

# AZ ATLÉTIKAI FUTÁSOK OKTATÁSMÓDSZERTANA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁN

Az atlétika mozgásanyaga az ember természetes alapmozgásaira épül. A futás helyváltoztató ciklikus mozgás, amely kisgyermekkorban nem sokkal a járás megtanulása után alakul ki, ezért már kisiskoláskortól oktatható. A futás egy lépéspárja alkot egy keresztetett ciklikus mozgást, ahol az ellen-  
tétes kar és láb egy irányba mozdul el egyszerre. A kisiskolások életkori sajátosságainak és a szenitív időszakok (1. táblázat) figyelembe vétele mellett ennek megfelelő színvonalon és eszközök használatával kell oktatni. A futás az egyik leggyakrabban használt általános, valamint sportági és speciális mozgásforma. Az atlétikán kívül számos sportágban is megjelenik mint helyváltoztató mozgás, lendületszerző és edzésszerező.

Az alsó tagozatos iskolai testnevelés atlétikai mozgásanyagának feldolgozása – elsősorban az első két osztály képzési anyagában – kifejezetten a játék mint a legtermészetesebb mozgásos tevékenység áll. A sok mozgásos futójátékok során fejlődnek a gyermekek mozgásszervei, testi képességei. Hatására fontos személyiségtulajdonságok alakulnak ki, mint például a bátorság, fegyelmezettség, kitartás, együttműködés, ötletgazdagság, akarat, leleményesség. A páros versengések, sor- és váltóversenyek, csapatjátékok segítik a közösség kialakulását. Az alábbiakban ismertetném a korosztályra vonatkozó

játékos mozgásformák alternatív lehetőségeit, ennek nevelési-oktatási céljainak megvalósítását:

## FUTÓJÁTÉKOK:

- a futás helyes, technikailag jól alkalmazható végrehajtási módjának elsajátítását szolgálja;
- természetes, kótetlen futás jellemzi, amely iram- és irányváltoztatással és egyéb feladatmegoldásokkal kapcsolható össze;
- fejleszti a gyorsaságot, az állóképességet, a gyors koordinációt;
- kedvező hatás érhető el a vérkeringésre, a légzésre egyaránt;
- együttes vagy csoportos foglalkoztatási formában alkalmazható;
- végrehajtható eszközzel és eszköz nélkül;
- egybeköthető akadályok leküzdésével, variálásával növelhető a terhelés intenzitása;
- felhasználási lehetőségük: bemelegítés, ismeretszerzés, gyakorlás, alkalmazás, képességfejlesztés;
- szabadban is végezhető mozgásformák.

## FOGÓJÁTÉKOK:

- a tevékenység tartalma gyors tempójú mozgás, mellyel a gyors indulás, a gyors haladás, a gyors megállás és az irányváltoztatás egyaránt megvalósítható;
- támadásból és védekezésből áll;
- a fogójátékban minden játékosnak szerepe van;

- meghatározott területen folyik; összefügg a tanulók képességével, számával és az alkalmazott mozgáselemmel;
- alkalmas a gyorsaság, a térérzékelés, az állóképesség, a helyzetfelismerő képesség és a gyors koordináció fejlesztésére;
- az együttes vagy csoportos foglalkoztatási formában alkalmazható.

## SORVERSENYEK:

- csapatjáték, melyben a résztvevők egyszerre tevékenykednek;
- a csapattagok a felálláskor *együtt* végzik a feladatot vagy feladatsort – ennek teljesítése után visszakanyarodnak a kiinduló helyre, egymás mögé állva;
- a tantervben szereplő minden ciklikus és aciklikus mozgáselemet fel lehet használni;
- végrehajtható eszközzel és eszköz nélkül;
- a kiinduló és befejező helyzet minden játékban meghatározott;
- formái: kijelölt távolságra, kerüléssel;
- értékelés: minden egyes elvégzett feladat után történik;
- a távolság meghatározása a tanulók felkészültségétől függ.

## VÁLTÓVERSENYEK:

- a csapatjátékok közé sorolható, a felállás sorrendjében a csapattagok egymás váltásával hajtják végre a meghatározott feladatokat;

Életkor (év)		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>tanulási képesség</b>												
			nagy fejlődési sebesség				igen nagy fejlődési sebesség		közepes fejlődési sebesség			
<b>pozíciomotoros és koordinációs képességek</b>	differenciáló											
	reagáló											
	térbeli tájékozódó											
	rítmus											
	egyensúlyozó											
<b>kondicionális képességek</b>	ÁLLÓKÉPESSÉG											
	ERŐ											
	GYORSASÁG											
<b>megismerési képességek</b>	megismerési											
	tanulási gyorsaság											

1. táblázat. A motoros képességek optimális fejleszthetősége az életévek szerint. (Martin, 1989 után módosította: Harsányi)  
Forrás: <http://www.erkeliskola.hu/files/melleklet1.pdf>

- a váltás mindig a kiinduló vonalnál történik;
- a váltás módja előre meghatározott;
- aki a feladatot befejezte, mindig az utolsó helyre áll be;
- formái: eszköztovábbítással, kerüléssel, szemben álló oszlopokkal, körben;
- értékelés: minden egyes elvégzett feladat után történik;
- a távolság meghatározása a tanulók felkészültségétől függ.

A futás azokon a tanórákon, amelyeken az atlétika oktatása folyik, az órák fő és befejező részének kiegészítéseként kapcsolódjon az eredeti anyaghoz. Az atlétika természetes mozgásformáival, jelen esetben a futások épüljenek be a tanmenetbe, egyfajta alapot adva az iskolai testnevelés terén, hiszen ezek a mozgások transzferhatásuknál fogva a sportjátékok oktatásánál a későbbiek folytán felhasználhatók.

Jelen tanulmányomban igyekszem szemléltetni az általános iskola alsó tagozatának atlétikai mozgásanyagát alapvetően befolyásoló futómozgás módszeres felépítését, megvalósításának képzési anyagát.

*A futómozgás oktatása* indirekt módon, közvetett befolyással, globális módszerrel történik, szem előtt tartva az életkori sajátosságokat, a tanulók előképzettségét, az aktuális motoros képességek fejlettségi színvonalát. Az atlétikai futások oktatásának módszertani felépítése attól függően változik, hogy az iskolai testnevelés tantervi anyaga a rövid-, a közép- vagy a hosszútávú futás mozgássorát határozza-e meg. Az alapvető futófeladatok, a futóiskola-gyakorlatok elvégzésekor a minél tökéletesebb végrehajtásra törekszik.

*A futás oktatását*, a futómozgás iskolázását többféle formában oldhatjuk meg. Az oktatás kezdetén a legalapvetőbb gyakorlatok végrehajtására legalkalmasabb az osztályfoglalkoztatási forma, pl. a lassú és közepes iramú futások gyakorlására (bemelegítés, levezetés alkalmazásaként). A csoportos osztályfoglalkoztatás keretében végezhetnek a tanulók pl. fokozó futásokat, repülőfutásokat, rajtversenyeket. Csapatfoglalkozást – pl. helyhez kötött gyakorlatokat – térdelőrajttal, határvonalakkal vagy váltózónával való váltófutással helyes oktatni.

*A futás oktatásának előkészítő gyakorlatai* az általános mozgásminta

gyakorlatait foglalja magába, mint pl. a gimnasztikát (nyújtó, lazító, erősítő hatású szabad-, kéziszer-, bordásfal-, társas gyakorlatokat) és az adott korosztályoknak tanterv által előírt koordinációs mintáját fejlesztő testnevelési játékokat (futó-, fogójátékokat, sor-, váltóversenyeket), fokozó futásokat 30-50 méteren; egyénileg megválasztott sebességgel 2000 méterig terjedő futásokat pályán/terepen.

Futófeladatok és a futóiskola gyakorlatainak alkalmazási lehetősége az alsó tagozatos iskolai oktatásban:

- Folyamatos futás egyenletesen
- Folyamatos futás váltakozva
- Fokozó futás
- Repülő futás
- Dzsoggolás
- Futás sarokemeléssel
- Futás térdemeléssel
- Gólyafutás

Komplex gyakorlatok:

- Sarokemelés → térdemelés
- Sarokemelés → fokozófutás
- Dzsoggolás → szkipelés → fokozó futás
- Fokozó futás → szkipelés → dzsoggolás

Az atlétikai futások oktatásának sajátosságai, az ismeretközlés szempontjai:

- Magyarázat (pontos, rövid, világos)
- Bemutatás (sorozatképek, video, 3D)
- Bemutatattás
- Globális oktatási módszer (technikai ismeretek bővítése)
- Mozgáshibák javításának szempontjai (a hiba okát kell keresni!):
- helytelen mozgáselképzelés;
- kezdeti nehézségek;
- hiányos előkészítés;

- a mozgáskoordináció szintjének elégtelensége;
- lépéshosszbeli hibák → gazdaságtalan futómozgás.

■ Az ismeretek megszilárdításának szempontjai:

- a tanulók fejlődési sajátosságai;
- mozgáskészségük szintje és technikai jellegzetességük;
- a tanuló optimális megterhelhetősége;
- a változó körülmények közötti gyakoroltatás lehetőségei (padok között, karikában, zámolyokon, ugrókötekek felett történő futás)
- Ellenőrzés, önellenőrzés lehetőségei (lépéshossz, teljesítmény ellenőrzése)

*A futás élettani hatása* már az alsó tagozatos iskolai testnevelésen belül megjelenik, és nagy szerepe van az egészséges életmód kialakításában. Az atlétika futószámai komplex hatásukkal hatékonyan fejlesztik a szervrendszerek működését, pozitív befolyással vannak a személyiségjegyek kialakulására, megerősödésére. Ebben az életkori szakaszban fő célunk a mozgás megszerettetése, rendszeres futással járó, sok játékot tartalmazó sportfoglalkozásokkal, amely által a gyerekek kondicionális és koordinációs képességei fejlődnek. Az alkalmazott futófeladatok megfelelő ingert biztosítanak a tanulók pszichoszomatikus fejlődéséhez, amely során a sok játék, a versengés lehetősége minden gyerek számára képes sikerélményt nyújtani, megszerettetni a futást, a rendszeres mozgás örömét.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Hajduné László Zita: *Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv az alsó tagozatos 6-10 éves gyermekek képzéséhez*. Kiadó Virágmandula Kft., Pécs, 2014.

