

SERES JÁNOS

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger
E-mail: seres@ektf.hu*

**A TESTNEVELÉS TANÍTÁS HATÉKONYSÁGA ÉS AZ
ALKALMAZOTT MÓDSZEREK ÖSSZEFÜGGÉSE AZ
EGRI KÖZÉPISKOLÁKBAN (1856–1918)**
**THE CONNECTION BETWEEN THE APPLIED METHODS
AND THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION
IN THE SECONDARY SCHOOLS IN EGER (1856–1918)**

Összefoglaló

A különböző testgyakorlási rendszerek (német, svéd, dán) iskolai megjelenése eltérő módszertani eljárások kialakulását eredményezte. Az oktatás jellege attól függően változott a rendszerekben, hogy mennyire vette figyelembe az egyén és a társadalom igényeit.

A foglalkoztatási formák a hatékonyabb időkihasználás irányába fejlődtek. A testhelyzetek változatosabb alkalmazása a testgyakorlás lehetőségeinek élményszerűbb és eredményesebb kihasználását jelentette. Az emberi test felépítését és fiziológiai törvényszerűségeit figyelembe véve különbségek fedezhetők fel a tanítás anyagában és a szükséges szerek felhasználásában. A tanulók teljesítményének értékelésében fontos szerepet kapott az egyéni fejlődés mértéke. Az óra szerkezetének hármas tagolódása biztosította az élettanilag megfelelő előkészítést, a szervezet fejlesztését, majd lecsillapítását.

Az időben elhatárolható testgyakorlási rendszerek az alkalmazott eljárások tekintetében is a fejlődés irányába mutattak.

Kulcsszavak: módszer, oktatási anyag, iskolai testnevelés, az óra szerkezete, értékelés, hatékonyság, fejlődés.

Abstract

The appearance of different physical exercise methods (German, Swedish, Danish) in schools has brought about the formation of varying methodological practises.

The nature of the education varied in the systems depending on how much it has considered the individual's and society's needs.

The types of education developed towards more effective use of the allocated time. By using more varied body positions they achieved a more enjoyable and effective way to exercise. There were noticeable differences in the curriculum and the use of the necessary aids by considering the structure of the human body and its physiological limitations. The level of individual development got an important role in the valuation of the pupil's achievements.

The lesson was divided into three sections which have ensured the age appropriate preparation, development and winding down of the body.

The physical exercise methods which can be clearly defined in time have shown improvement with regard to the applied procedures as well.

Keywords: method, curriculum, physical education, the structure of the lesson, valuation, effectiveness, development.

Tanítás a német tornarendszer bevezetése idején

A XIX. század derekán, végén hazánkban működő testgyakorlati oktatók kel-
lő tapasztalatok hiányában a legközelebb fekvő Németország testnevelési viszonyairól vettek példát. Tanítási módjuk, a használt tornaszerek, a tantervek által meghatározott oktatási anyag, GutsMuths, Spiess és főleg Jahn által kifejlesztett tornára jellemző. A német tornarendszer szellemében végezték kezdetben feladatukat az egri főgimnáziumban és a reáliskolában tevékenykedő testnevelők is. Egyébként a magyar pedagógiai életre, elméletre és gyakorlatra egyaránt a német pedagógiai szakirodalom, mindenekelőtt Herbart és követői gyakorolnak rendkívüli hatást. Kálmán Mórtól Finánczy Ernőig, sőt a későbbi időszakra terjedően is érezhető a herbartizmus befolyása, mely az iskolai testnevelést sem hagyja érintetlenül.

A humán műveltséget nyújtó gimnázium 1856-ban a testnevelést is bekapcsolja a tantárgyak sorába. Az első testgyakorlati oktató – Buraky Ferenc tánc-
tánár – a tanulók foglalkoztatása közben egyedül képtelen volt az egyszerre több
szeren gyakorlatozókra felügyelni. A kisebbek segítségét az ügyesebb és arra
alkalmas felsőbb osztályos növendékekre bízta. Azok egymással versengve
szorgoskodtak, hogy a „mester” segédoktatói lehessenek. A következő tanévben
egy súlyos és két jelentéktelenebb baleset történt. Hasonló eset elkerülése szük-
ségessé tette a fokozott tanári felügyelet és a tanulói segédlet rendszeresítését.
Azt szerették volna elérni, hogy a testgyakorlásban is olyan rend és fegyelem
uralkodjék, mint a többi órán.

Az 1860-ban alkotott gimnasztikai szabályt a tanév elején ismertetik a tanu-
lókkal. Ezt követő években minden órakezdés előtt felolvasták. Az ellene vétő-
ket megrovásban részesítették.

A foglalkozásokon a szervezet sokoldalú fejlesztésére, főleg a felső test erő-
sítésére törekedtek. Az óra első felében Spiess rendszerének megfelelően sza-
bad- és rendgyakorlatokat végeznek. A másik félórán Jahn-féle eszköz- és

szergyakorlatokkal (nyújtó, korlát, ló, gyűrű, létra) foglalatostkodnak. A csak álló testhelyzetben végrehajtott, gyorsütemű és végtelenül hosszan tartó egy-egy láb- vagy kargyakorlat a felüdülés helyett inkább kényszermunkát jelentett a tanulóknak.

Az órákon a csapattornázás foglalkoztatási formát alkalmazták. A tanulókat képességük alapján csapatokba sorolták és a kijelölt tornaszeren egymást követően gyakoroltak az előtornász irányításával. A tanár elmondta, az előtornász bemutatta a gyakorlatot, majd segítette a csapattagokat a végrehajtásban. Felügyelt a csapat rendjére. Társai várakozás közben zajongtak, fegyelmezetlenek voltak. Hiába követelték meg tőlük a katonás rend betartását. Mire 10-15 perc múlva újból rájuk került a sor, pontatlanul, a mozgást elkapkodva hajtották végre a gyakorlatot.

A német tornarendszer hiányossága volt az is, hogy a gyakorlatokat nem az emberi szervezetre gyakorolt hatásuk alapján, hanem a tornaszerek szerint csoportosították. Ez a „szercentrikus”, „katonai távlatú” torna az ókori spártaiakat és a rómaiakat idézi, kiknél nem a test szépsége, hanem a test teljesítménye volt a cél. Kezdetben a játékokat is mellőzték az órákon.

Tanítás a svéd torna bevezetése idején

A korszerűtlenné vált német tornát a svéd testnevelési rendszer váltja fel Európában. Ling szellemében folyó tanítás a hazai iskolákban is kezd elterjedni, melynek kezdetben csak gyógytorna jelleget tulajdonítottak. Erről győz meg bennünket az egri gimnázium 1885/86. évi tanterve is. A gyógytornászat dr. Gottlib Dániel és dr. Schröder Mór, a svéd tornagyakorlatok végzése dr. Henig rendszerében történik. Kezdeményezésük egy évi próbálkozás után abbamarad. Pedagógiai jelentőségéről csak később győződnek meg.

1908-ban a tankerületi főigazgató szorgalmazza a svéd torna bevezetésére vonatkozó miniszteri rendelet betartását. A következő tanévben minden testnevelési órán 15 percet a svéd szabadgyakorlatok végzésére fordítanak. A tornaterem falára kifüggesztik a szemléltető képeket. Bély Mihály tornaszakember útmutatásai alapján felszerelik a svéd tornaszereket is.

Miben jelent újat és alkalmasabbat a svéd testnevelési rendszer? Egyszerűbb és olcsóbb felszerelést igényel. Egy-egy közösség foglalkoztatására, az egész osztály egyszerre és egy időben való nevelésére kiválóan alkalmas.

Az állásokon kívül a hátonfekvés testhelyzeteket is alkalmazzák a gimnasztikában. A gyakorlatok végrehajtását nagyon lassú mozgás, a törzs- és kargyakorlatokkal összekötött be- és kilégzés jellemzi. Ezért végtelenül unalmasak voltak, a tanulók semmi vonzót nem találtak a ráfordított 15 perc alatt.

Az új tornafelszerelések, az ún. „svéd szerek” felhasználásával teljesen megváltozik a foglalkozás jellege. Megváltozik a tornaszer és a tornász viszonya is. A gyakorlatokat az emberi test felépítéséből és igényéből adódóan szerkesztik.

Ezekhez a gyakorlatokhoz megfelelő szereket készítenek: bordásfal, tornapad, ugrózsámoly, gerenda, rézsútós rács, rézsútós kötél.

Az új gyakorlatok és felszerelések a tanítás módszerében is változást eredményeztek. Egy tanítási óra keretében élettani és mozgástani alapelvek szerint csoportosítják a gyakorlatokat. Ennek megfelelően megváltozik az óra szerkezete és a foglalkoztatási forma is.

A testnevelési óra 3 fő részből áll. Egy óra keretében háromszor foglalkoztatja egészségesen a tanuló egész szervezetét: előkészíti, erősíti-fejleszti, levezetilecsillapítja.

Az 1911/12-es tanév tanítási óraanyagában már hármas tagozódás tapasztalható. A rend- és bevezető gyakorlatoktól elkülöníthető a főrész anyaga, amely a felső és alsó végtag foglalkoztatására szolgál. A levezető gyakorlatokra az óra befejező részében került sor.

A modern tornaóra lefolyásáról – melyen akkori svéd rendszerű tornaórát értenek – dr. Ottó József tornatanítási szakfelügyelő 1913. november 24-én az egri állami főreáliskolánál tett látogatási jegyzőkönyve alapján szerezhetünk tudomást. Mivel az iskolai testnevelés feladata az erős, egészséges nemzedék nevelése, az órákon nem egyesekkel, hanem a tömeggel kell foglalkozni.

Új eljárások a testnevelési órákon

Menetelés közben énekléssel fokozzák az óra hangulatát. Egészségügyi szempontból kötelezővé teszik a tornacipő használatát. Állandóan ismertetik és kifüggesztik a nyomtatott egészségügyi szabályokat.

Sokat változott a tornatanítók tanítási módszere is. A gyengébb fizikummal rendelkezőkkel külön foglalkoznak. A szabadgyakorlatokat túlzott kombinációk nélkül vezették. Különös gondot fordítanak a tanulók által bemutatott szergyakorlatok szabatos kivitelére, a katonai fegyelemre. Új gyakorlat tanításakor magyarázattal teszik érthetőbbé a feladatot, segítik elő a helyes végrehajtást. Gondosan ügyelnek az előtornászok képzésére. A tanítási órán kívül számukra özszevont foglalkozást tartanak, ahol megtanulják a következő óra gyakorlati anyagát, a gyakorlati végrehajtás segítségadását.

A tanulók teljesítményének értékelése

A svéd gimnasztika bevezetése idején az óra hatékonyságának fokozása és a tanulók eredményesebb előrehaladása érdekében új értékelő rendszerrel próbálkoznak: 1908-tól bevezetik a testméréseket. A test-, erő és ügyesség felmérések elterjedtek az országban.

A tanév elején mért testmagasság, karizom vastagság, mellbőség adatai és az előírt feladatok végrehajtásában elért teljesítmény alapján alakították meg a tornázó csapatokat, amelyek differenciált foglalkoztatásban részesültek.

Értékelés a tanulók objektív teljesítménye alapján: a karerő, láberő, torna és atlétikai gyakorlatokból összeállított feladatot kell végrehajtani minden tanulónak.

Erőmérés gyakorlatok a következők voltak:

Korláton – hajlított támaszból nyújtás támaszba.

Nyújtón – függésből felhúzás hajlított függésbe.

Sarkazás – páros lábbal úgy felugrani, hogy a sarok a combot érintse.

Sikeres végrehajtásonként 2-2 pont jár. E három gyakorlatban elért pontok határozzák meg az „erőpontok” összegét.

Ügyességi gyakorlatokat végeznek nyújtón, korláton és lovon. A végrehajtástól függően lehet pontot szerezni: mintaszerű 5 pont, kifogástalan 4 pont, jó 3 pont, közepes 2 pont, gyenge 1 pont, nem tudja 0 pont.



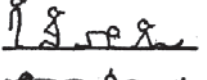
Népies gyakorlatok: a magasugrás, kezdő magasság 100 cm, értéke 1 pont. Minden további 20 cm-ért 1 pont jár. A mászás rúdon: gyorsaság szerint: a legtöbb pont: 5.

Ezzel a módszerrel a tanév elején és végén mért adatok alapján kimutatható a tanulók teljesítményének változása. A tanulók értékelésekor realisabb osztályzat megállapítására adott lehetőséget. A mérhető teljesítmény alapján kapott osztályzatot nagy megnyugvással fogadták a diákok.

A dualizmust követő időszakban további fejlődés tapasztalható az új oktatási módszerek alkalmazásában. Az oktatási eljárások módja a Niels Bukh-féle dán gimnasztikával bővül.

A testgyakorlási rendszerek összefoglaló táblázata

TESTGYAKORLÁSI RENDSZEREK

Vezetői:	NÉMET TORNA 1850-1906 Jahn - Spiess	SVÉD TORNA 1906-1927 P. Ling	DÁN GIMNASZTIKA 1927 → Niels-Bukh																		
Jellege:	Katonai	gyógytorna szer nélküli 1805 Lund Egyetem	mozgásos, lendü- letes Ollerup 1920.																		
Foglalkozási forma:	Csapat tornászás előtornász 2-4 tanuló gyakor- rol, a többi várak.	Az osztály tanulói egyszerre, egyidő- ben, előtornász vezetésével	Ugyanaz																		
Testhelyzet:	 állások	 állások fekvések																			
Tempó Végrehajtás ideje:	gyors, hosszú ideig tartó	lassú	örök ritmus, len- dület, nincs szü- net a gyakorlás közben-folyamatos																		
Szerek:	Nyújtó, ló, korlát gyűrű, létra állványos szerkezet -függések -támaszok -ugrások	HJALMAR LING -bordásfal → -tornapad -ugrózsámoly -gerenda → -rezsztós rács -kötél ének																			
Az óra szerkezete	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>Spiess</td><td>Bevezető rész szabadgyak</td></tr> <tr><td>Jahn</td><td>Fő rész szorgyakor- latok játék</td></tr> </table> kezdletben mellőzik	Spiess	Bevezető rész szabadgyak	Jahn	Fő rész szorgyakor- latok játék	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>előkészítő</td><td>vérförin- gést fokozó ének</td></tr> <tr><td>Fő rész</td><td>erőteltjes hatású gyak.</td></tr> <tr><td>bejező</td><td>Csillapító</td></tr> </table> 3X!	előkészítő	vérförin- gést fokozó ének	Fő rész	erőteltjes hatású gyak.	bejező	Csillapító	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>előkészítő</td><td>atlétika</td></tr> <tr><td></td><td>gimnaszt.</td></tr> <tr><td></td><td>torna</td></tr> <tr><td></td><td>játék</td></tr> </table> Cserélődnek → ének-jársban	előkészítő	atlétika		gimnaszt.		torna		játék
Spiess	Bevezető rész szabadgyak																				
Jahn	Fő rész szorgyakor- latok játék																				
előkészítő	vérförin- gést fokozó ének																				
Fő rész	erőteltjes hatású gyak.																				
bejező	Csillapító																				
előkészítő	atlétika																				
	gimnaszt.																				
	torna																				
	játék																				

Felhasznált irodalom

1. Szabó Béla: Az iskolai testnevelés kialakulás és fejlődése az egri főgimnázium történetének tükrében (1856–1914), KLTE Debrecen, 1978.
2. Kun László: A sport története, Bp. 1972.
3. Heves megyei Levéltár. Jkv., VIII-53/126-55/131