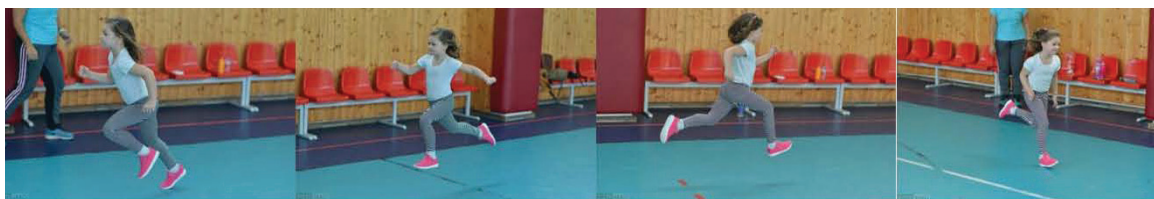


A FUTÁS TECHNIKÁJÁNAK FEJLESZTÉSE AZ ALSÓ TAGOZATOS SPORT- ÉS TESTNEVELÉSÓRÁKON

A természetes mozgások közé tartozó futás a helyváltoztatásunk egyik gyorsabb formája. Az alsó tagozatos tanulóknál az állami oktatási programon belül megtaláljuk a *Természetes és nem természetes mozgások készségek szintre emelése* megnevezésű tematikus egységben, ahol az óraszám 30%-át teszi ki az alsó tagozaton, mind a négy évfolyamban. Ezen belül a kompetenciák tartalmazzák a helyes futótechnika ismeretét, használatát is.

A pedagógus feladata a futótechnika képesszintjéről készségszintre való emelése az alsó tagozaton. A futáson belül a tanulóknak el kell sajátítaniuk a hosszantartó futást, ritmusváltást futás közben, a gyors indulás-reakciót (a tempó növelésének változtatását), irányváltoztatásokat. Kiemeljük, hogy a természetes mozgások közül a futás esetében is alkalmazzuk a változó körülményekhez történő mozgás igazítását, ezzel is fejlesztve a tanulók mozgáskoordinációját.

A futás a lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségekhez tartozik (www.statpedu.sk, Dobay 2022). A futótechnika elsajátítása több fázisból áll. A bevezető fázisban még mind a két láb merev és a lépések hossza egyenlőtlenek. Ebben a fázisban nem tudjuk megfigyelni a tanulóknál a megfelelő nagyságú repülőfázist a futásuk során. Ekkor a karlendítés mozdulatánál a könyökök hajlatának kivitelezése más-más szöveget zár be. A karok mozdulatának terjedelmét szűknek mondhatjuk. Az elemi fázis esetében a lábmozgásánál már kis mértékben látszik a repülő fázis, hosszabbá válik a lépéshossz. A karmunka esetében a könyökök hajlítottabbak, de a lendítés még kisebb mozgáskiterjedést mutat. A hátra lendülő kar még nyújtott. Az érett fázis esetében a futásnál a lendítő láb gyorsan lendül előre, a támaszkodó láb enyhén hajlított. A csípőízület enyhén még mindig elfordul. A kar munkájánál megfigyelhetjük, hogy a könyökök egyformán hajlítottabbak (Farmosi, 2011).



1. képsorozat: futástechnika bemutatása (Foto-Jako, 2019)

A futásnál a következő négy fejlesztési területre fókuszálunk az alsó tagozaton: elrugaszkodás, lépéshossz, repülőfázis, frekvencia.



1. ábra: A futó technika fejlesztésének egyes elemei (saját szerkesztés)

Ezekhez ajánlunk a pedagógusoknak összegyűjtve konkrét gyakorlatokat, melyeket alkalmazni tudnak a sport- és testnevelésórákon.

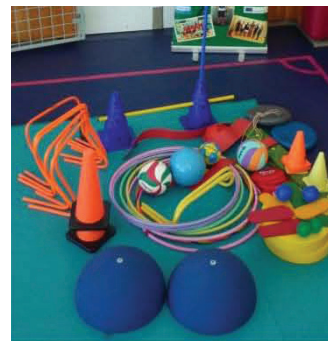
- *Bemelegítő gyakorlatok, járásgyakorlatok:* lábujjon járás, sarokjáras, tyúklépés, vonalon járás, padon járás, kötélén járás (ugrókötél is lehet – egyenesen a földre téve, hullámba, cikk-cakkba), taposás. Gumiszalag kihúzása-átfűzése a pad és bordásfal segítségével, arra rálépni: kisebb-nagyobb távolságokba, karikán oldalazva lépegetni, padon járás, bosszun járás, korongokon lépegetni stb. (2. kép).

- *Futó jellegű gyakorlatok:* Futóábécé: dzsoggolás, sarokemelés, térdemelés, indián szökdelés, galoppozással haladás előre, galopp oldalra (oldalazó lépés, utánlépéssel haladás, mindkét irányban), keresztlépésekkel haladás – kar oldalsó középtartásban, gyorsuló rövid futás. Használjuk az adott helyiség adta lehetőségeket, mint például befutni a körbe, kapuba futni, átlóba futni, akadályokat kikerülve futni, stb.

Olyan fogójátékokat érdemes alkalmazni, melyek a futótechnika fejlesztését szolgálják: fogójáték (egy vagy több fogóval), fekete-fehér játék, vonalfogó, halászfogó, fézszeffogó, lovasfogó stb. (Karlócainé 1976, Brugger-Schmid 2000, Dobay 2016).

Az alábbi konkrét gyakorlatokkal, feladatsorokkal szeretnénk segíteni a gyakorló pedagógusok munkáját.

Az *elrugaszkodás fejlesztésére irányuló* gyakorlatok esetében a szökdelő gyakorlatokat alkalmazzuk, ezeknél a gyakorlatoknál fektessünk hangsúlyt a karok munkájára is. Fontos eleme a gyakorlásnak, hogy a fokozatosság elvét betartva alakítsuk ki a gyakorlatsorokat. A gyakorlatokat végeztethetjük egyvonalban csoportos



2. kép: Segédeszközök (saját felvétel)

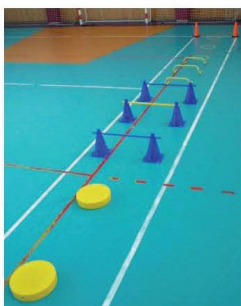
egyenkénti foglalkoztatási formában (egyszerre több csoporttal). Kihasználhatjuk a csoportonkénti csoportos foglalkoztatási formát, ahol egyszerre mindenki ugyanazt a gyakorlatsort végzi. Ilyen gyakorlatok: páros lábon való szökdelés (előre – koordinációs létra alkalmazásával, lapos karikákba, kis gátakon keresztül, kis akadályok felett átugrás), egy lábon szökdelés, páros gyakorlatok alkalmazása, segédeszközök alkalmazása mint motiváció, pl. labda a kézben, nyusziugrás, békaugrás stb.

■ *Lépéshossz fejlesztésére irányuló gyakorlatok:* vonalak átlépése, ugrálókötél átlépése, karikákba való lépések, gumisáv átlépése – ezek különböző távolságba való elhelyezése (3. kép).

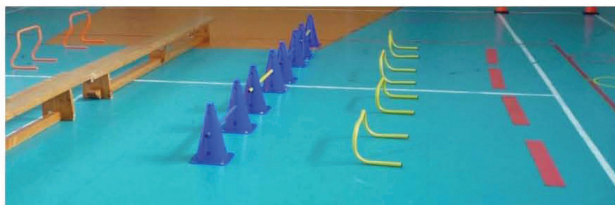
1. pálya: a tanulók felsorakoznak oszlopba, a piros bójától indulva a feladat: a karikákba való lépés, majd a kisebb sárga gátak átlépése és végül a bójákat összekötő botok átlépése és futás vissza az oszlop végére (4. kép). Foglalkoztatási forma: csoportos egyenkénti. Megjegyzés: megelőzés szempontjából hangsúlyt fektetünk a pályát alkotó elemek elhelyezésére. A gátak esetében az alátámasztás mindig a menetiránnyal szemben helyezkedjen el. A lyukas bóják esetében a botok elhelyezésénél ügyeljünk, hogy a botok bójákon kívül eső része egyenlő arányban helyezkedjen el.

■ *A repülőfázis fejlesztésére irányuló gyakorlatok:* különböző akadályokon keresztül való futás, pl. váltakozó magasságú gátak, pad, bossu, korong stb.

2. pálya: oszlopból indulva, futás az egymástól távolabbra elhelyezett karikákba lépve, majd a váltakozó magasságú gátak felett és a korongok felett, majd futás vissza, az oszlop végére (5. kép). Foglalkoztatási forma: csoportos egyenkénti.



5. kép: repülőfázis fejlesztésére irányuló pálya



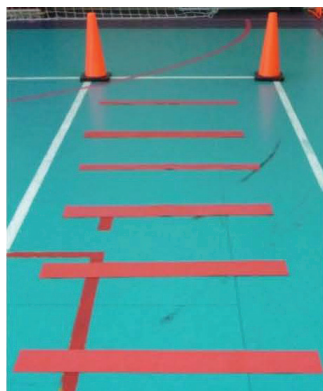
6. kép: a repülőfázis gyakorlása az akadályok magasságának fokozatos emelkedésével

3. pálya: az erre irányuló gyakorlatok pályáját összeállíthatjuk úgy is, hogy egyszerre minden tanulót foglalkoztatunk. Ebben az esetben törekedjünk a repülőfázis fejlesztésénél a fokozatosság elvét alkalmazni. A következő pálya esetében bemutatjuk, hogy a karikákba való futólépést követően a gumisáv átlépése után a fokozatosan emelkedő magasságú akadályokon való futólépés kivitelezése hogyan zajlik (6. kép). A pálya kialakításánál ügyeljünk a feladat befejezésénél a tanulók biztonságos visszafutására. Foglalkoztatási forma: csoportos együttes.

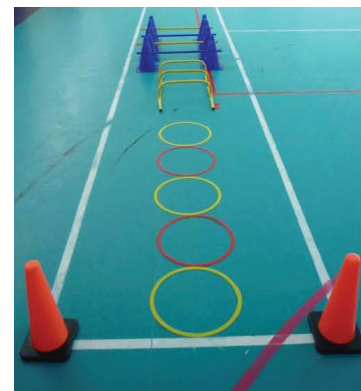
■ *A futás frekvenciájára irányuló gyakorlatok:* taposás helyben, terpeszben; a futó abc gyakorlatai.

A 7-8 képen összeállított pálya rávezető gyakorlatai növelik a futólépés gyakoriságát. A karikákba történő gyors lépések után, a koordinációs létrán áthaladva, megérkezve a bójákhoz, illetve gátakhoz gyakoroljuk az intenzív futólépést. Foglalkoztatási forma: csoportos egyenkénti.

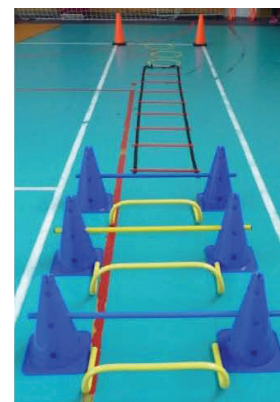
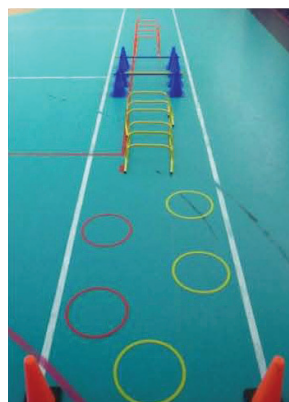
A természetes mozgások közül a futás mozgásfejlesztésnek megfigyeléséhez kínálunk egy lehetőséget. A TGDM-2 (Test of Gross Motor Development) nemzetközileg standardizált tesztből a konkrét mozgásrészek megfigyelésén alapuló felmérésből kiemeljük a futás készségszint felmérésére irányuló feladatokat, melyek kritériumát a cikk elején



3. kép: Egyszerű megoldásként a gumisávok irányuló elhelyezésével is fejleszhető



4. kép: Lineáris pálya a lépéshossz fejlesztésére



7-8. kép: futó frekvencia növelésére alkalmazható akadálypálya

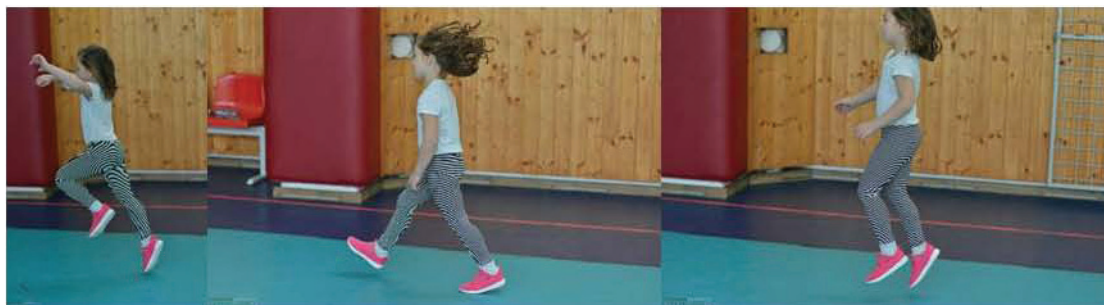
szereplő 1. képsorozatban mutattuk be. Minden egyes felmérési teszt esetén a helyes kivitelezést bemutatjuk a tanulóknak, vagy egy ügyes tanulóval bemutatattuk.

1. táblázat: A futás (a Szegedi Egyetem fordítása)

1. A karok ellentétesen mozognak a lábakkal, a könyökök behajlanak.
2. Rövid repülőfázisok, amikor egyik láb sem érinti a talajt.
3. Szűk lábhelyezés (nyomtáv), sarokra vagy lábujjakra érkező lépés (nem telitalpra)
4. A nem tartó (nem talajon lévő) láb kb. 90°-ban hajlik (közelít a farizomhoz).

A futás felmérésénél kb. 20 m nyílt futóterületre van szükségünk, két bója segítségével kijelöljük a megadott távolságot. Instrukciók a pálya elkészítésére: 2 bója elhelyezése 15 m távolságra egymástól, rajt indításra indul futással a tanuló a másik bójához, ahol megfelelő távolságot hagyunk a lassításra. Közben megfigyeljük a megadott szempontok szerint a tanuló futótechnikáját. A pontozásnál 2 pontot ér el az, aki a leírtak alapján végzi az adott futótechnika szakaszát, 1 pontot, amikor részben teljesíti a leírtakat a tanuló, 0 pontot, ha a pedagógus nem véli felfedezni a megfigyelésnél az adott tevékenységet.

A következőkben a galopp előre (prísunný krok) (lépés-zárás-lépés-zárás) mozgást tekintjük meg a tanulóknál (2. képsorozat).



2. képsorozat: A galopp előre egyes fázisai (Fotó: Jako, 2019)

Ez egy összetett mozgás, ahol a karmunka helyes alkalmazása okozza a legnagyobb kihívást a tanulóknak, erre kell jobban a későbbiekben odafigyelni a végrehajtásnál. A karmunka nagyban segítséget nyújt a helyes megvalósításhoz, ezzel is növelni tudjuk a repülőfázis hosszát.

2. táblázat: A galopp előre kritériuma (a Szegedi Egyetem fordítása)

1. Felemelkedéskor (ugráskor) a karok behajlanak és derékmagasságig emelkednek.
2. Egyet lép előre a vezető lábbal, majd a követő lábat (a repülőfázis után, ha van) a vezető láb mellé vagy mögé (hátrébb) helyezi.
3. Rövid repülőfázis, amikor egyik láb sem érinti a talajt.
4. A mozgás ritmusának fenntartása 4 egymást követő galopp alatt.

A galopp előre esetében a következőképpen folyik a megfigyelés: kijelölünk 10 m nyílt futóterületet két bója segítségével. A két bója között galopp előre technikával haladnak oda-vissza a tanulók, közben a 4 kritériumot figyeljük meg. Ugyanúgy, mint a futásnál, értékeljük pontokkal.

Érdeemes ezeket a teszteket az év elején elvégezni, majd pár hónap után újból megismételni. A jól megtervezett sport- és testnevelésórák, ahol futótechnika fejlesztésére irányuló gyakorlatokat alkalmazunk, nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy az év végén elvégzett felméréseknél javulást tapasztalhassunk. Mindehhez sok türelmet, kitartást és jó munkát kívánunk!

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BRUGGER L.L.-SCHMID A. (2000): *1000 bemelegítő játék és gyakorlat*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó, ISBN 963-9123-80-3.
- DOBAY B. (2016): *Mozgásos játékgyűjtemény (óvó- és aló tagozatos pedagógusok részére)*. Komárom, Selye János Egyetem, Tanárképző Kara Komárom, ISBN978-80-8122-192-7.
- DOBAY B. (2022): *A természetiskola szervezése Szlovákiában*. Komárom, Kiadó KOMPRESS Nyomdaipari Kft. Komárom, ISBN 978-615-01-1124-7.
- FARMOSI I. (2011): *Mozgásfejlődés*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó, ISBN 9780963 9950 35 1.
- KARLÓCAINÉ K. M. (1976): *Kisgyermekek Játékos Könyve*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, ISBN 963-240-728-8.
- ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM (2009), Telesná výchova (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb) Príloha ISCED1. Bratislava, url: http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced1.pdf (Letöltés ideje: 2020.08.03.)