt;
 - A természet szépségének becslését, értékét, kirándulásokkal, sétálásokkal, versenyekkel stb. lehet elérni;
 - A zenei aláfestés a testgyakorlatok végzésekor neveli a ritmusérzékét, a harmóniát, a kecsességet, gyöngédséget, érzékenységet, stb.

- d. Technikai és szakmai területre:
- Azon motorikus képességek fejlesztése, amelyek szükségesek egy szakma végzéséhez;
 - A munkaterületen alkalmazott motorikus alap készségek és alkalmazott-utilitáris készségek kialakítása;
 - A helytelen testtartás és elváltozások megelőzése és javítása.
- 3) Rekreációs (kikapcsolódási) funkció:
- a. Olyan motorikus képességek, készségek és jártasságok biztosítása, amelyek a szabadidő kellemes és rekreációs eltöltését biztosítják.
 - b. A sportversenyek utáni érdeklődés kialakítása.
- 4) Vetélkedési funkció: a testnevelés órán az ellenfél leküzdése, a saját teljesítmény túlszárnyalása, a kreativitás fejlesztése könnyedén elérhető versenyekkel, dinamikus játékokkal, akadálypályákkal stb.

15. teszt. A testnevelés és a sport céljai

Mik ezek?

- Az oktató–nevelő folyamat prioritásai, melyeken keresztül megvalósulnak a testnevelés és a sport funkciói.

Általános vagy I. rangú célok:

- 1) Az optimális egészségi állapot megtartása.
- 2) A fejlődési folyamatok elősegítése és a harmonikus fizikai fejlettség megvalósítása.
- 3) A motorikus alap, valamint a sportág specifikus képességek fejlesztése.
- 4) A motorikus alap, alkalmazott-utilitáris és sportág specifikus készségek és jártasságok kialakítása.
- 5) A testgyakorlatok rendszeres végzésének kialakítása, a szabadidőt is beleértve.
- 6) Erkölcsi, értelmi és akarati képességek fejlesztése, valamint a társadalmi felelősség kialakítása.

Specifikus vagy II. rangú célok:

- a. Amelyek megfelelnek a testnevelés alrendszerének:
 - A fiatal generáció testnevelésnek céljai;
 - A szak (szakmai) testnevelés céljai;
 - A katonai testnevelés céljai;
 - Az idősek testnevelésnek céljai;
 - A fogyatékkal élők testnevelésnek céljai;
 - Az önnálló testnevelés céljai.
- b. Amelyek megfelelnek a sport alrendszerének:
 - A mindenki sport (szabadidő) céljai;
 - A tömegsport (a teljesítmény sport alapja) céljai;
 - A teljesítmény sport (amatőr) céljai;
 - A magas szintű teljesítmény sport céljai.

Specifikus tematikus vagy III. rangú célok/oktató-nevelő feladatok:

- A motorikus készségek és jártasságok tanulása, alakítása, megszilárdítása és tökéletesítése;
- A motorikus képességek fejlesztése, nevelése, növelése.

A taxonómia a célok leírásával és osztályozásával foglalkozik (az osztályozási törvények tudománya).

Egyes szakemberek a célokat osztályozzák még kognitív, pszichomotorikus és affektív célokra is.

16. teszt. A román testnevelés és sport rendszer

A rendszer meghatározása:

- Egymással kapcsolatban vagy kölcsönhatásban álló elemek összessége, amelyek ugyanazon célok elérését tűzik ki, és képes szabályozni vagy önszabályozni a specifikus funkciók érdekében.

A nemzeti rendszer meghatározása:

- Szervezeti egységek összessége és ezek tartalma, amelynek a célja a fizikai fejlődés tökéletesítése és az állampolgárok motorikus kapacitásának növelése a társadalmi irányzat függvényében.
- A rendszer fogalma figyelemmel tartja a szervezési és a nemzeti testnevelés elméletét és gyakorlatát is.

Egy rendszer összetevői:

- Az elméleti megalapozás összetevőt elsőnek tartják, amely a tevékenység szervezését, gyakorlását és a végkivitelét alapozza meg.
- A II. összetevőt a szervezési erőforrások és a társadalmi keret alkotja.
- A III. összetevőt a szervezési formák és eszközök alkotják.

Rendszerelméleti szempontból az összetevők a következők:

- Anyagi (az összetevők száma és ezek minősége);
- Strukturális (az összetevők közti viszonyok);
- Funkcionális (külső és belső hatásokra való reagálás);
- Konceptuális (ideológiai).

A rendszer szervezeti egységei:

- Sportklubok és szervezetek;
- Oktatási testnevelés;
- Helyi, megyei és központi szervezetek;
- A Bukaresti Testnevelési és Sport Egyetem (Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, rövidítve UNEFS) és az ország más területein működő egyetemi oktatás;
- ✓ A társadalmi irányzat határozza meg a rendszer szervezési és tartalmi egységeit.
- ✓ A tevékenységi módszereket a tantárggyal kapcsolatos tudományok határozzák meg.

A román testnevelés és sport rendszerének jellegzetességei:

- 1) Tudományos megalapozásra épül.

- 2) Nemzeti jellegű, a hagyományokat és a román társadalom biológiai sajátosságait kiemeli.
- 3) Szabályozó és önszabályzó képességű, elkerüli a rendbontást.
- 4) Nyílt és dinamikus jellegű, képes megváltoztatni a szervezeti struktúráját a társadalmi igénynek megfelelően.
- 5) Sajátos jelleget ölt más rendszerhez képest.

Szerveződési elvek:

- A testnevelés és sporttevékenységek szervezési formája a személyek munkahelyén.
- A gyakorlók felruházása azokkal a motorikus készségekkel és jártasságokkal amelyeket kedvelik és válasszák, valamint képesek elvégezni.
- A szomato-funkcionális mutatók és motorikus képességek fejlesztése a személyes jellegzeteségek függvényében.
- A testgyakorlatok folytonos üzésének biztosítása minden korosztályban.
- A fekészülés állandó serkentése sportkategóriák és osztályzások odaitélésével.
- A testnevelés – mindenki sportja – élsport hármas közti hatékony kapcsolat megteremtése.
- A kiválló tehetségek gondozása a maximális teljesítmény elérése érdekében.
- A nemzeti sportmozgalom vezetési és tanácsadási lehetőségeinek biztosítása.

17. teszt. A testnevelés és a sport eszközszerkezere

Mik ezek?

Azok az eszközök, amelyek lehetővé teszik az oktató-nevelő folyamat végrehajtását. Ezek az eszközök, valamint a módszerek és módszertani eljárások alkotják az oktató-nevelő folyamatot.

Osztályzás:

- a) Specifikus (sajátos) eszközök:
 - a. Testgyakorlatok;
 - b. Szakfelszerelések;
 - c. A szervezet helyreállításának eljárásai az erő kifejtés után.
- b) Nem specifikus (járulékos) eszközök:
 - a. Egyéni és csoportos higiéniai feltételek;
 - b. Egészségfejlesztő természeti tényezők;
 - c. Az oktatás más területeiről átvett eszközök (pl. motiváció, önbecsülés fejlesztése stb.)

A testgyakorlatok (TGy)

Meghatározás:

- Rendszeresen és tudatosan végzett motorikus cselekedet, amellyel a TS célkitűzéseit valósítjuk meg.

Eredete:

- az ember általános motorikus cselekedetéből ered, amely állandó kapcsolatban van a belső és külső környezettel.

Sajátosságai:

- Alap specifikus eszköz.
- Megfontolt és előre eltervezett alapokra épül, ami megkülönbözteti más motorikus tevékenységtől.
Másképpen motorikus gesztusnak is nevezik vagy specifikus motorikus cselekedetnek, amelynek meghatározott és pontos szabálya van a célok függvényében.
- Befolyásolja mind a biológiai, mind a lelki területet is.
- Végrehajtása erő kifejtést igényel, ami izomösszehúzóddással jön létre, a szervrendszereket aktivizálja és szükséges még a pszichikai erő kifejtés is.
- Nem tévesztendő össze a motorikus készségekkel és jártasságokkal, amik végcélok.

Elemek, amelyek meghatározzák a testgyakorlatok tartalmát:

- a test vagy a testrészek mozgásai;
- a fizikai terhelés, amelyet a terjedelem (T), intenzitás (I) és a bonyolultság (B) határoz meg;
- lelki terhelés.

A testgyakorlatok tartalmának értékelését a fenn említett 3 paraméter (T, I, B) korrelálásával, az időtartamával, a személyek életkorával és a tantervek tartalmával lehet irányítani. Figyelni kell a hatásra és a veeredményre is.

A TGy tartalmát alkotják:

- a mozgások;
- a szervezet alapfolyamatai, amelyek a gyakorlás közben változnak, végbemennek:
 - pszichikai: akaratlagos és irányított mozgások;
 - fiziológiai;
 - biokémiai;
 - biomechanikai.

18. teszt. A testgyakorlatok formája

Meghatározás:

- Formáját az alkotó mozgások egymásutánja (sorrendje) határozza meg, valamint ezek külső kinézete, amelyet technikának is neveznek.

A formát meghatározó elemek:

- a test vagy testrész kiinduló és végső helyzete a szerekhez képest;
- az irány;
- a kiterjedés;
- a testrészek közti viszony;
- tempó, ritmus;
- az ellenfélhez vagy a csapattárhoz való elhelyezkedés.

A TGy formáját a külső és belső összetevők alkotják.

A külső összetevők:

- neuromuszkuláris koordinációs folyamatok;
- a vegetatív és a motorikus rendszerek közti kapcsolat;
- energetikai folyamatok.

A belső összetevők:

- 3 paraméter közti kölcsönhatás: térbeli, időbeli és dinamikai paraméterek.

A TGy formája és tartalma közti viszony:

- A tartalomnak meghatározó jelege van, míg a formának aktív. Egy elavult formának hosszú ideig való gyakorlását formalizmusnak nevezik.

A TGy formai sajátosságai:

- térbeli (helyzetek, irányok, távok, röppálya, mozgáshelyzetek: egyenevonalú és görbevonalú);
- időbeli (ritmus, tempó, időtartam). Ezzel szabályozható a terhelés nagysága.
- tér-idő, amely függ a gyakorlat végrehajtásának sebességétől. A sebesség lehet: optimális, maximális, akaratlagos vagy erőltetett.
- dinamika, a mozgást befolyásoló erők határozzák meg, melyek lehetnek: belső (az izomerő) vagy külső (a levegő ellenállása).

Belső erők:

- aktív (a lokomotrikus rendszeré, az izmok húzó ereje);
- passzív (az izomzat rugalmassága és sűrűsége);

- reagáló (a testrészek közti interakció).

Külső erők:

- testsúly;
- a támasz reakciója;
- a környezeti ellenállások (levegő, víz, ellenfél);
- ritmus – a mozgás aktív és passzív fázisainak vagy az összehúzódás és elernyedés viszonya. Vagy zene ritmus, légzés ritmus, szívritmus, versritmus stb.
- Minőségi (kevésbé pontos): mechanikai, energetikai, vonali (irányváltoztatások) és rugalmassági (amortizálás).

A TGy osztályozása:

1. A testrészek fejlesztési szintje szerint lehetnek: törzsgyakorlatok, felső és alsó végtagra irányuló gyakorlatok, hátygyakorlatok, hasgyakorlatok stb.
2. A szerekhez való viszony szerint lehetnek: szernél, szeren, szerrel végzett gyakorlatok.
3. A motorikus képességek fejlesztésére irányuló gyakorlatok lehetnek: gyorsasági, erő, allóképességi, hajlékonysági, rugalmassági stb. gyakorlatok.
4. A mozgások sorrendje szerint lehetnek: ciklikus, aciklikus és vegyes gyakorlatok.
5. Az izomösszehúzódás természete szerint: statikus, dinamikus vagy vegyes;
6. Az erő kifejtés intenzitása szerint: maximális; szubmaximális, közepes, alacsony;
7. Az edzés összetevőinek befolyásolása szerint: technikai, taktikai, fizikai gyakorlatok.
8. Szerkezetük és formájuk szerint lehetnek: analitikusak és globálisak; egyszerűek vagy összetettek; standardizáltak vagy változók.
9. Kódoltság foka szerint: belsőleg kódoltak, külsőleg kódoltak, vegyesen kódoltak, nem kódoltak, szigorúan kódoltak.
10. A célok milyensége szerint lehetnek: motorikus képesség fejlesztő gyakorlatok; harmonikus testi fejlődést biztosító gyakorlatok; motorikus készséget és jártasságot nevelő gyakorlatok; motorikus kapacitás fejlesztését szolgáló gyakorlatok.
11. A betöltött funkciójuk szerint lehetnek: bevezető-bemelegítő gyakorlatok; ismeretszerző-ismétlő gyakorlatok; asszociatív gyakorlatok; alkalmazási kreatív gyakorlatok; rávezető gyakorlatok; versenygyakorlatok; rehabilitációs gyakorlatok stb.

12. A biológia szervrendszerek funkciója szerint lehetnek: neuromuszkuláris gyakorlatok; keringési- és légzési gyakorlatok; endokrin – és metabolikus gyakorlatok.
13. A szociális szerkezete szerint lehetnek: egyéni, páros, csoportos, vegyes gyakorlatok; némileg szegregált gyakorlatok.

19. teszt. A motorikus tanulás

A tanulás meghatározása:

- Egy személy által, a gyakorlás során elsajátított új viselkedési forma.

Tekinthető:

- Eredménynek, ha ismereteket, készségeket, jártasságokat, szokásokat fejez ki.
- Folyamatnak, ha asszimiláció, elsajátítás, megszilárdítás, változtatás kifejezéseket alkalmazzuk.
- Operacionális tevékenységnek, ha oktatás, gyakorlás, értékelés, felmérés kifejezéseket alkalmazunk.

Jellemzők:

- Az oktatató-nevelő folyamatban a tanulás mind értelmi, mind gyakorlati tevékenységet tartalmaz.
- A tanulás végcélja az elméleti és gyakorlati összetevők kapcsolatának gyümölcse.
- Tudatos jellegű, amit a racionalitás, rendszeresség, szervezettség, beilleszkedés jellemez.
- Az iskolai tanulás a személy egész pszichikai tevékenységét (kognitív, affektív, érdekeltségi folyamatok) veszi igénybe.
- Röviden a tanulást a következő képpen lehet ábrázolni:
tartalom – tanár – diák – a tanulás végeredménye

A motorikus tanulás meghatározása:

- Olyan tanulás, amely a mozgási élmények útján szerzett érzéketek (érzékelés), tapasztalatok, ismeretek elraktározása, felidézése, feldolgozása, gyakorlása során jön létre.
- A személy reakció válasza a szenzo-kinetikus vagy proprioceptív összetevőkre.

A tanulás szakaszai:

1. Reflex mozgások: agyi működés, idegi tevékenység.
2. Alap mozgások: lokomotrikus, specifikus, amelyek ügyességet és kézi manipulációt igényelnek.
3. Percepciós adottságok.
4. Fizikai képességek: gyorsaság, ügyesség, erő, állóképesség.
5. Nonverbális kommunikáció: kifejező mozgások, értelmező mozgások.

A motorikus cselekedetek és tevékenységek a saját informálását, valamint mások informálást szolgálgják. A saját magunknak szántakat pszichomotorikusságnak nevezik.

20. teszt. Az TS oktató-nevelő folyamat összetevői

Mik ezek?

- Azok az alapelemek összessége, amelyek az oktató-nevelő folyamat tartalmát képezik és ezen tartalom megvalósítását biztosítják.

Összetevői:

- a szakismeretek;
- a szervezet morfo-funkcionális mutatói;
- a motorikus képességek;
- a motorikus készségek, jártasságok és szokások;
- az általános nevelés más oldalainak tartalmi elemei.

Sajátosságok:

- Az oktató-nevelő folyamat végeredményei és megtalálhatók a TS strukturális modelljében.
- A tanár nevelő eszközei, melyek révén kialakul a tanár-diák közti kapcsolat.
- Szintjük tükrözi a szakember munkáját.
- Ezen összetevők tartalmát képezik a dokumentumok mint: a tanterv, szabályzatok, határozatok; kiadványok; előírások; folyóiratok, szakkönyvek stb.

A szakismeretek:

- Elméleti jellegűek;
- Átadásuk az elméleti órák keretén belül vagy a nevelő folyamat során valósul meg.
- A testgyakorlatok minden gyakorlási területére vonatkoznak.
- Elősegítik a motorikus készségek és jártasságok hatékony tanulását és a képességek fejlesztését.

A szervezet morfo-funkcionális mutatói:

- Az oktató-nevelő folyamat mind a szomatikus, mind a funkcionális mutatók magas szintű fejlesztését követi.
- Fejlettségi szintjük meghatározza az emberek munkájának teljesítményét úgy a mindennapi életben, mint a testgyakorlatok végzésében.
- A biológiai mutatók képezik a motorikus képességek fejlődését és a készségek és jártasságok kialakulását/elsajátítását.

- Ezeket a mutatókat az iskolai testnevelés órán erősítjük meg a testgyakorlatok végzésével.

21. teszt. A motorikus készségek

Meghatározás:

– Tanulható, formálható elemek, amelyeket a testnevelés- és sportfolyamat végeredményének tekintenek.

Jellemzők:

– Egyesek a mindennapi élet során alakulnak ki, mások az oktató-nevelő testnevelési folyamat keretében.

– Ezen folyamat keretében kijavíthatók a hibásan elsajátított készségek és megerősíthetők a mindennapi életben helyesen elsajátítottak.

– Dinamikus sztereotípiákon alapulnak, amelyek motrikus agykéregben létrejövő ideiglenes kapcsolatok révén jönnek létre. Annál erősebbek, minél többször ismétlik őket. Az ideiglenes kapcsolatok létrejöttének legfőbb stimulánsa a folyamatosan és rendszeresen ismételt testgyakorlás. A motrikus készség kialakulásához szükséges, hogy a stimuláns ugyanazt a parancsot és ugyanolyan intenzitással jutassa el az agykéreghez.

– A szándékos emberi tevékenység elemei.

– Miután rögzültek, pontosság, könnyedség, folyékonyság, kifejezőerő, stabilitás jellemzi őket, ami csökkenő energiafogyasztást biztosít.

– A gyakorlás elvezethet az automatizmushoz. Ebben a szakaszban az agykéreg ellenőrzése a motrikus feladat alkotó megoldására irányul, és nem a mozgás fázisainak sorrendjére. Nem beszélhetünk az agykéreg teljes kizárásáról.

– A motrikus kiválóság fázisában az agykéreg elemzésre és szintézisre képes érzékelő szerveinek kölcsönhatása révén eljutunk a komplex motrikus érzések kialakulásához, mint a labdaérezék, a kapu vagy ütő érzése.

– Fokozatosan és egyetlenként is fejlődhetnek.

– Visszafordíthatatlanok, csupán egyetlen irányba sorakoznak.

– Fokozatosan vesznek el, de nem tűnnek el teljesen, és gyorsan visszaállíthatók.

Transzfer és interferencia

- A testnevelésben az aktuális lecke anyagának mindig az előző lecke elemeire kell épülnie, és előkészítenie a következő lecke anyagát. A rögzített készségek pozitív vagy negatív hatással lehetnek a tananyagra.

- Pozitív hatás esetében transzferről beszélünk, míg negatív hatás esetében interferenciáról, ami ugyancsak egy transzfer, csak negatív. Ebből a szempontból ajánlott alaposan odafigyelni a motrikus készségek kialakításának megtervezéséhez, hogy elkerüljük a lehetséges interferencia-helyzeteket.

Jellemzők:

- Fiziológiai szempontból a készségek transzfere úgy magyarázható, hogy egy új mozgás-rendszer felépítésénél a kialakuló funkcionális magában foglalja a létező motrikus koordinációkat, és annak függvényében, hogy mennyire felelnek meg a motrikus cselekvés felépítésének, az átruházás pozitív vagy negatív, teljes vagy részleges lesz.
- A transzfer törvényeinek figyelembevételével jelölik ki a különböző motrikus cselekvések megtanulásának sorrendjét, úgy, hogy egyesek elsajátítása kedvező feltételeket teremtsen mások elsajátításához. A tanulás sorrendjének kijelölésekor csoportosítjuk a motrikus cselekvéseket, a struktúrák hasonlósága alapján, és akkor minden elsajátított cselekvés előkészítésként szolgálhat a következőhöz.
- Ajánlott megtanulni azt a cselekvést, amely mindenre jellemző. Azok esetében amelyeknél a motrikus összetevő viszonylag korlátozott, a pozitív transzfert előkészítő gyakorlatokkal valósítjuk meg. Ezek viszonylag kötött motrikus cselekvéseket jelentenek, amelyek a lehető legpontosabban reprodukálják a tanult cselekvés egyes fázisait.
- Ugyancsak a transzfer alapján használjuk a különböző utánzó mozdulatokat.
- A negatív transzfer elkerüléséhez ne tervezzük az egymással versengő készségek egyidejű kialakítását.
- Létezik az egyoldalú transzfer is, amikor csupán egyetlen készség befolyásolja a másikat, ebben az esetben ajánlott előbb azt a készséget kialakítani, amely romlik a másik hatására.

Egy új készség kialakulásának sebessége függ a tanulók korábbi motrikus tapasztalataitól. Ez minél kiterjedtebb, annál több feltétel adott az új készség sikeres elsajátítására a korábbi motrikus jártasságok és készségek transzfere alapján. Ez az olyan gyakorlatok szerepe, amelyek a komplex motrikus jártasságok és készségek alapjának kiszélesítését célozzák meg. Ezekkel biztosítjuk a tanulási folyamat sorozatát és folyamatosságát (Szlemin, Nazarov).

22. teszt. A motrikus készségek kialakításának szakaszai

Fiziológiai szakaszok:

- a) az idéetlen, durva, koordinálatlan mozgások szakasza;
- b) a túlzott összehúzódások szakasza;
- c) a motrikus készséges stabilizálásának szakasza.

Lélektani szakaszok:

- a) kezdeti, a készség betájolása és megismerése;
- b) a készség minden elemének elsajátítása;
- c) az alkotóelemek egységesítése;
- d) automatizálás.

TSEM szakaszok:

a) beavatás a tehnikai alapokba, az alábbi célokkal:

- a készség egyértelmű képviseletének kialakítása, magyarázat és bemutatás révén;
- a készség zavartalan végrehajtási ritmusának kialakítása;
- a készség alkotóelemekre bontása és ezek analitikus elemzése;
- a hibák megelőzése vagy felszámolása.

b) rögzítés, kialakítás, megerősítés az alábbi célokkal:

- a kivitelezési technikák kialakítása, az optimális tér, idő és dinamikai jellemzőkkel összhangban;
- az ideiglenes kapcsolatok megerősítése gyakorlással, standard, állandó körülmények között.

c) motrikus tökéletesítés, az alábbi célokkal:

- a kivitelezési változatok bővítése;
- gyakorlás minél változatosabb és a gyakorlathoz közeli feltételek között;
- a készség beiktatása egy gyakorlatrendszerbe, és ezen kombinációk könnyed, folyamatos és hatékony kivitelezése.

A motrikus készségek típusai (kategóriái):

– Az automatizálás területe alapján:

- a) **elemiek**, amelyek teljesen automatizáltak. Fázikus jellegű mozgásokból állnak és ugyanazt a sort ismétlik (ciklikus, mint a gyaloglás, futás, úszás, biciklizés, stb.);
- b) **összetettek**, részben automatizáltak (aciklikusak: torna, ugrások, dobások, ökölvívás, birkózás, sportjátékok, stb.).

– A felhasználás célja alapján:

- a) alap és alkalmazott-haszonelvű

b) egyes sportágakra jellemző (specifikus):

Az idegrendszer részvételi szintje alapján a kialakításban:

- valódiak, amelyek sztereotip ismétlésekkel jönnek létre, nagyszámú ismétléssel (korcsolya, torna)

- perceptuális-motrikusak, ahol a környezet befolyásolja a tanulást (céllövészet, dinamikus játékok, stb.);

c) intelligens-motrikusak, ahol az ellenfél is megjelenik (birkózás, ökölvívás, vívás, cselgáncs, sportjátékok, stb.)

23. teszt. A motrikus jártasság

Jellemzők:

- egyes szerzők szerint megelőzheti a motrikus készséget. Ebben az esetben azon elemi képességről van szó, amely segítségével az ember megért (felfog) valami újat. Ez a fajta megértés egybeesik a motrikus készségek kialakulásának első szakaszával;
- azonosítási formájának tekinti, változó, különböző, előre nem látható körülmények között. Ezeket komplexeknek nevezzük;
- megvalósításuk az oktató-nevelő folyamat végső célja;
- minden egyén képes kell legyen a kialakult motrikus csomag alkalmazására, a szükséghez és a feltételekhez viszonyítva;
- nem automatizált összetevők;
- függnék az uralt motrikus készségek mennyiségétől;
- változó körülmények között fejezik ki a gyakorlati ismereteket;
- az aktív módszerek alkalmazása, a problémafelvetés révén erősödnek meg;
- kognitív folyamatokon alapulnak, de befolyással is vannak ezekre (memória, képzelőerő, kreativitás);
- a szintjük függ az agykéreg plaszticitásától is.

Szokások:

Tulajdonságok:

- az önkéntes tevékenységek szférájának részei, de a készségektől eltérően, amelyek egyszerű kivitelezési technikák, feltárják a tevékenység iránti preferenciákat, hajlamokat, szenvedélyeket, és megmutatják az egyén viselkedésmódját különböző helyzetekben;
- a jellem alkotóelemei, az egyén megoldásra váró összetett tevékenységekre adott reakcióit képviselik, a hozzáállást az előtte álló kihívásokra;
- a készségek alapján növekednek, de nem jelentenek csupán egyszerű technikákat és cselekvési módozatokat;
- erős érzelmi rezonanciákat és határozott meggyőződéseket képviselnek, így képesek pozitív vagy negatív emóciók kiváltására, így ellentétesek a semleges készségekkel;
- fontos szerepük van a tanulók morális nevelésében, a jellemvonások kialakításában.

A testnevelés feladatai a szokások nevelésében:

- mozgás iránti szeretet, rajongás elültetése, amelyek kialakítják a rendszeres testnevelés és sport gyakorlatát;
- higiéniai szokások kialakítása (testi, felszerelés, sporttelep és eszköztár, munkarend, étkezés, a szervezet természetes megedzésének tényezői, stb.);

– a tanulók morális nevelése.

24. teszt. Az alap motrikus készségek és jártasságok

Mik ezek?

- járás;
- futás;
- ugrások;
- dobások és elkapások.

A járás

- természetes, megszokott készség;

Hibák:

- kacsázó, térdrogyasztó, csoszogó, idétlen, előreeső vállakkal, begörcbített háttal, merev járás, stb.

Típusai:

- megszokott;
- lábbujjhegyen, guggoló;
- sarkokon;
- keresztező, hozzáadott lépéssel;
- akrobatikus lépéssel, támadólépéssel;
- ugrásokkal kombinálva, karmozgással, egyes időszakok kihangsúlyozásával, stb.;

A futás

- természetes motrikus készség;
- ugyanazok a hibák, változatok és jellemzők, mint a járásnál;

További hibák:

- teljes talpon történő futás, gyenge lendület;
- karok oldalsó mozgásával;
- a lépések nem megfelelő növelése.

Módszertani javaslatok a használatukra:

- a terhelhetőség, sebesség, kitartás, stb. fejlesztésére használják;
- aktivizálásra és az áttételezésre használják az első két láncszemben;
- más momentumokban a műhelyek változására, a motrikus tulajdonságok fejlesztésére;
- végül a szervezet visszatérésére.

Gyakorlatok:

- helybenjárás különböző változatai;

- oszlopban járás különböző mozgásokkal;
- járás és futás váltakozva;
- futás különböző feladatokkal.

Ugrások

- Hozzájárulnak:
- az oszteoartikuláris és izomrendszer fejlődéséhez;
 - a keringés és a légzés fokozásához;
 - az általános motrikusság tökéletesítéséhez;
 - erkölcsi és akaratit tulajdonságok elsajátításához.

Osztályzás:

a) támaszték nélkül

- helyből, futásból;
- akadályok felett;
- mélységbe, távolságra és magasságra.

b) támasztékkal bak, láda vagy ló felett:

- egyenesen (terpeszben, guggolva, bicskázva, előre, nyújtott lábakkal, stb.);
- gurulva (bukfencezve), oldalra (bicskázva, egymás utáni támasztékkal, ollozó lábakkal);

c) az elrugaszkodás szerint:

- egy lábról;
- két lábról.

Hibák:

- az egyensúly elvesztése repülés közben;
- kemény talajfogás teljes talpra, térdhajlítás nélkül;
- kis amplitudó.

Módszertani javaslatok:

- cél az alapelemek helyes elsajátítása;
- hangsúly a rugalmas talajfogás elsajátításán;
- a kemény, sokkoló talajfogás elkerülése;
- hangsúly a súlypontemelkedési gyakorlatokon, az egyensúly és a koordináció fejlesztésén.
- útvonalakba iktatás csak a kiváló elsajátítás után.

Gyakorlatok:

- helyből ugrások;
- ugrások kötéllel;
- ugrások akadályokra és akadályok felett, különböző tárgyak megérintése kézzel;

- ugrások mélységbe;
- ugrások egyik lábról a másikra;
- ugrások a guggoló, fekvő, stb. társ felett;
- pattogó labdaszerű ugrások;
- távol- és magasugrások.

A dobás és elkapás

– fejlesztik a kar erejét, megerősítik az ízületeket, javítják a koordinációt, a pontosságot és ügyességet, a reakcióidőt, a távolság felmérésének képességét.

Dobásformák:

- hajítások;
- lökések;
- vetések;
- elengedések;
- gurítások;
- ütések és lökések.

Történhetnek:

- egy vagy két kézzel
- különböző pozíciókból
- helyből és mozgásból
- célba vagy távra

Az elkapás:

- két kézzel;
- egy kézzel;
- különböző pozíciókban.

Használt tárgyak:

- gumi- és bőrlabdák;
- medicinlabdák és homokzsákok.

Módszertani javaslatok:

- Társíthatók egyensúlyozással, ugrásokkal, futásokkal, kúszásokkal, ügyességi, koordinációs, figyelmességi és készenléti gyakorlatokkal.
- Kezdetben helyből, majd mozgásból, fokozatosan növelve a távolságot, és új dobásfajtákat adva hozzá.

- Változtatás dobási és elkapási készségek és jártasságok kialakítására és fejlesztésére használják.
- A sportjátékok készségeinek (labdaiskola) elsajátítására használják.
- Az V-VIII. osztályokban váltókba és útvonalakba iktatásukkal rögzíthetők mozgás- és előkészítő játékok.
- A dobás előtt jól be kell melegíteni a törzs és a kar izmait.

Gyakori hibák:

- a dobás kivitelezése az azonos oldali karral és lábbal;
- a labda túl magas vagy túl alacsony röppályára küldése;
- mellől vagy oldalról történő dobás.

Gyakorlatok:

- bevezetők;
- dobás rögzített vagy mozgó célpontra, távolságra, helyből vagy mozgásból;
- a labda dobása egy kifeszített kötél felett, a falra, a talajra, stb.

25. teszt. Alkalmazott motrikus készségek és jártasságok

Mi ezek?

- mászás
- húzás és tolás
- egyensúlyi gyakorlatok
- kúszás
- tárgyak és eszközök felemelése, manőverezése, szállítása.

A motrikus készségek és jártasságok kialakításának és tökéletesítésének, valamint ezek alkalmazásának játékok, staféták és alkalmazott útvonalak keretében használjuk őket.

Mászás

- fejleszti a gyorsaságot, erőt és ügyességet, a bátorságot, lélekjelentéket, megfigyelő készséget és önbizalmat.

Didaktikai eszközök:

- bordásfal, nyújtó, tornapad;
- kötél, ló, bak, svédláda;
- rúd, gerenda;
- panelek, gátak, farönkök, stb.

Osztályozás:

- a) amikor csak a karokat használjuk;
- b) átkelés egyik eszközről a másikra a lábak segítségével;
- c) kombinált.

Gyakori hibák:

- a karok és lábak közti koordináció hiánya;
- az eszközöknél szükséges helyes fogások ismeretének hiánya;
- a saját képességeket meghaladó végrehajtási sebesség;
- akaraterő és merészség hiánya.

Módszertani javaslatok mászáshoz:

- erőgyakorlatokról lévén szó, a kivitelezési technika megtanulása mellett dolgozni kell a végrehajtáshoz szükséges izomcsoportok fejlesztésén;
- mivel az erő kifejtés intenzív, főként a megdöntött padon vagy a kötélén, csak a nagyobb osztályok esetében lehet beilleszteni stafétákba vagy útvonalakba;
- végrehajtásuk után légzési gyakorlatok következzenek.

Gyakorlatok:

- bordásfalra mászás fokról fokra vagy egyszerre több fokot átlépve;
- oldalirányú mozgás a bordásfalon, kizárólag a karok segítségével;
- mászás a megdőntött tornapadon a karok és lábak segítségével;
- kötél, stb.

Mászás-formák:

- a) karral és ellentétes lábbal;
- b) csak a karok vagy a lábak segítségével
- c) kapaszkodva;
- d) szabadugrással, a karok segítségével;
- e) oldalirányú mászás a bordásfalon;
- f) megdőntött tornapadon, támaszkodva;
- g) lengések függésben és átmászás egyik eszközről a másikra;
- h) különböző mászások kötél.

Nehezítések:

- a tornaszerek megemelésével;
- felmászás és átmászás egyik eszközről a másikra;
- kapaszkodás és mászás további feladatokkal;
- megállások és függések;
- a versenyzés bevezetése.

Gyakori hibák:

- elkapkodott támadás, kitéve az ütéseknek;
- saját képességek túlbecsülése;
- a légzés elakadása;
- a kezek és lábak közti koordináció hiánya;
- felsőtest kizárólagos használata.

Módszertani javaslatok:

- az ismétlések növelésével a fejlődik az erő és az ellenállóképesség;
- biztonsági intézkedések szükségesek;
- egyszerűbb gyakorlatok a lányoknak;
- kisebb osztályokban kezdésként a tanulók járva haladnak át az egyes eszközökön;
- V–VIII. osztályokban bevezetjük a magasabb eszközöket, a gyakorlat során a tanulók a karok segítségével másznak fel és haladnak át a túloldalra;
- elsőként az eszköz megtámadásának technikáját kell elsajátítani;
- ne akadjon el a légzés, elkerülni a fulladást;
- staféták és alkalmazott útvonalak bevezetése kizárólag a líceumi

osztályokban.

Gyakorlatok:

- mászások és szabad ereszkedések a tornaszereken;
- felmászás a svédládára jobb lábbal, lovagolva és leereszkedés a túloldalon;
- a gerenda megmászása,
- felmászás egy magas eszközre és átmászás egy alacsonyabbra.

Az egyensúly

Mit fejleszt?

Az egyensúlyi gyakorlatok fejlesztik az egyensúly-érzékét, a bátorságot, az önuralmat, a figyelmet, a lélekjelenlétet, az önvédelmi reflexeket, a térbeli észlelést és megjelenítést.

Lehet:

- statikus;
- dinamikus: egyéni és páros.

Fokozható:

- a támaszkodófelület csökkentésével;
- a magasság módosításával;
- a súlypont pozíciójának és a mozgásfajta megváltoztatásával;
- a mozgás irányának és a kivitelezési sebességének megváltoztatásával;
- tárgyak vagy személyek szállításával;
- előbb a tornapad szélesebb, majd keskenyebb felén végrehajtott gyakorlatokkal, később bevezethetők mérlegek, ugrások, piruettek, félszárnyak, stb.

Gyakori hibák:

- a törzs izomzatának elégtelen megfeszítése;
- a szegmensek közti koordináció hiánya;
- a fej vezető szerepének elégtelen használata;
- túl nagy lépések, teljes talppal;
- a figyelem és koncentráció hiánya.

Módszertani javaslatok:

- a karok lehetnek a csípőn, a tarkón, oldalt vagy előre;
- a tanulási szakaszban teljes osztállyal gyakorolják;
- a tárgyszállító gyakorlatokat kényelmes pozícióban gyakorolják (mellnél, kar alatt, két kézzel, stb.);
- a gyakorlatokat talajon vagy nagy támaszfelületen sajátítják el;

- az egyensúly megőrzése érdekében a tekintet előre néz;
- a karok használata az oldalirányú kilengések elkerülése érdekében.

Gyakorlatok:

- lábujjhegyen járás egy cikkcakkban megrajzolt vonalon;
- járás és futás a tornapadon;
- járás a tornapadon, különböző tárgyak átlépésével;
- járás a tornapadon, különböző tárgyak elkapásával és passzolásával, ugrókötelezve, stb.
- guggolójáras a folyosón;
- járás és futás tárgyak átugrásával, 90-180 fokos fordulatokkal, tapsolással különböző síkokban;
- mérleg egy térden vagy egy lábon, stb.

26. teszt. Húzások és tolások

Elősegíti:

- az izomerő fejlesztését, párokban vagy csapatokban végezve.
- az útvonalak és staféták összetételében találhatók meg.

A húzások elvégezhetőek:

- csapatok között;
- társak között.

A tolások elvégezhetőek:

- párokban, szemtől szembe, tenyér a tenyérben;
- párokban, a tenyér a társ vállán;
- párokban; kuporogva;
- párokban; egy lábon állva;
- csapatokban, szemtől szemben, egy rúd tolásával.

Gyakori hibák:

- az erő kifejtés nem megfelelő beosztása;
- akarat és kitartás hiánya;
- a kivitelezési technika ismeretének hiánya.

Módszertani javaslatok:

- a párok vagy csoportok kialakításánál figyelembe kell venni a tanulók fejlettségi szintjét, hogy egyensúlyban legyenek.

Gyakorlatok:

- páros húzások, egy vagy mindkét karos fogással (10-15 másodperc);
- a tornabot húzása (10-15 másodperc);
- a társ tolása egymás mögött ülve, tenyérrel az elöl ülő vállán (10-15 másodperc);
- páros tolások, tenyerek egy vízszintes rúdon, vállmagasságban (10 másodperc);
- páros és csapatos kötélhúzás (20-30 másodperc).

27. teszt. A kúszás

– olyan mozgás, amely során a test támaszkodófelülete jóval nagyobb és a súlypont a talaj közelébe kerül.

Formái:

- térdekre támaszkodva;
- karokra támaszkodva;
- könyökökre támaszkodva;

Szerepe:

- javító, hozzájárul a karok és a hát izomzatának formálásához;
- javítja a gerincoszlop mozgékonyosságát.

Használják:

- a gerincoszlop deformálódásának kijavítására.

Változatok:

- ellentétes karon és lábon;
- azonos oldali karon és lábon;
- nagyon leeresztett testtel;
- alkaron és térden;
- féloldalon;
- egy tárgy szállításával.

Gyakori hibák:

- elégtelen tolás lábból;
- a karok és lábak koordinációjának hiánya;
- a mozgások csekély amplitudója;
- felesleges kiegészítő mozgások, stb.

Módszertani javaslatok:

- lassú ritmusú kivitelezés, a karok és lábak közti koordináció céljából;
- rövid megtett táv;
- a gyakorlás matracon vagy szőnyegen történik.

Gyakorlatok:

- kúszás térden és tenyéren (15 m);
- térden és alkaron (10-12 m);
- tornapadon:
 - a karok egyidejű húzásával;

- a karok váltott húzásával;
- kúszás háton a törzs és a lábak segítségével;
- kúszás változó magasságú akadályok alatt (8-10 m);
- kúszás arcra fekve, labdával a kézben (8-10 m, stb.)

28. teszt. Teher mozgatása és szállítása

Céljuk:

- az erő fejlesztése, valamint haszonelvű készségek és jártasságok elsajátítása.

A tárgyak szállításának módjai:

- gurítás;
- húzás;
- tolás;
- felemelés és hordás:
 - karokban;
 - háton;
 - vállon.

A társ szállításának módjai:

- talicska;
- kisszék;
- hónaljban és térdhajlatban fogás;
- lovagolva:
 - háton;
 - vállon.

Gyakori hibák:

- a tárgyak megfogásának elégtelen ismerete.

Módszertani ajánlások:

- ragaszkodás a helyes készségek kialakításához;
- a társak közti együttműködés összehangolása;
- a szállított súlyok megfelelő adagolása;
- a kitűzött cél függvényében a tárgyakat lehet egyénileg vagy csoportosan tolni, gurítani, szállítani.
- a helyesség érdekében javasoljuk hogy a szállítás mindkét karral történjen;
- a súlyokat egyenlően kell elosztani valamennyi résztvevő között.

Gyakorlatok:

- különböző eszközök és sportszerek felemelése és szállítása;
- a szükséges tárgyak felemelése futás közben és szállításuk különböző távokon (15-20 m);
- egy társ szállítása három tanuló csoportokban (10-15 m);

- tárgyak szállítása stafétákban, stb.

Staféták és akadálypályák

Céljuk:

- rajtuk keresztül alkalmazzák és ellenőrzik az ismeret-mennyiséget, a készségeket, jártasságokat és a motrikus képességek elsajátításának szintjét.

Gyakori hibák:

- a figyelem elégtelen összpontosítása;
- nem megfelelő megoldások választása az útvonal teljesítésére;
- a technika eltorzítása a bátorság hiányából vagy a mindenáron győzniakarásból fakadóan;
- az erő kifejtés hibás beosztása, a légzés elakadása, stb.

Módszertani javaslatok:

- az akadálypálya összeállításánál vegyük figyelembe a gyakorlatok elsajátításának szintjét, a tanulók életkorát és a rendelkezésre álló anyagokat;
- a megfelelő sűrűség érdekében a tanulók indítása rövid időintervallumokban történjen;
- az első modul végére és a II. modulban kell őket betervezni, az adott időszakban elsajátított ismeretek és készségek ellenőrzésére, valamint a harmadik modul végére, amikor már atlétika-, torna- és sportjáték-elemeket is tartalmazhatnak;
- az akadálypályák végére könnyű gyakorlatokat tartalmazó állomásokat kell elhelyezni;
- az erő kifejtést megfontoltan kell adagolni az akadálypálya során;
- megfelelő biztonsági intézkedések meghozatala a kockázatmentes végighaladás érdekében (a szerek stabilitása, matracok elhelyezése a leérkezési helyeken, a szerek magasságának beállítása, stb.)

29. teszt. A motrikus képességek

Bevezetés:

- jelenleg öt motrikus alapképesség van: gyorsaság, ügyesség, állóképesség, erő és mobilitás-rugalmasság-ruganyosság, valamint a megnyilvánulási formáik.
- olyan paraméterekkel rendelkeznek, amelyek segítségével meghatározhatjuk az értéküket. Az erőhöz a terhet használjuk, a gyorsasághoz a mozgások sebességét, az állóképességhez az akció időtartamát, az ügyességhez az akció összetettségét és pontosságát, a rugalmassághoz pedig a mozgékonyaság fokát.

Általános tulajdonságok:

1) előfeltételei a motrikus készségek kialakulásának

- elősegítik a motrikus készségek értékesítését konkrét versenyhelyzetekben;
- döntő tényezők a többi tulajdonság megnyilatkozásában. (Az erő és az ügyesség mutatja a legszélesebb változatokat).

2) fejlődésük elősegíti a szervezet terhelhetőségének növekedését:

- tökéletesedésük meghatározza a szervek, funkciók és rendszerek magasabb igénybevételi szinthez való alkalmazkodását;
- a terhelhetőség kedvezően befolyásolja a pszichikai aktivitást, ami a tanulóknál a munkaidő több mint 70 százalékát jelenti;
- a terhelhetőség megnövekedett munkaképességet hoz létre a kitartás szempontjából.

3) fejlődésük igényli a tanulók fizikai felkészítésének tárgyilagossá tételét.

Ez elvárja a tanártól, hogy:

- ismerje a tanulók felkészültségi szintjét;
- minden tulajdonságnak külön megfelelő próbákat és normákat határozzon meg;
- kialakítsa a végső modellt és a megvalósításához szükséges gyakorlat-struktúrákat;
- pontos nyilvántartása legyen a nyert adatokból, és használja őket a gyakorlati tevékenység során.

4) fejlődésük független tevékenység keretében is megvalósítható:

- a képzési folyamat tudatossága;
- egyéni tevékenységi programok ajánlása, a fejlődés időszakos ellenőrzésével;

– a lecke egyéniesítése egyes szükséges pillanatokban.

5) fejlődésük egyszerű anyagi körülmények között is megvalósítható.

6) fejlődési folyamatuk vonzó tevékenység lehet a tanulók számára az elért fejlődés állandó mérésével, amely a motiváció kialakításához vezethet.

30. teszt. A motrikus képességek fejlesztésének fő módozatai

A fő fejlesztési módszerek:

1) *az alap és speciális motrikus készségek és jártasságok használata a domináns befolyásolás módosításával.*

A domináns módosító elemek lehetnek:

- a mozgás kivitelezésének ritmusa vagy tempója;
- a mozgás amplitudója;
- a tárgyak súlya és méretei, a pálya méretei;
- az ismétlések száma, a kivitelezés időtartama;
- az ismétlések közti szünetek időtartama;
- a használt módszertani folyamatok.

Néhány példa:

A labdavezetés (tehnikai folyamat) befolyásolhatja:

- az ügyesség fejlődését (a technika kialakulásának megfelelő ritmus, kétkézes kivitelezés, stb.);
- a reakció-gyorsaság fejlődését (a ritmus változtatásával vagy passzív, illetve aktív társ jelenlétében végrehajtva);
- az általános állóképesség fejlődését, amennyiben jól meghatározott távokon és tempókban hajtják végre (figyelve az ismétlések számára és a szünetek időtartamára).

A labda passzolása (tehnikai folyamat) befolyásolhatja:

- a tanulását és rögzítését játékosstruktúrákon keresztül (az ügyesség is fejlődik);
- a kivitelezési és ismétlési gyorsaság fejlődését, amennyiben az ismétlések száma nő az adott időtartamon belül (szünettel a szervezet regenerációja érdekében);
- a reakció-gyorsaság fejlődését, amennyiben térdelve, állva, fekvé, háttal, egy lábon hajtják végre vagy különböző jelzésekre több labdát használnak;
- a kar erejének fejlődését, amennyiben tömör labdákat használnak;
- az általános állóképesség fejlődését, amennyiben két tanuló között, folyamatos mozgással, ritmusváltással történik.

A terhek szállítása (haszonelvű készség):

- fejleszti a karok erejét, a szállított súly meghatározott számú felemelésével és leengedésével, gyors ritmusban és egy bizonyos szünettel az ismétlések között;

– fejleszti az általános állóképességet ha a szállítás futva történik (lehet a társat is szállítani).

Öszefoglalás:

– a motrikus készségek és jártasságok csak azután használhatók a motrikus képességek fejlesztésére, miután elsajátították ezek alapvető mechanizmusát;
– ezen az úton a motrikus képességek mutatói nem túl magas értékek.

2) a motrikus képességek fejlesztése specifikus módszerek, folyamatok és eszközök használatával:

– az a legbiztosabb út;
– ki kell választani minden motrikus képesség vagy megnyilvánulási forma számára azokat a módszereket, folyamatokat és eszközöket amelyek már bizonyították optimális hatékonyságukat a tanulók sajátosságaihoz viszonyítva (kor, nem, felkészültségi szint, stb).

31. teszt. A motrikus képességek fejlődésének tulajdonságai az iskolai oktatásban

Elemiben:

- már az I. osztályban a fokozatosan történik az erőnek a fejlesztése:
- kötélmászással, kis mértékű függeszkedéssel, lehet fejleszteni a karhajlító és mellizmot;
- az erőfejlesztést mindig alapos bemelegítés és nyújtás előzi meg;
- kiemelt feladat az aerob működéseket fejlesztő hosszú távú állóképesség kialakítása;
- a gyorsaság fejlesztésére a gyakorlati alkalmazás mozzanatában kerülhet sor;
- a hajlékonyságot fontos már fiatal korban fejleszteni, mert később a kor előrehaladtával nehezebb;
- mozgásügyességének fejlesztése érdekében sok testgyakorlat elsajátítása szükséges;
- egy-egy testgyakorlatot egymás után kevesebbszer ismétlődjön, inkább sok;
- szerkezetileg egy-két alapformából álló előkészítő gyakorlat legyen oktatva;
- A végtagok, a törzs az egész test mozgás koordinációját az előkészítő gyakorlatokkal fokozatosan tökéletesíthető;
- a terhelés nagyságát, a mozgás gyorsaságát és az ismétlések számát csak fokozatosan, pihenők beiktatásával növelhető;
- a mozgások tempóját, irányát, végrehajtási sebességét tudatosan kell változtatni.

Középiskolában:

- a megtartó erő fejlesztése a nagy izomcsoportok formálásával és a helyi ellenállással, amely nem veszi túlságosan igénybe a keringési rendszert;
- fontos a gyorsaság és ügyesség fejlesztése, a fiúknál 12-13, a lányoknál 13 éves kortól kezdődően, az erő és állóképesség fejlesztéséhez a fiúknál 13, a lányoknál 14-15 éves kortól.
- odafigyelés a mobilitásra, amely visszafejlődhet, ha nincs fenntartva;
- ebben a korban a tanulók képesek tudatos és aktív részvételre;
- a jól irányított verseny biztosíthatja a motrikus kapacitás fejlődését;
- az erőfeszítés fokozatos beosztása az erő, valamint az állóképességi gyorsaság fejlesztésében;
- az erőgyakorlatok intenzitása legyen közepes vagy maximális alatti, mivel a mozgásszervi készülék konszolidációja még nem fejeződött be;

– az állóképességi gyorsaságra szánt gyakorlatok figyelmes használata, mivel a légzési és keringési funkciók még nem érték el a maximális fejlettségi szintet;

Líceumban:

– ez a kor kedvez valemennyi motrikus képesség fejlődésének, különösen a gyorsaságnak, az erőnek és az állóképességnek.
– az ügyességi zavarok oka a korábbi szakaszok nem megfelelő koordinációja.

Helyük a testnevelési lecke struktúrájában:

– a gyorsasággal vagy ügyességgel a mozgásszervi rendszer szelektív befolyásolása után foglalkozunk, az erővel és állóképességgel a szervezet visszaállása előtt.

A fejlődésüknek kedvező időszakok:

– nincs alsó korhatár, csupán megfelelő módszerek és eszközök, valamint intenzívebb, relatív stagnáló és éppen regresszív fejlődési időszakok.
– az akció-rendszerek tervezésekor be kell tartani a „kevés gyakorlat, nagy hatékonysággal” elvet.

Didaktikai szempontból:

- Gyorsaság 10 és 18 éves kor között, a fejlesztési akciók már 5-6 évesen elkezdődhetnek. Kevésbé kedvező időszak a 12-14 év közötti, a pubertáskori zavarok következményeként.;
- Az ügyesség a gyorsasághoz hasonló korhatárok között fejlődik;
- Az erő és állóképesség 9-10 éves kortól nevelhető, maximális fejlődési lehetőséggel a szervezet beérése után;

Az erőkifejtésre és a motrikus kapacitásra vonatkozó adatok:

- a két perc alatti maximális ciklikus erőkifejtések alapvetően anaerobok;
- a 2-3 perc közöttiek vegyesek, aerob és anaerob erőkifejtések;
- a 3 perc felettiak többsége aerob;
- az aciklikus akciók erőkifejtése vegyes természetű, az anaerob és aerob szabályosan váltakozik;
- a 130 lökötés/perc alatti szívritmus egy tisztán aerob erőkifejtésre utal;
- a 130-170 lökötés/perc közti szívritmus aerob erőkifejtést jelent;
- a 170-185 lökötés/perc közti szívritmus vegyes erőkifejtést mutat;
- a 185 lökötés/perc feletti szívritmus anaerob erőkifejtést jelent;

- az állóképesség és a mozgékonyság fejlesztése dominánsan aerob, az erő és a gyorsaságé pedig dominánsan anaerob erő kifejtés alapján történik.

32. teszt. A gyorsaság

Meghatározás:

– *a mozgások végrehajtásának sebessége.*

Megjelenési formák:

- reakció-gyorsaság (a motrikus reakció ideje);
- kivitelezés gyorsasága (a mozgás kimondott ideje);
- ismétlés gyorsasága (a mozgások frekvenciája);
- haladás gyorsasága;
- gyorsulás gyorsasága (az ismétlés gyorsaságának változata);
- állóképességi gyorsaság (az ismétlés gyorsaságának változata);
- robbanékony gyorsaság (súlypontemelkedés) – a kivitelezés gyorsaságának változata;
- döntési gyorsaság – a kivitelezési és reakció-gyorsaság változata;

A gyorsaság értékét meghatározó tényezők:

- az agykéregi idegi folyamatok mobilitása;
- a ingerlések és gátlások gyors váltakozása;
- az összehúzódások és elernyedések váltakozása;
- a reakció-idő;
- a jelfelfogó szervek élessége, pontossága;
- az izomrostok minősége és az energetikai források értéke;
- a többi motrikus képesség fejlettségi szintje;
- az összpontosító és mobilizáló képesség;
- a testrészek hossza, az ízületi mozgékonyosság.

Jellemzők:

- domináns lélektani támogatása van, a legkevésbé tökéletesíthető, a nyereséget korlátozza az örökletes hozomány;
- függ az izmok ATP- és foszfo-kreatin tartalmától, amelyek a gyorsasági erő kifejtés legfőbb forrásai.

A reakció-gyorsaság szerepet játszik:

- a térben és időben történő tájékozódásban (mozgásos játékok, rend és alaki játékok, ugrások, staféták);
- egyes haszonelvű jártasságok és készségek megerősítésében (egyensúly, mászások);
- a rajt technikájában;
- sportjátékokban, stb.

A kivitelezés gyorsasága:

– függ egyes folyamatok erejétől és technikájától. Ugyanakkor biztosítani kell egy optimális kapcsolatot az erő és a gyorsaság között.

Az ismétlés gyorsasága:

– csökken egyidejűleg a teher és az erő kifejtés időtartamának növekedésével. Megnyilvánulásában fontos szerepet játszik az erő és az állóképesség. Az izomerő növekedése a gyorsaság növekedéséhez vezet, ugyanakkor a nagyobb gyorsaság is az erő növekedéséhez vezet.

A haladás gyorsasága:

– függ a lendülettől, a mozgékonytól és az izom- rugalmasságtól.

Módszertani eljárások és útmutatók a gyorsaság fejlesztéséhez:

- a) motrikus akciók végrehajtása maximális tempóban normális körülmények között;
- b) motrikus akciók végrehajtása maximum feletti intenzitással könnyített körülmények között;
- c) motrikus akciók végrehajtása maximum alatti intenzitással nehezített körülmények között;
- d) motrikus akciók végrehajtása változó (maximum feletti és alatti) tempóban, külső tényezők által meghatározva.

A gyorsaság fejlesztésére használt eszközök

Eszközök:

- figyelem-gyakorlatok, rajt különböző helyzetekből, gyors mozgások hallható és látható jelzésekre;
- gyors futásra épülő staféták és játékok (reakció és kivitelezés);
- gyorsuló futás 30-40 méterig;
- gyors futás;
- sportjátékok előkészítő gyakorlatai és összetett technikai-taktikai gyakorlatok;
- torna ugrások;
- repülőrajtos futás a maximális tempó megtartásával 15-30 méteren;
- térdemeléses futás 15-20 méteren;
- rajtok különböző helyzetekből, fordulások, futás, ugrások kivitelezése hallható és látható jelzésekre;
- különböző tempójú mozgások váltogatása;
- a tempó fokozatos emelése;
- gyakorlatok az alaki mozgások csoportjából, formáció- és irány-váltások, pozíciók felvétele váratlanul kiadott parancsokra, ellentétes parancsok, stb.;
- egyensúlyt igénylő gyakorlatok;

– egyes erő-gyakorlatok.

A reakció-gyorsasághoz:

– játékok és staféták

A kivitelezés gyorsaságához:

– a gyors futáshoz megállapított távolságok 10-12-15 m, rendszerekbe kombinálva 3x15 m, 3x20 m, 4x10 m, 4x15 m, 4x20 m, stb.

Az ismétlés gyorsaságához:

- atlétikai gyors futások;
- sportjátékok futásai (ellentámadás, visszazárás, stb.)
- sportjátékok egyes technikai folyamatai (labda járatása, helycserés passzolás, stb.)
- úzás, kocsolyázás, sízés (rövid távokon);
- rajtolás, gyorsulás, sprintek, staféták, kétoldalú játékok, stb.

Összefoglaló:

- úgy tartják, hogy a gyorsaság haladási gyorsaságot jelent, és a fő fejlesztési gyakorlata a futás.
- a kisebb osztályokban a gyorsaság fejlesztésében a reakció- és kivitelezési gyorsaság terén érhető el nyereség, míg a nagyobb osztályokban a gyorsulási és haladási, valamint a kivitelezési gyorsaságban.
- a fő fejlesztési utat a nagy sebességű és erő kifejtésű gyakorlatok jelentik, kis terheléssel, 5-6 másodperces időtartammal, maximális ingerlékenységi állapotban. Az ismétlések közti szünet 1-4 perc;
- mivel a tanulók nem képesek maximális erő kifejtés elérésére, valamint az időtartam és a távolságok rövidek, a gyorsaságot más képességekkel együtt fejlesztjük. (Az állóképességgel a sportjátékokban és stafétákban, az erővel az ugrásoknál, dobásoknál és körpályákon).

Javallatok:

- A gyorsaság plafonálódásának elkerülése érdekében ajánlott a gyakorlatok változó körülmények közötti végrehajtása.
- Az elsősorban a gyorsaság fejlesztésére vonatkozó leckerendszereket az első és harmadik modul elejének programjába illesztjük be, speciális gyakorlatokat használva, de más időszakokban is fejleszthetők nem specifikus gyakorlatokkal.

33. teszt. Az erő

Meghatározás:

– A szervezet lehetősége arra, hogy az izom-összehúzódnak alapján legyőzze az ellenállást.

Megnyilvánulási formák:

- a tényleges erő (maximum vagy abszolút);
- a robbanékony erő;
- az állóképességi erő;
- az általános és specifikus erő;
- a dinamikus és statikus erő;
- a relatív erő.

Meghatározó tényezők:

- az összehúzódnakban részt vevő izomrostok száma;
- a különböző izomcsoportok felé küldött ideg-impulzusok összehangolása;
- az izmok vastagsága;
- az anyagcsere-folyamatok és az izmok szintjén létező energetikai források minősége;
- az összpontosítás és a figyelem ereje;
- a többi motrikus képesség minősége.

Az erő fejlesztésének módszertana:

– lehet hatni az általános és a statikus szegmentális erő fejlesztésére, valamint a dinamikus erőre.

Használt módszertani eljárások:

- ismételt erő kifejtés;
- súlyemelő módszer;
- power training módszer;
- izometrikus összehúzódnak;
- izotonikus összehúzódnak;
- körforgásos módszer.

Az erő fejlesztésének eszközei:

- szabadon és tárgyakkal végrehajtott analitikus gyakorlatok, kis terhekkkel (1-2 kg) végrehajtott gyakorlatok;
- mászás-gyakorlatok, teher szállítása, húzások és tolások;
- tornapados gyakorlatok;
- súlyzók, gumiszalagos, extenzoros, tornaszeres gyakorlatok;
- egymás utáni ugrások egy lábon, mindkét lábon, kisebb akadályok felett, távolba és magasra, labdás ugrások;
- egymás utáni kitörések jobbra-balra, előre-hátra, ugrással mindkét lábra;

- staféták és útvonalak;

Módszertani javaslatok:

- a lányoknál a hasi erő, az alsó és felső végtagok fejlesztésén legyen a hangsúly;
- használható a testépítő módszer is;
- az erő kifejtés fokozatosságára figyeljünk, a helyes kivitelezésre és a szünetek biztosítására.

A körforgások osztályozása:

- a gyakorlatok száma szerint:
 - rövid (4-5 gyakorlat);
 - közepes (6-8 gyakorlat);
 - hosszú (9-12 gyakorlat).
- a gyakorlatok fajtája és az igénybevételi szint szerint:
 - könnyű (11-20 % a lehetséges maximumból);
 - közepes (30-40 % a lehetséges maximumból);
 - nehéz (50 % felett a lehetséges maximumból).
- a munka formája alapján:
 - tartós;
 - intervallumokkal (intenzív és extenzív);
 - ismétlésekkel.
- az intervallumos körforgások változata:
 - 30 másodperc tevékenység – 30 mp szünet;
 - 30 mp tevékenység – 25 mp szünet;
 - 30 mp tevékenység – 20 mp szünet;
 - 25 mp tevékenység – 15 mp szünet;
 - 20 mp tevékenység – 25 mp szünet.
- az ismétléses körforgásokat csak a sportkörök óráin lehet használni.

Az izomerő megnyilvánulási és beállítási mechanizmusai

A maximális erő függ:

- a mozgás biomechanikai jellemzőitől:
 - a karok hosszúsága;
 - a mozgás végrehajtása a nagy izomcsoportok által.
- a különböző izomcsoportok feszültségének méretétől, ami két tényezőtől függ:
 - 1) az izmokhoz érkező impulzusoktól;
 - 2) az izom reakcióképességétől.

A beállítás két úton történik:

- egyes motrikus egységek edzésével;
- a kapott impulzusok frekvenciájának módosításával.

Az ismételt erő kifejtés folyamata:

- 1) A maximális akadályozás legyőzése maximális ismétléssel.

Hátrányok:

- a végletekig zajló munka az energetikai tartalékok kimerüléséhez vezet;

– az utolsó próbálkozások fáradtan, a központi idegrendszer csökkentett ingerlékenysége alapján zajlanak.

Előnyök:

- a nagy munkasebesség változást vált ki a plasztikus anyagcserében, ami az erő növekedéséhez vezet;
- elkerüli a sérülések megjelenését;
- csökken az izgalom intenzitása és nő a mozgás összehangolása.

2) Maximális vagy maximum-közeli akadályoztatások használata.

Hátrányok:

- nem mindig alkalmazhatók;
- egyforma használata megszokáshoz vezet.

Előnyök:

- elismert a hatékonysága.

3) Izometrikus erőkifejtések használata;

4) A gyakorlatok maximális sebességű végrehajtása.

Betartandó feltételek:

- a légzés szabályozásának szabályai;
- a test helyzetésnek megválasztása oly módon, hogy az izmok legyenek megnyújtva.

34. teszt. Az állóképesség

Meghatározás:

- A fáradtságnak való ellenállás képessége (Ozolin).
- A munkaképesség megőrzése hosszú időtartamú erő kifejtés során, a fáradtság legyőzése által (Demeter).

Megnyilvánulási formái:

- általános;
- speciális vagy specifikus;
- hosszú távú állóképesség (8-10 perc);
- középtávú állóképesség (2-8 perc);
- rövid távú állóképesség (0-2 perc);
- erő-állóképesség;
- gyorsasági-állóképesség;
- az erő kifejtés függvényében:
 - állandó intenzitású erő kifejtés;
 - változó intenzitású erő kifejtés;
 - ismételt erő kifejtés;
 - erővel és gyorsasággal kombinált erő kifejtés;

Az állóképesség fejlődését elősegítő tényezők:

- az erő kifejtést fenntartó keringési, légzési és izom-rendszerek lehetőségei;
- az anyagcsere és az energetikai források minősége;
- az akaratli folyamatok minősége;
- a mozgásszervi rendszer, a vegetatív, légzési és keringési funkciók összehangolása a központi idegrendszer által;
- a szünet és erő kifejtés közti viszony.

Módszerek és eszközök az állóképesség fejlesztésére:

A mennyiség váltakoztatásán alapuló módszerek:

- állandó intenzitású erő kifejtés;
- az egységes, folyamatos erő kifejtés módszere;
- az ismételt erő kifejtés módszere.

Az intenzitás váltakoztatásán alapuló módszerek:

- a változó erő kifejtés módszere;
- a progresszív erő kifejtés módszere.

A mennyiség és intenzitás váltakoztatásán alapuló módszerek:

- az intervallumos edzés módszere.

A testnevelésben használható:

1) Az egységes erő kifejtés módszere:

- általa fejlődik az általános állóképesség és az aerob erő kifejtési kapacitás;
- a fejlődési elem az időtartam növekedése;
- minden osztály számára a mennyiség (távolság és idő) van meghatározva

maximális elvárásként;

- az intenzitást állandó értékeken kell tartani.

2) Az ismételt erő kifejtés módszere:

- fejleszti az általános állóképességet és az aerob kapacitást;
- ugyanazon erő kifejtés szabványos ismétlésében áll.

3) A változó erő kifejtés módszere:

- a hosszú idejű futás egyes szakaszainak változó tempójú megtételén alapul;
- nagyobb osztályokban használják, stafétákban és sportjátékokban.

4) Az intervallumos edzés módszere:

- fejleszti az aerob erő kifejtési kapacitást;
- több szakaszból áll:
 - a szervezet bemelegítése egészen 120 lökötés/perces szívritmusig;
 - a kijelölt táv megtétele amíg a szívritmus eléri a 170-180 lökötés/percet;
 - szünet, amíg a szívritmus 120-130 lökötés/perc lesz;
 - újrakezdett erő kifejtés, amíg a szívritmus nem megy 120-130 lökötés/perc alá 90 másodpercen belül.
 - a testnevelésben a következő helyzetekben használják:
 - amikor az általános állóképesség vagy egy kombinált forma fejlődése a cél;
 - amikor a futás állóképességének fejlesztése a cél;
 - sportjátékok egyes technikai folyamatainak ismétlésekor;
 - technikai folyamatok alkalmazásakor mérkőzés-körülmények vagy egyszerűsített szabályú játékok során.

Módszertani javaslatok:

- a szervezet magas szintű aerob működésének biztosítása függ a légzőrendszer felkészültségi fokától. A légzés nevelésében figyelembe kell venni, hogy a belégzés tovább tart a kilégzésnél. A tanulóknál a belégzés 3-4 lépésenként, a kilégzés 2-3 lépésenként történik.
- a folyamatosság az állóképesség fejlődésének egyik alapelve, és feltételezi:
 - a teljes tanév megtervezését;
 - az adott rendszer hosszabb idejű alkalmazását.
- az általános állóképesség fejlesztésében az erő kifejtés mennyiségének variációja jelenti a fejlődési elemet. Az erő kifejtés értéke mérsékelt, ami feltételezi a mennyiség és az intenzitás kombinációját;
- a tevékenység időtartamának vagy a távolságnak az állandó növelése;
- a fejlődés folyamatos felértékelődése.

Használt eszközök:

- egyenes futás, 1/4-es és 2/4-es tempóban, fiúknak 3-4 percig, lányoknak 2-3 percig;
- futás változó, 2/4-es és 3/4-es tempóban (80-150 méter x 3-5 alkalommal);
- futás egyenes terepen;
- gyorsasági állóképességi gyakorlatok;

- staféták, mozgás-, előkészítő és sportjátékok;
- egyes technikai elemek nagyszámú ismétlése;
- körforgások kivitelezése az általános fizikai és állóképesség fejlesztése érdekében
- intervallumos futás;
- hosszú idejű futás (4-5 perctől 8-10 percig);
- összetett gyakorlatok, akrobatikus és ritmikus végrehajtása **torent** formában.

Egyes gyakorlatok mennyiségi meghatározása:

- 400 m változó tempóban = 100 m 3/4 + 200 m 1/4 + 100 m 2/4
- 800 m változó tempóban = 200 m 2/4 + 200 m 1/4 + 200 m 2/4 + 200 m 1/4
- 1000 m változó tempóban = 300 m 2/4 + 200 m 1/4 + 200 m 2/4 + 300 m 3/4
- 4x100 m, 2/4 tempó, 60-90 másodperc szünet
- 3x100 m, 3/4, 60-90 másodperc szünet
- 2x200 m, 2/4, 45-60 másodperc szünet
- 3x200 m, 2/4, 45-60 másodperc szünet
- 5x200 m (1/4 és 2/4), 45-90 másodperc szünet
- 6x100 m, (24 és 3/4) 60-90 másodperc szünet

A tempó megállapítására:

- 800 m lányoknál
 - o 2x200 m – egyenként 44 másodperc;
 - o 2x200 m – egyenként 42 másodperc;
 - o 2x200 m - 44 másodperc alatt minden ismétlésben;
Szünet 45-90 másodperc
 - o 2x100 m - 21 másodperc alatt minden ismétlésben;
 - o 2x200 m - 46 másodperc alatt minden ismétlésben;
 - o 2x400 m - 88 másodperc alatt minden ismétlésben;
- 1000 m fiúknál
 - o 2x250 m - 52 másodperc minden ismétlésben;
 - o 2x250 m – 50 másodperc minden ismétlésben;
 - o 2x400 m - 84 másodperc alatt minden ismétlésben;
Szünet 45-90 másodperc
 - o 3x300 m - 63 másodperc alatt minden ismétlésben;
 - o 1x200 m - 40 másodperc alatt minden ismétlésben;
 - o 1x300 m - 60 másodperc alatt minden ismétlésben;

35. teszt. Az ügyesség

Meghatározás:

– Különböző nehézségi fokú motrikus akciók elsajátításának és végrehajtásának képessége, a mozgások térben és időben történő pontos és gazdaságos vezényleésével, a felmerülő helyzetekkel teljes összhangban.

Megnyilvánulási formák:

- általános;
- speciális;
- gyorsasági;
- erőbeni;
- állóképességi;

Meghatározó tényezők:

- a központi idegrendszer minősége, az agykéreg-plaszticitás végrehajtási folyamatainak értéke;
- a mozgások esajátítására fordított idő;
- az érzékszervek finomsága, élessége és pontossága;
- a korábbi motrikus tapasztalat;
- a többi motrikus képesség fejlettségi szintje;

Módszerek és eszközök:

- a) A motrikus akciók végrehajtása viszonylag állandó körülmények között;
- b) A motrikus akciók végrehajtása nehezített körülmények között (a támaszfelület csökkentése, a munkaterület csökkentése, végrehajtás az ügyetlenebb végtaggal, aszimmetrikus gyakorlatok);
- c) A motrikus akciók végrehajtása változó körülmények között (szabadtéren, épületben, kis és nagy felületeken, tengerszinten és magaslaton, salakon, fűvön, parketten, cementen, hidegben, melegben, stb.).

Mivel egy összetett képesség, amely jelen van minden gyakorlatban, az ügyességnek nincsenek saját módszerei, folyamatai, így minden gyakorlat, függetlenül komplexitási fokától, operációs rendszert képez az ügyesség műveléséhez.

Oktatási szempontból azonban mégis kiemelhető néhány eljárás, három fő gyakorlatcsoportba osztva:

- a) Az alap és haszonelvű motrikus készségek és jártasságok megtanulására szánt gyakorlatok, az alaki és formációs gyakorlatok, a sportágak specifikus gyakorlatai;
- b) A készségek és ismeretek alkalmazása stafétákban és akadálypályákon, mozgás- és előkészítő játékokban, ellenőrző próbákon és versenyeken;

- c) A többi motrikus képesség fejlesztésére szánt gyakorlatok, amelyek megnövekedett erő kifejtés közepette igénylik a koordinációt.

Az első csoport:

– biztosítja a motrikus kapacitás növekedését. Előbb egy végtag lép működésben, szimmetrikusan, majd kettő, szintén szimmetrikusan. Ezután jön asszimmetrikusan egy vagy két végtag. Másik fokozatossági elemet jelent az időzítés, a ritmus és a tempó elsajátítása. Be lehet avatkozni az eredeti pozíciók módosításával, gyakorlatok összekötésével, a kivitelezési ritmus megváltoztatásával, a társ segítségével, az ellenfél megjelenésével, stb. Zenére végezve is befolyásolható.

Főbb eszközök:

- szabad gyakorlatok, tárgyakkal végzett gyakorlatok, szereken és szerekekkel végzett gyakorlatok, alaki gyakorlatok.

Módszertani pontosítások:

- minél több motrikus akció megtanulása és összekombinálása;
- a komplexitás a fejlődés fő paramétere;
- nem kell automatizálódásig gyakorolni a motrikus akciót;
- az „egyszerűtől az egyszerűig” elv betartása;
- kis kortól fejleszhető;
- a mozgásszerv szelektív feldolgozása alapján helyezkedik el, amikor az idegrendszer optimális ingerlékenységi állapotban van.

Az ügyesség nevezhető jártasságnak és képességnek is, azt a képességet képviselve, hogy egy adott dolgot gyorsan és hozzáértéssel végezzünk el.

Jellemzők:

- magába foglalja a testrészek vagy a test koordinációs képességét egyes motrikus cselekvések elvégzését, mint:
 - egyensúly;
 - kétkézesség;
 - pontosság;
 - tájékozódás;
 - amplitudó, stb.

Mindezeket egy maximális hatékonyság elérésére, szokatlan körülmények között, kis energia-felhasználással.

- új mozgások gyors megtanulásának alkalmasságát is jelenti, az egyszerű motrikus jártassághoz is hasonlítható;
- a birtokolt motrikus alap alkalmazásának képessége változó körülmények között, amit összetett motrikus jártasságnak nevezünk;
- ügyességnek, jártasságnak, mozgás-koordinációnak, izom-koordinációnak és koordinációs képességnek nevezik.

Az ügyesség kritériumai:

- a) a koordináció összetettsége;

b) a mozgás precizitása.

Hétköznapi mozgás-csoportok:

- a) viszonylag sablonosak;
- b) nem sablonosak.

A paraméter a mozgás átalakításához szükséges idő.

36. teszt. A rugalmasság vagy mozgékonyág

Meghatározás:

– A szervezet azon képessége, hogy nagy amplitudójú motrikus akciókat hajtson végre. Zatsiorsky és Harre mozgékonyágnak nevezik.

Jellemzők:

- meghatározza a hatékonyságot a legtöbb motrikus akcióban.
- az alacsony rugalmasság megnyújtja a motrikus akciók elsajátításának idejét, elősegíti a sérüléseket, csökkenti a teljesítményt, a kivitelezés minőségét és a többi motrikus képesség fejlődési mutatóit;
- 15-16 éves korban vagy még később éri el a maximális értéket.

Megjelenési formák:

- általános
- speciális;
- aktív;
- passzív.

Meghatározó tényezők:

- az ízületek szerkezete és típusa;
- az ínszalagok, izmok és inak megnyúlási képessége;
- az izmok tónusa és ereje;
- a porckorongok rugalmassága;
- a központi idegrendszer képessége a neuromuszkuláris folyamatok koordinálására;
- az izmok hőmérséklete és egyes külső körülmények;
- az érzelmi állapot.

Nevelésének módszertana:

- az erő és rugalmassági gyakorlatok összeolvasztása;
- a gyakorlatokat naponta végre kell hajtani;
- 10-13 évesen nevelhető a legjobban és csak heti két edzéssel;
- sportolóknál a rugalmasság három hónap alatt javítható;
- folyamatos gyakorlás a kívánt amplitudó elérése után is;
- csökken a kor és a magasság növekedésével, a szervezet erőkifejtéshez való alkalmazkodásának zavaraiival, az ismok ellenállásával a nyúlásra, stb.

Használt eszközök:

– aktív mozgások:

- szabad- és támasz-gyakorlatok;
- túlterhelt és nem nehezített gyakorlatok;
- statikus gyakorlatok;

- társal, szereken és szerekkal végzett gyakorlatok;
 - szer- és ritmikus tornagyakorlatok.
- **passzív mozgások:**
- statikus gyakorlatok a test súlyának vagy más súlyoknak a felhasználásával;
 - társ segítségével végzett gyakorlatok;
 - a sorozatok 8-10 ismétlésből állnak.
- **relaxációs gyakorlatok.**

37. teszt. A testnevelési folyamatban használt módszerek rendszere

Sajátosságok:

- az oktatási tevékenység a tárgyak modellezésére irányul;
- a tevékenység hatékonysága függ az alany saját átalakulása iránti elkötelezettségétől (modellezés);
- az oktatási célok megvalósítása módszereket és módszertani folyamatokat (módszer-rendszereket) feltételez;
- a módszer (metódus) szó a görög "methodosz"-ból ered, amely a célok elérésére érdekében követendő utat jelent;
- *módszer – a egyes célkitűzések megvalósítása érdekében felhasznált gyakorlati és intellektuális megközelítések összessége;*
- ez a megközelítés magában foglalja úgy a szakember (aki információt nyújt), mint az információkat befogadó kedvezményezett tevékenységéit. Ezen az úton egy sor hiányosság jelenik meg (az átadás és főként a befogadás során), amelyeket a tanár vagy edző kijavít és kiigazít. Ezeket csak az alany tudatos és aktív részvételével lehet orvosolni.

Osztályozás:

- az oktatási-nevelési folyamatban feltételezett kérdések alapján:
 - a. kimondott oktatási módszerek;
 - b. nevelési módszerek;
 - c. ellenőrző és értékelő módszerek;
 - d. a végrehajtási hibákat kijavító módszerek;
 - e. terhelhetőség helyreállításának módszerei.

Terminológiai pontosítások:

- **az első pontosítás** a módszerek és a módszertani irányelvek között fennálló különbségekre vonatkozik. Ezek modern, aktuális irányelvek, és a testnevelés és sportedzés aktuális szakaszának, illetve távlati céljának prioritásai határozzák meg őket. Ilyen a modellezés, problematizálás, algoritmizálás, megkülönböztetett bánásmód, tervezett képzés, stb.
- **a második pontosítás** a módszer és a módszertani különbség közti különbség megértésére vonatkozik. A módszerek csak fogalmi, elméleti szinten léteznek, a gyakorlatban csak módszertani folyamatokban működnek.

- *a harmadik pontosság* a módszertan kifejezéshez kötődik. A módszertan az egy tudományágon belül használt módszerek összessége.

Az oktatási módszerek osztályozása:

1) Szóbeli módszerek:

- a) expozíció:
 - mesélés;
 - magyarázás;
 - előadás.
- b) beszélgetés;
- c) egyéni tanulmányozás;
- d) brain-storming.

2) Intuitív módszerek:

- a) bemutatás:
 - közvetlen;
 - ábrázolással (táblák, diagrammok, vázlatok, grafikák);
 - modern technikai eszközökkel.
- b) *mások gyakorlatainak megfigyelése.*

3) Gyakorlati módszerek:

- gyakorlás:
 - az egészében vagy részében gyakorolt motrikus készségek független gyakorlása;
 - több motrikus készség és jártasság gyakorlása;
 - a fizikai fejlődés összetett gyakorlatai;
 - a motrikus képességek összetett gyakorlatai.

Betartandó követelmények:

- feleljen meg az életkori, nemi és egyéni sajátosságoknak;
- használatuk szorosan függjön össze a kitűzött célokkal;
- kiválasztásuk legyen a tanár egyes sajátosságainak függvénye is;
- ezeket a követelményeket az alanyok motrikus és intellektuális felkészültségi szintje, a képzési szakasz és a környezeti feltételek függvényében kell használni, ami tapintatot és pedagógiai kiválóságot igényel.

38. teszt. Az oktatási módszerek

A szóbeli módszerek

A. Expozíció: – nyelvi úton valósul meg, az alanyok megértési szintjén.

Mesélés:

- az óvodai és elemi iskolai oktatásra vonatkozik;
- legyen plasztikus és alapuljon az alanyok valóságos ismereteire.

Magyarázás:

- legyen tiszta, logikus, tömör és időszerű;
- megelőzheti, kísérheti vagy követheti a bemutatást;
- mélyreható ismeretek kialakulását biztosítja, amelyek követendő normák és szabályok jellegével bírnak a motrikus készségek és jártasságok elsajátítása, valamint a motrikus képességek fejlődése szempontjából.

Előadás:

- végzős osztályokban és felsőfokú oktatásban ajánlott;
- a felvetett témák alapos érvelésére épül;

B. Beszélgetés:

- a tanár vagy edző állandó párbeszédére vonatkozik, amelyet az oktató-nevelő folyamat során folytat az alanyokkal;
- a párbeszéd kiinduló pontja a képzés tartalmához és módszertanához fűződő problémák;
- abban különbözik a társalgástól, hogy csak a képzési folyamathoz kötődő problémákat vet fel.

C. Brain-storming és egyéni tanulmányozás:

- ritkábban használatos, frekvenciájának növelése főként a sportedzéseknél fordul elő.

Intuitív módszerek

A. Bemutató:

- a leghatékonyabb a tényleges bemutatás, a lehető legközelebb a modellhez;

- az egyik alany is végezheti, amennyiben jól ismeri a kivitelezési technikát;
- sikeresen használható az ábrázolással történő bemutatás: táblák, diagrammok, vázlatok, grafikák, modern technikai eszközök (filmek, videók, diafilmek, stb.) segítségével.

B. Mások gyakorlatainak megfigyelése

- a leckék során figyelni kell az egyes diákok fejlődését, hogy ki lehessen emelni a pozitív és negatív elemeket;
- lehet figyelni más csoportok tagjainak gyakorlatait is a leckék és versenyek során, akik birtokában van az általunk célként kitűzött tudásnak.

Gyakorlati módszerek (ismétlés, tudatos, rendszeres és folyamatos gyakorlás)

a) A motrikus készségek és jártasságok független gyakorlása:

- a kialakulási fázisban találkozunk vele, előkészítő és segítő gyakorlatok segítségével;
- egészében vagy részleteiben (analitikusan, fragmentálva) is kivitelezhető. Általában az egészszel kezdünk, majd a végső szakaszban áttérünk a részletekre. Kezdetben könnyített krülmények között vagy lassú ritmusban végezzük a gyakorlatokat.

b) Több motrikus készség és jártasság gyakorlása:

- szimultánnak nevezik, az akciók összekötését feltételezi a sportversenyek és gyakorlati tevékenységek követelményeinek függvényében.

c) A fizikai fejlődés összetett gyakorlatai:

- a testnevelési leckében ezek általában a harmadik láncszemben helyezkednek el, de előfordulhatnak máshol is.
- a sportedzés keretében a mozgásszervek előkészítéséhez használják.

d) Gyakorlás a motrikus képességek fejlesztése érdekében:

- differenciálva valósítjuk meg, valamennyi motrikus képesség tulajdonságainak függvényében;
- szakterületünk gyakorlatában léteznek már egy sor módszertani folyamat valamennyi motrikus képesség fejlesztésére.

39. teszt. Az oktatási elvek

Jellemzők:

- az oktatási-nevelési folyamat maximális hatékonyságának elérése érdekében be kell tartani egyes, a társadalmi rend által előírt kéréseket, normákat, előírásokat, szabályokat;
- ezeket a szabályokat az adott folyamat „alaptéziseinek” vagy elveinek tartják;
- ezeket tökéletesen betartják és céljuk az oktatási-nevelési folyamat szervezését, lezajlását és befejezését irányítani;
- ezeket nem alkalmazzák, hanem betartják, csak a módszereket alkalmazzák;
- egyesek az oktatási folyamatra jellemzőek, és oktatási vagy didaktikai elveknek nevezzük őket (néhány helyen tanítási elvek néven jelennek meg);
- mások a nevelésre jellemzőek, és nevelési elveknek nevezik őket;
- az első csoport magába foglalja a másodikat, ezért nevelési elvek része a „tanítási elveknek”.

Az oktatási elvek osztályozása:

a) *Oktatási elvek:*

- tudatos és aktív részvétel;
- ösztönösség (intuíció);
- hozzáférhetőség (megközelíthetőség);
- rendszerezés és folyamatosság;
- az oktatás összekötése a gyakorlati tevékenység elvárásaival;
- alapos elsajátítás (tartósság).

b) *Nevelési elvek:*

- nevelés a munka révén és a munkáért;
- egység;
- nevelés a közösség révén és a közösségért;
- a nevelési intézkedések folyamatossága és következetessége.

c) *Más elvek:*

- a tudományos kutatás megszervezése és lebonyolítása;
- egyéni, napi tevékenységek.

40. teszt. A tudatos és aktív részvétel elve

Jellemzők:

- két oldala van:
 - o a tudatos részvétel;
 - o az aktív részvétel.
- az alanyoknak és a tanároknak szól;
- a motrikus készségek és jártasságok alkalmazási képességének kialakításában játszik szerepet.

Betartandó követelmények:

a) a testgyakorlás folyamatában követett célok és célkitűzések megértése:

- a tanár tudatosítsa a diákban a rendszeresen elvégzett testgyakorlatok hatását a szervezetre;
- megmutatja miért van szükség egy bizonyos munkamennyiségre, a gyakorlatok egy bizonyos sorrendjére, az erő kifejtés egy bizonyos intenzitására és összetettségére;
- erős motivációt kell kialakítani a bizonyos szabályok és normák alapján végzett testgyakorlatok szükségességére (a hangulat, a higiéniai feltételek, a relaxációs gyakorlatok szerepe, az erő kifejtés és a szünet aránya, stb.)

b) a motrikus akciók szerkezetének alapos megértése:

- meg kell érteni és memorizálni a motrikus akciók alapvető mechanizmusát. Ez függ a tananyag átadásának módjától, rendszerezésétől, atraktivitásától és megközelíthetőségétől.
- minden tanulás esetében legyen meg a hasznosság motivációja, különböző élethelyzetekben;
- nem elégséges, hogy az alany képes a motrikus készség helyes végrehajtására, hanem tudja a legmegfelelőbb megoldást választani egy adott helyzetben.

c) felelősségteljes magatartás mutatása a tananyag elsajátítására:

- a készségek elsajátításának sikere az alany tudatos és aktív részvételétől függ a kivitelezés idején, és nem a mechanikus végrehajtástól;
- mutasson kezdeményező-készséget, legyen független a megoldások kiválasztásában, adaptálja a tanultakat saját tulajdonságaihoz és képességeihez, szükség esetén legyen kritikus hozzáállása.

d) a saját teljesítmény és kivitelezés objektív értékelésének nevelése:

- a saját kivitelezés önértékelési képességének fejlesztése, túl- vagy

alulértékelés nélkül;

- a motrikus akciók sikeres vagy sikertelen kivitelezésének indokolásában ne hivatkozzon szubjektív érvekre (időjárási körülmények, az ellenfél gesztusai, a játékvezetés minősége, a nézők viselkedése, az anyagi eszközök).

41. teszt. Ösztönösség (intuíció) elve

Sajátosságok:

- megismerési folyamat érzékszervi szakaszának szerepét mutatja meg;
- az intuíció feltételezi a valóság ismeretét közvetlenül az érzékszervek, az elemzőkészülékek segítségével;
- az intuíció nem jelent „kitalálást”, „ráhibázást” a megfelelő megoldások keresésében;
- minél több elemzőkészülék stimulálását feltételezi, a kitűzött tanulási cél megértése érdekében;
- a leghatékonyabb elemzőkészülékek a látás, a tapintás és a hallás, bár az utóbbi használatával már átlépünk a második jelzőrendszerbe (nyelv). Csak így magyarázható hogy ezen elv sikeréhez a magyarázás is hozzájárul;
- az elv betartásának két módja van:
 - bemutatás használatával (főleg az elsődleges elsajátítás szakaszában, de később is);
 - intuitív anyagok bemutatásával (vázlatok, ábrák, grafikonok, diapozitívek, filmek, felvételek, videók, stb.)

Betartandó követelmények:

- az intuitív anyagok legyenek hozzáférhetőek az alanyok számára;
- a bemutatás és az intuitív anyagok legyenek az alanyok megértési szintjén és a leadott tananyag elsajátítási szakaszának szintjén;
- ne használjuk helytelenül ezt az elvet, mert kizárhatja (csökkentheti) az elvonatkoztató és általánosító folyamatokat.

42. teszt: A rendszeresség és folyamatosság elve

Sajátosságok:

- az ismeretek, készségek és motrikus képességek átadásának ütemezését állapítja meg a szakprogramok előírásai alapján;
- a képzés hatékonysága függ az izgatott alany tevékenységétől, a programálás módjától, valamint a tervezés és megvalósítás összefüggésétől. A rendszerezés és folyamatosság a siker alapvető feltétele.

Betartandó követelmények:

- a tananyag csoportosítása és ütemezése függjön össze valamennyi összetevő szerkezetével;
- az új tananyag támaszkodjon a korábban leadottra, és teremtsen meg a feltételeket a következő szakasz tananyagának;
- az oktatási folyamat tartalmának ütemezése biztosítson logikus kapcsolatot az évharmadok, ciklusok és egyes tanítási ciklusok osztályai között;
- az alanyok ritmikusan vegyenek részt a testgyakorlatok üzésének folyamatában, alaposan összeállított tervek alapján.

43. teszt. A hozzáférhetőség elve

Sajátosságok:

- az átadás orientációjának követelményét fejezi ki, az alanyok életkori sajátosságai, neme, és felkészültsége szerint;
- elmege egészen az individualizációig, személyre szabottságig. Ebben az értelemben az individualizációt a megközelíthetőség felsőbb szakaszának tekintjük, és nem önálló elvnek;
- a testnevelés leckében az individualizáció nehezebben megvalósítható, de a megközelíthetőség szükséges.
- a lecke során ezt az elvet a tanulók megkülönböztetett bánásmódjával valósítjuk meg;
- a megközelíthetőséget nem úgy értelmezzük, hogy az alanyok minimális lehetőségeihez szól, hanem hogy az oktatási folyamat révén fizikai és mentális erőkifejtésre igényeljük és mozgósítjuk őket.

Betartandó szakaszok (műveletek):

- a cselekvési rendszerek figyelmes kiválasztása;
- az erőkifejtés megfelelő adagolása (nem, értékcsoport, stb. alapján);
- a gyakorlás során használjunk módszertani szabályozókat amelyet gyorsíthatják egyes motrikus akciók elsajátítását;
- a magyarázást és bemutatást az alanyok megértési és fejlődési szintjének megfelelően alkalmazzuk;
- valósuljon meg a differenciált felmérés;
- más szervezési, technikai, módszertani és anyagi műveletek.

Betartandó követelmények:

- az alanyok minél alaposabb ismerete, hogy értékcsoportokba oszthassuk őket;
- a megfelelő munkaritmus megállapítása;
- az oktatási gyakorlat szabályainak betartása;
- a könnyűtől a nehézig;
- az egyszerűtől az összetettig;
- az ismerttől az ismeretlenig;

44. teszt. Az oktatás összekötésének elve a gyakorlati tevékenység elvárásaival

Sajátosságok:

- a modellezés elvének is nevezik, ami azt jelenti hogy a képzést nem szabad öncéllá átalakítani;
- a teljes ismeret-, készség- és képességrendszer alkalmazni kell a gyakorlatban, hogy szükség esetén bármikor használni lehessen;
- a sportedzés során a felkészülés a képzési modellek mutatóinak függvényében történik, míg a testnevelésben a modell egyik összetevőjének célja a változó körülmények közti alkalmazási képesség;
- szükséges a motrikus akciók céljának erős motivációja, a hasznosság és gyakorlati alkalmazhatóság megmagyarázása;
- mindez szakmai alkalmasságot, odaadást, tapintatot és pedagógiai készséget feltételez;
- összefoglalva, az oktatást úgy kell végrehajtani, hogy hasznos legyen az alanyok tevékenységében és életében.

45. teszt. Az alapos elsajátítás (tartósság) elve

Betartandó követelmények:

- az oktatási folyamat lényegét jelenti;
- a tartósság csak a társadalmi rend (a gyakorlati igények) betartásával érhető el, amennyiben adottak a mögközelíthetőség, rendszerezés és folyamatosság feltételei;
- megnövekedett számú ismétlés biztosítása a morfo-funkcionális mutatókra és a motrikus képességekre gyakorolt kellő hatás elérése érdekében;
- ne tervezzünk túl nagy mennyiséget a tananyagból egy rövid időszakra (kevesebbet, de alaposabban elsajátítottat);
- az alanyok felkészültségének időszakos ellenőrzése versenyek, próbák és ellenőrző normák révén, hogy állandóan ismerjük a tanultak elsajátításának szintjét, és javíthassuk az oktatási folyamatot.

Bibliográfia

- Báthori, B. (1994). *A testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest: TF
- Buzás, E. (2012). *A testnevelés és sport elmélete és módszertana, óvodában és 1- 4. osztályban*. Cluj-Napoca
- Cârstea, G. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Ed. Universul
- Demeter, A. (1974). *Bazele fiziologice ale educației fizice școlare*. Ed. Stadion
- Dragnea, A.; Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
- Harre, D. (1973). *Teoria antrenamentului*. Ed. Stadion
- Makszim, I. (2002). *Testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó
- Ozolin, N.G. (1972). *Metodica antrenamentului sportiv*. Ed. Stadion.
- Prisztoka, Gy. (1998). *Testnevelélmélet*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó
- Sandor, I. (2008). *Bevezetés a sport és testnevelés elméletbe*. Cluj-Napoca: Risoprint
- Scarlat, E; Scarlat, M.B. (2002). *Educație fizică și sport*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
- Șerbănoiu, S; (2013). *Teoria și metodică educație fizice și sportului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
- Șiclovan, I. (1979). *Teoria educației fizice și sportului*. București: Ed. Sport-Turism
- Zaționsky, V.M. (1958). *Calitățile fizice ale sportivului*. Ed. U.C.F.S.

