

A gimnasztikaoktatás magyarországi tapasztalatai

*Félig sem oly fontos az, amit tanítunk gyermekeinknek,
mint az, hogy tanítjuk.*
Báró Eötvös József

Bevezetés

Magyarországon a rendszerváltozást követő, a közoktatást is érintő paradigmaváltás hatására az iskolai testnevelésben is markáns szemléletváltás következett be. A tartalmi kiszélesedés következtében az iskolai testnevelés napjainkban már nem a tornaterem négy fala közé zárt, az iskolától távol eső sportpályákon zajló testgyakorlás, nem egy tantárgy keretei közé szorítható feladat, hanem egy olyan sokrétű, „sok résztvevős” tevékenység, amelynek csak egyik oldalát adja az iskola, az iskolai közeg. Példának okáért az egészséges életmódra nevelés nem valósulhat meg a társadalom minden tagjának tevékeny közreműködése nélkül (Hamar 2007).

Az iskolai testnevelés vonatkozásában a „rendszerváltó” kérdés úgy merült fel, hogy: mik legyenek azok a kiválasztott tananyagok (tartalmak), amelyek egyfelől megfelelnek az 1990-es években beállt tartalmi változásoknak, másfelől megalapozzák az eurokonform testkulturális tudást. Ennek kapcsán került a tanterveméleti szakemberek és a gyakorló testnevelő tanárok körében is a figyelem középpontjába az a probléma, hogy az „új” szemléletű iskolai testnevelésben van-e helye a hagyományos értelemben vett gimnasztika tananyagának. Kell-e olyan – egyesek szerint elavult – gimnasztikai mozgásformákat tanítani, mint például a rendgyakorlatok.

Ebben a tanulmányban a szerző a tornasportban eltöltött mintegy négy évtizednyi tapasztalatára, e témában végzett kutatásaira, valamint a 2008. évi Bolyai Nyári Akadémián elhangzott előadására támaszkodva fejt ki véleményét a feltett kérdésekben.

Néhány gondolat a gimnasztika magyarországi értelmezéséről

A gimnasztika szó a „gimnosz” görög szóból ered, melynek jelentése: „mezítelen”. A görögök azt tartották, hogy a ruha megrontja a testet, ezért mezítelenül sportoltak. Minden testgyakorlatot (palesztrika, orkesztika, testnevelési gyermekjátékok) gimnasztikának nevezték. A gimnasztika célja, tananyaga és módszertana az évszázadok folyamán sokat változott. Az iskolai testnevelés térnyerésével, a sportágak önállósodásával ez a folyamat még inkább felerősödött. Miután a sportági mozgásformák, technikák különváltak, kialakult a gimnasztika mai értelmezése, miszerint: a gimnasztika általánosan és sokoldalúan képző, a sportágak előkészítő, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatait, valamint az ember természetes mozgásait foglalja magában (Derzsy 2006).

Vélhetően a fenti sorokból is kiderül, hogy Magyarországon a gimnasztika nem a versenytornát jelenti (lásd más nyelvekben gymnastics, ginnastica stb.), hanem egy komplex pedagógiai és sportszakmai tevékenységkört jelöl. Ennek célja: a gyakorlatok tanítása, tanulása során olyan mozgáskészségek kialakítása, illetve motoros képességek fejlesztése, amelyek előmozdítják az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosítanak a mozgáskultúra fejlesztésére és a sportbeli teljesítménycsökkenésre, emellett felkeltik, majd megszilárdítják az aktív és rendszeres testedzés, valamint sportolás iránti érdeklődést (Hamar 2001).

A gimnasztikai gyakorlatok elsajátítása, a gimnasztikázás sokoldalú hatáskiváltást tesz lehetővé. Alkalmazása nagymértékben segíti a biológiai érés-fejlődés időszakában az alapvető mozgásformák tanulását, valamint a testi képességek megalapozását, fejlesztését. Általános hatásánál fogva pozitívan hat az emberi szervezet egészséges fejlődésére, és hozzájárul a mozgásműveltség gazdagodásához. A gimnasztika – speciálisan képző hatása révén – nélkülözhetetlen a sportolók magas szintű felkészítésében, teljesítményük fokozásában.

Szerteágazó feladatai közül csak a legfontosabbakat említjük: bemelegítés, a mozgástanulás elősegítése, képességfejlesztés, egészségmegőrzés, a baleset- és sérülésveszély csökkentése, regenerálódás, rehabilitáció, stb.

A gimnasztika számos pozitív jellemzői között említhetjük, hogy gyakorlatanyaga az életkornak megfelelően változtatható, egyénileg és csoportban is végezhető. A gimnasztikázás egyaránt lehetővé teszi az egész testre, valamint az egyes testrészekre történő hatáskiváltást. A gyakorlás nem terem- vagy időjárásfüggő, és minimális a szerszükséglet.

A gimnasztika tananyag a testnevelési kerettantervekben

Magyarországon a tantárgyi kerettantervek azzal a céllal íródtak, hogy alapjául szolgáljanak a különböző pedagógiai rendszerek, tantervi változatok, tantárgyi programok és a helyi tantervek készítése számára. Emellett az abban foglaltaknak összhangban kell lenniük a Nemzeti Alaptantervben (NAT-ban) meghatározott általános célokkal és követelményekkel, illetve az egyes életkori szakaszokra értelmezhető minimumteljesítményekkel. A kerettantervek tartalmilag csak a minimálisan kötelező időkeret 80%-át fedik le. A helyi tanterv készítése során a további 20% sorsáról az iskola szabadon dönthet aszerint, hogy ezt az órakeretet új tananyag feldolgozására, az ismeretek elmélyítésére, netán gyakorlásra kívánja felhasználni.

A kerettanterv *témakörök, tartalmak* egysége a tantárgy képzési tartalmait közli. Valójában az egyes témakörök olyan elsajátítási folyamatba ágyazottan jelentkeznek, amely évről évre, évfolyamról évfolyamra nehezedő oktatási tartalmakat jelent. A testnevelési kerettanterv gimnasztikai témakörei a következők: szervezési feladatok (rendgyakorlatok); előkészítő, alapozó és prevenció feladatmegoldások, relaxáció, sokoldalú előkészítés. Ezek a témakörök az általános iskola 1-2. évfolyamától egészen a középiskola 12. osztályáig változatlan szerkezetben szerepelnek. A tartalmak magját a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok és a természetes mozgások adják.

A kerettantervek „újszerű” témaköre a *szervezési feladatok (rendgyakorlatok)*. A szervezési feladatok témakör megnevezés már önmagában is jelzi, hogy a hagyományos értelemben vett rendgyakorlatok célja és feladatai némiképpen módosultak. Némiképpen, ugyanis egyrészt a rendgyakorlatok megtartották a testnevelésóra megszervezésében és lebonyolításában játszott szerepüket, másrészt viszont megszűnt a merev, katonai (ki)képzéshez kötődő alakosság. A kerettantervek a szervezés eszközeként – a tanulók mozgására – nemcsak az általános emberi testtartásnál feszesebb megjelenési formákat, azaz a rendgyakorlatokat ajánlják, hanem a formai elvárások nélküli utasítást is. Ezen utóbbi a tanár–diák interakciót jobban figyelembe vevő, közvetlenebb pedagógiai módszer. A kerettantervekben tehát a rendgyakorlatok hangsúlyozottan szervezési feladatok ellátására szolgálnak.

Az *előkészítő, alapozó gyakorlatok* jelentős szerepet játszanak a szervezet általános, sokoldalú foglalkoztatásában és képzésében. Megteremtik a motoros képességek (kondicionális, koordinációs, ízületi mozgékonyság) alapjait, gyakorlásuk által kialakulnak az általános mozgásműveltséghez nélkülözhetetlen mozgáskészségek. Az előkészítő, alapozó gyakorlatok teremtik meg minden testnevelési (sport)mozgás elsajátításának és eredményes végrehajtásának feltételeit.

Ettől némiképpen eltérő funkciót töltenek be a *prevenció feladatmegoldások* (gyakorlatok). A prevenció, a megelőzés napjainkban sajnálatosan aktuális téma lett. Magyarországon a mozgásszervi elváltozások olyan mértékben terjedtek el a 10–14 éves korosztály körében, hogy sürgős intézkedések sorát várja el a testneveléssel foglalkozó szakemberektől is. A „homo sedens” embertípus, a számítógéphez, a videóhoz láncolt gyerekek szakszerű megmozgatása elodázhatatlan feladattá vált.

A *relaxáció*, az ellazulás képessége nem tévesztendő össze a lazasággal, amit leginkább az ízületi mozgékonyság szinonimájaként szokták használni. A jó relaxáló képesség számos előnnyel jár: energiamegtakarítást jelent, fejleszti a kinesztetikai képességet és a mozgáskoordinációt, valamint elősegíti a szervezet gyorsabb regenerációját. Mindezt ernesztő-, lazító- és légző-gyakorlatokkal érhetjük el.

A *sokoldalú előkészítés* célja, hogy az iskolából kikerülő tanulók szervezeten és önállóan is képesek legyenek szabadgyakorlatozni, gimnasztikázni. Tisztában kell lenniük a terhelés szabályozásának alapjaival, azaz: az alapformák variálhatóságával, más alapformákkal történő kombinálhatóságával, a mozgásütemek megváltoztathatóságával, a kéziszer alkalmazásának lehetőségeivel. Mindent egybevetve: a tanulóknak testileg – és természetesen mentálisan, illetve érzelmiileg is – sokoldalúan előkészített, saját magát „karbantartani képes” állapotban kell kilépniük az iskola falai közül.

A fentebb vázolt témaköröket leggyakrabban a testnevelési óra bevezető részében tanítjuk. Ennek az órarésznek kétségtelenül legfontosabb feladata a *bemelegítés*, amelynek alapját a gimnasztika mozgásanyaga adja. A bemelegítés kapcsán – a teljességre törekvés igénye nélkül – két fontos dolog feltétlen említést érdemel. Egyfelől a bemelegítés részekre osztható. Elméletileg két bemelegítést (előkészítést) különböztethetünk meg, az általánosat és a speciálisat.

A gyakorlatban azonban a kétfajta előkészítést nagyon nehéz szétválasztani, hiszen az általános is hordoz speciális jegyeket, illetve a speciális is általános jegyeket. Szerkezetileg az általános bemelegítés több szakaszát különíthetjük el, mégpedig: mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok, keringést fokozó gyakorlatok (három különálló részben), fő nyújtó hatású gyakorlatok és erősítő hatású gyakorlatok. Másfelől a bemelegítés, így a gimnasztikázás során is az a célunk, hogy minden testrész teljes mozgásrepertoárját felhasználjuk.

Módszertani ajánlások

A gimnasztikaoktatás során a helyesen megválasztott módszerek nagymértékben elősegíthetik a tanulási folyamat két fő szakaszának, az ismeretszerzésnek és az alkalmazásnak hatékony érvényesülését. A jó magyarázat illusztrációja a bemutatás vagy bemutattatás, melyek elősegítik a helyes mozgásképzet kialakulását. A gyakorlás során biztosítani kell a pedagógiai visszacsatolás lehetőségét. Ez nélkülözhetetlen a tanítvány mozgáselképzelésének és mozgásvégrehajtásának kapcsolatához. Így jöhet létre a tanítvány hibajavító tevékenysége, amely nélkül nincs fejlődés.

A mozgáshibák kijavítása a hibák okának kiderítésével kezdődik. A hiba felismerése és az azt kiváltó okok megállapítása, a helyes mozgás-végrehajtási mód alapos ismeretén alapul. A helyes végrehajtási mód és a hibás mozgásvégrehajtás gondolati összevetése adja a hiba felismerését. A kiváltó okok felismerése gyakran nem egyszerű feladat, mivel azok többfélék lehetnek, és gyakran együttesen lépnek fel. A hibák származhatnak a helytelen mozgáselképzelésből, vagy a hiányos, nem elégséges szintű motoros képességekből. Hiba a túl nehéz feladat következtében is létrejöhet, vagy egy már megtanult, hasonló szerkezetű mozgás is „zavarhatja” az új mozgásforma megtanulását (mozgásinterferencia).

A hibák okának jelentős része az elszett, nem megfelelő tanulásból ered. Ezért is rendkívül fontos a pedagógiai és szakmailag is jól felépített hibajavítási folyamat. A hibajavítás a tanár és a tanítvány közös tevékenysége során megy végbe. A tanítvány kezdetben a mozgásvégrehajtás színvonaláról az információkat a tanártól kapja. A gyakorlás folyamán megismeri a mozgás térbeli, időbeli és dinamikai összetevőit, ezáltal fokozatosan kialakul az az önellenőrző, önértékelő képesség, amely később alkalmassá teszi a mozgáshibák felismerésére és azok kijavítására. A tanár ebben a folyamatban nem mint külső szemlélő vesz részt, hanem iránymutatásaival, tanácsaival stb. aktívan segíti azt, mivel csak így válhat hatékonyvá a hibajavító tevékenység. A hibák kiküszöbölésével egyidőben fejlődik a technikai végrehajtás színvonala, s végül kialakul a helyes mozgástechnika.

Az egyes tanulási formák meghatározott oktatási módszereket igényelnek. A lineáris tanulási menet, mely meghatározott apró oktatási lépésekre épül, a mozgásszakaszokat részletekre bontja, ezért alapos tudást biztosít. A globális végrehajtás a hibák sorozatos kiküszöbölésével jut el a mozgás megtanulásáig. A megfelelő módszerek kiválasztása, a tanítványok számára pozitív élményt nyújtó változata növeli a motivációs bázist, mely nélkülözhetetlen összetevője a tanulásnak.

Mindezek figyelembevételével a szervezési feladatok (rendgyakorlatok), illetve az előkészítő, alapozó, prevenció és relaxációs gyakorlatok tanításának, tanulásának módszertani ajánlásait az alábbiakban összegeztük:

- a gyakorlás megkezdése előtt feltétlenül vegyük számba a gyakorlás célját (bemelegítés, motoros képességfejlesztés, relaxáció stb.) és a tanulók tudásszintjét;
- az életkornak és tudásszintnek megfelelően válasszuk meg a magyarázat és a bemutatás módszereit („klasszikus” módszer, szóban ismertetés, rövid magyarázat imitált bemutatással, utasítás, folyamatos ismertetés);
- színes, változatos legyen egyrészt a gyakorlatvezetés (a kiinduló és befejező helyzetek váltogatása; ütemezés, ütemadás; gyakori hibajavítás stb.), másrészt a gyakorlás mozgásanyaga. Ne mindig ugyanazt a gyakorlatsort végeztessük, mert túl azon, hogy ezzel unalmas lesz a gimnasztikázás, egy idő után elkerülhetetlenné válik a „koordinációs (ügyességi) deficit” kialakulása.

Összefoglalás – Testnevelő tanári vélemények

A bevezetésben feltett kérdésekre, miszerint van-e helye a hagyományos értelemben vett gimnasztika tananyagnak az iskolai testnevelésben, illetve kell-e rendgyakorlatokat tanítani, a szerző válasza az egyértelmű *igen*. Előfordulhat azonban, hogy a szerzőt az elfogultság vádjával illetik, mondván, túlságosan elkötelezett ebben a kérdésben. Mindezt elkerülendő tesszük közzé a magyar testnevelő tanárok körében végzett kutatási eredményeinket (Hamar–Leibinger–Derzsy 2003).

A 2000/2001-es tanév 2. félévében keresztmetszeti vizsgálat keretében kerestük a választ a feltett kérdésekre. A vizsgálatban kizárólag praktizáló általános iskolai, középiskolai vagy a felsőoktatásban dolgozó testnevelő tanárok vettek részt. A vizsgálat Magyarország mind a tizenkilenc megyéjére és Budapestre egyaránt kiterjedt. Országsszerte több mint 400 oktatási intézményhez juttattuk el a kérdőívünket. Az adatfeldolgozás szempontjából használható állapotban 1164 kérdőívet kaptunk vissza. Az első kérdésben megfogalmazott kijelentéseket a testnevelő tanárok egy ötfokozatú Likert-skálán (ahol az ötös a legnagyobb mértékű helyeslést, az egyes pedig a legnagyobb mértékű helytelenítést jelentette), míg a második kérdésnél igennel vagy nemmel véleményezhették.

n = 1164	Átlag: 2,19	Szórás: 1,28
ÉLETKOR SZERINT		
20–30 évesek...n = 208	2,14	1,12
31–40 évesek...n = 312	2,13	1,22
41–50 évesek...n = 416	2,38	1,40
51–60 évesek...n = 180	1,88	1,08
60 év felettiek...n = 48	2,25	1,60

1. ábra. A hagyományos értelemben vett gimnasztika elvesztette létjogosultságát a testnevelésben

A hagyományos értelemben vett gimnasztika elvesztette létjogosultságát a testnevelésben – fogalmaztuk meg első kijelentésünket (lásd 1. ábra). A testnevelő tanárok válaszainak átlagai azt mutatják, hogy a kollégák helytelenítik a megfogalmazott állítást. Eltér erről a kérdéskörrel a különböző korosztályú testnevelők véleménye. A legelutasítóbbak az 51–60 évesek.

A másodikként megfogalmazott kérdésre – Kell-e rendgyakorlatokat tanítani? – a vizsgálatban részt vett testnevelő tanárok 85 százalékban adtak igenlő választ. Az adatok tanúsága szerint a rendgyakorlatok tanítását, tanulását leginkább a legfiatalabb korosztályhoz tartozó kollégák (20–30 évesek) támogatják.

Vizsgálati eredményeink bemutatása után a gimnasztikaoktatás magyarországi tapasztalatait – természetesen a teljesség igénye nélkül – a következőkben összegeztük:

- A magyar testnevelő tanárok gyakorlatilag egyhangúlag kiállnak a tradicionális gimnasztika tanítása, tanulása mellett. Vonatkozik ez az olyan – a gimnasztika szerves részét alkotó – mozgásformára is, mint a rendgyakorlatok. Az 1990-es években beállt tartalmi változtatásoknak tehát nem feltétlenül kell a testnevelés

tartalmát, tananyagát gyökeresen átalakítaniuk. A kor igényeinek megfelelő változtatás (lásd szervezési feladatok – rendgyakorlatok) azonban elodázhatatlan feladat. A kollégák és a mi véleményünk szerint is, a 20-30, de még a 60-70 évvel ezelőtti testnevelés is tartalmazott a mai értelemben vett értékeket.

- Meglepőnek mondható, hogy a fiatalabb testnevelő tanárok mindkét kérdésünknel határozott véleményt formáltak a hagyományos értékek mellett. Nem állja meg tehát a helyét az a „divatosnak” mondható nézet, miszerint a fiatal generációhoz tartozó testnevelők tartalmában, tananyagában gyökeresen új, az eddigiektől merőben eltérő testnevelést szeretnének.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a gimnasztikai, így a rendgyakorlatok testnevelésben betöltött nevelő hatása, pedagógiai értéke mind a mai napig megkérdőjelezhetetlen. A tanulók a gyakorlás során maguk is tapasztalhatják a tanítási óra rendjének, fegyelmének és a közösségformálásban betöltött szerepének jelentőségét. Ugyanakkor tudjuk, hogy a testnevelésben a tradicionális mozgásformák mellett, a kor igényeinek megfelelően, más sportágak (aerobic, floorball, gördeszkázás, tenisz stb.) mozgásformái is bebocsátásra várnak. A váltásnak, a változtatásnak azonban nem szükségszerű velejárója a hagyományos testkulturális értékek sutba dobása.

Befejezésként, mintegy pedagógiai útmutatásul, folytatjuk báró Eötvös József tanulmányunk mottójaként elkezdett örökbecsű gondolatát:

„Amit az iskolában tanultunk, annak legnagyobb részét elfeledjük, de a hatás, melyet egy jó oktatási rendszer szellemi tehetségeinkre gyakorol, megmarad.”

Bibliográfia

A középfokú nevelés-oktatás kerettantervei. Budapest, 2000, Dinasztia.

Arday László (szerk.): *A testnevelés tanítása. Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára.* Budapest, 2001, Korona. 76–137., 170–224. p.

Az alacsonyfokú nevelés-oktatás kerettantervei. Budapest, 2000, Dinasztia.

Derzsy Béla: *A gimnasztika alapjai.* Budapest, 2006, Fit-Forma Wellness Kft.

Hamar Pál: A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei. *Új Pedagógiai Szemle.* 2001/6. 48–56. p.

Hamar Pál: Az iskolai testnevelés magyarországi helyzete és európai távlatai. *Magiszter.* 2007/3–4. 65–72. p.

Hamar Pál – Leibinger Éva – Derzsy Béla: A testnevelés tananyag-kiválasztás problematikája a testnevelők szemszögéből. *Magyar Sporttudományi Szemle.* 2003/2. 34–40. p.