

## X.

### Az iskolai testnevelés szervezete.

Írta: *Dr. SZUKOVÁTHY IMRE*, a Testnevelési Főisk. igazgatója.

#### I. Elméleti rész.

A magyar iskolai testnevelés céljai és egészségtana. A nevelő testgyakorlás anyagának szakszerű ismertetése.

A magyar iskolai testnevelés rövid története: A magyar iskolai testnevelés alapjait a 1777. évi Rátió Educationis II. szakasza 1. fejezetének 224—25—26—27—28. §-ai fektetik le. Az iskolai testnevelés anyagát egészen a múlt század második feléig, ennek a rendeletnek alapján állították össze. A rendelet szerint „nem az ülő, hanem a mozgásokkal összekötött gyakorlatokat kell előnyben részesíteni“. A gyakorlatokat 2 csoportra osztja a rendelkezés: láb és kargyakorlatokra. Az első csoportba tartóznák a járás, futás és ugrás gyakorlatok, a második csoportba súlyok emelése, hordások, húzások, tolások és célbadobások szerepelnek. Már ebben a rendeletben határozottan kifejezést nyer az, hogy a gyakorlatoknak az „egészség ápolásának törvényeihez“ is szabva kell lenniök.

A rendszerbe foglalt testgyakorlás hazánkban a XIX. század elején alapított úgynevezett német testnevelési rendszer alapján a század III-ik harmadában rendeltetett el a kötelező iskolai testnevelés alapjakéint. (1868.) Ezt a rendszert 1910-ben a svéd rendszer váltotta fel, amely ez időtől kezdve a magyar testnevelési rendszer alapját képezi.

A Testnevelési Tanács javaslatára a Kultuszminiszter Úr 1929-ben állította össze a ma is érvényben levő úgynevezett „nevelő testgyakorlás“ anyagát. Az ebben foglalt gyakorlatok

alapanyagát a svéd rendszer képezi, mely mellett megtaláljuk a német rendszer közkedvelt szergyakorlatait, a természetes gimnasztika életre előkészítő gyakorlatait és a mozgásos, lendület gimnasztika erőteljes mozgásait. A testnevelés gyakorlatai keretében ezek képezik az első csoportot.

A második csoportot az atletikai gyakorlatok alkotják. A különböző ugrások, futások, dobások, valamint ezek alap és stílus gyakorlatai tartoznak ide. Ugyancsak ebben a csoportban találjuk az úgynevezett iskolai atletikai foglalkoztatások gyakorlatait is,

A ihiarmadik csoportot a játékok alkotják. Itt tekintettel vagyunk különösen a magyar eredetű játékok gyakorlására. A gyakorlatanyag közé a lányoknál a rithmikus gimnasztikai mozgásokat és mindkét nembeli ifjúságnál a táncot, különösen a nép és nemzeti táncokat is felvették.

Ezt a gyakorlatanyagot a Testnevelési Tanács 4—18 éves korig készítette el és pedig korosztályok- és nemek szerinti csoportosításban.

A magyar iskolai testnevelés céljai: 1. a tanulók harmonikus testi fejlődésének előmozdítása, egészséges, arányosan fejlett, jó tartású, szép testnek biztosítása; 2. a testgyakorlatok révén lelki- és erkölcsnemesítő hatások elérése; 3. az életben szükséges ügyességek elsajátítása; 4. későbbi korban gyakorlandó sportok alapjait képező helyes stílusok begyakorlása; 5. a testre és lélekre egyaránt üdülés és vidámság ébresztése.

Az iskolai testnevelésben ezen célra a következő alkalmak állnak rendelkezésre:

1. *Tornaórák.* Az osztott elemi iskolákban, továbbá a fiú közép- és középfokú iskolákban heti 3 óraszámmal. Leányoknál középiskolákban és tanítónőképzőkben heti 2 óra.

2. *Játékdélutánok.* A tanító és tanítónőképző intézetekben heti 2 óra. A közép- és középfokú iskolákban heti 2 óra, november 15-ig és április 1-től a tanév végéig.

3. *Az iskolai sportkörök.* A középiskolások sportolására a V. K. M. az iskolában sportköröket alakít, melyeknek tevékenységét a KISOK. miniszteri biztosa irányítja.

A tornacsarnokok és játékterek felszereléséről az iskola-fenntartó köteles gondoskodni. Az állami iskolák szükségletét a V. K. M. a testnevelési alap felhasználásával biztosítja.

A tornázás alól az iskolaorvos javaslata alapján részben vagy egészben, rövidebb ideig, vagy a tanév tartamára iaz iskola igazgató adhat felmentést. E határozat ellen az illetékes főigazgatóhoz lehet fellebbezni. A felmentéseknél legyünk tekintettel arra, hogy a tanuló egészségügyi állapota szerint csupán olyan gyakorlatok alól és annyi ideig mentsük fel a tanulót, amennyit a tanuló egészségi állapota megkíván. A felmentéseket mindenkör az adott esetek körülményei és a végzendő gyakorlatok ismerete adja meg.

Legyen gondunk arra, hogy az iskolai testnevelés külső egészségügyi feltételeit is biztosítsuk. Vizsgáljuk meg a tornatermet, annak tisztaságát, takarítási viszonyait, padlójának kezelését, hőmérsékletét stb. Gondoskodtassunk megfelelő öltöző és főképen mosdóhelyiségről. Ellenőrizzük azt is, hogy a miniszteri rendelet szerint a tanulók testgyakorlataikat megfelelő öltözetben és lábbeliben végezzék.

A tanulók versenyzésének körülményeire is legyen gondunk. Gsupán azt a tanulót engedjük versenyezni, akit a verseny előtt és alatt legalább félévenként egyszer szakorvossal megvizsgáltattunk. A vizsgálatok a budapesti középiskolai tanulók részre a KISOK. útján a Testnevelési Főiskola Sportorvosi Intézetében történnek. Kívánatos volna ezen vizsgálatoknak az egész ország területére való kiegészítése. A legkisebb változás esetén a tanulót a versenyzéstől hivatalosan el kell tiltani és szüleit erről azonnal értesíteni. A tanulók versenyeinél is fontos az orvos jelenléte, hogy őket a verseny alatt is megfigyelje és ha szükséges, meg is vizsgálja.

Ismernünk kell azokat a törvényes és hatósági rendelkezéseket, amelyek az iskolaorvost működése közben érdeklik. A magyar testnevelési alaptörvény az 1921. évi LIII. t.-c, amelynek 1., 2. és 3-ik pontja szól az iskolai testnevelésről. Az 1. §. meghatározza a testnevelés feladatát, mely szerint: a testnevelésnek az a feladata, hogy az egyének testi épségének és egészségének megóvása, lelki és testi erejének, ellenálló képességének, ügyességének és munkiabírásának kifejlesztése által megjavítsa a közegészség állapotát, gyarapítsa a nemzet munkarejét. 2. §. szerint evégre az állam 1. mindennemű iskolában gondoskodik mindkét nembeli tanuló ifjúság rendszeres testneveléséről, a főiskolák körében pedig ezt minden hallgató számára lehetővé teszi. A 2. §. ezen cél elérésére szolgáló eszkö-

zöket is általánosságban megállapítja. A 3. §. rendelkezése pedig a szükséges intézkedéseket a V. K. M. körébe utalja. Ezen törvény végrehajtása tárgyában kiadott 1924 évi 9.000 számú V. K. M. rendelet részletesen tárgyalja az első cím alatt (testnevelés az iskolában) törvényes rendelkezés körülményeit. Az 1. §. a tantervről, tantervi utasításról és a felszerelésekről szól. A 2. §. az iskolafenntartó kötelességeit határozza meg. A 3. §. az internátusok testneveléséről, a 4. §. az iskolai testnevelés elmulasztásáról, az 5. §. az évvizsga összefoglalásról és a torna ünnepekről szól. A 6. §. a nagyszünetekben végzett testnevelésről, a 7. §. a verseny előtti orvosi vizsgálatról szól. A 8. §. a tanuló ifjúság helyzetét az iskoláin kívüli sportban határozza meg. A 40.175/1928. v. sz. vallás- és közoktatásügyi rendelet a játékdélutánok pontos betartásáról, 68.550/XIII. 1928. V. K. M. rendelet a középiskolai tanulóknak a nyilvános sportegyesületekbe való felvétele tárgyában intézkedik. Különösen említést érdemel ezen rendelkezés 1. §-a, amely a középiskolai tanulóknak a sportegyletek részére történő kiadását előzetes orvosi vizsgálathoz köti, és 4-ik pontja, amely a középiskolai sportkörök országos központjának miniszteri biztosát kötelezi, hogy ezen tanulókat évente kétszer megvizsgáltsa és annak eredményét a szülőkkel közölje.

A jelenleg érvényben lévő (rendszerek közül a japán rendszer bátorságot és ügyességet szerez s különösen a támadásnál és védekezésnél sajátított el értékes mozgásokat. A német rendszer gyakorlatai bátorságot és fegyelmezettséget követelnek lelki hatásokként, erőgyakorlatai az izmokat erősítik, kitartási gyakorlatai a szervezet ellenálló képességét növelik, tartásos gyakorlatai a szép testtartást biztosítják. A svéd és dán gimnasztikák mozgásai a test egyenletes fejlődésének és kifejlesztésének biztosítói. A mozgásos gimnasztika megsokszorozza az előbbi hatásait. A lendületgimnasztika elősegíti a test természetes lendületű mozgásait és különösen az ízületekre hat. A természetes tornászat! rendszerek fegyelmező hatása csekélyebb ugyan, egyéni módszereikkel azonban sokszor értékes és az életben szükséges mozgások beidegzését és helyes elsajátítását biztosítják. A kiegészítő tornászat az egyoldalú testi elfoglaltság és fejlettség hátrányait igyekszik pótolni és a harmonikus testképzést szolgálja. A célgimnasztikával az egyes sportágak bizonyos meghatározott izomcsoportjait erősíthetjük és ezen sportágak-

hoz szükséges mozgások, stílusok begyakorlását érhetjük el. Mindezen rendszerek hatásait ismernünk kell, hogy mint az orvosságokat, úgy ezt is a szükség szerinti mennyiségekben és minőségiben rendelhessük.

Az újkori amerikai játékelmélet a játékok okozta testi és lelki hatásokat, élettani alapon megvizsgálva, olyképen állítja rendszerbe, hogy azok egymásutánjukkal és hatásaikkal egy egyenletes és általános hatást érhessünk el. Ezen játékelmélet elve szerint meghatározott időn belül a játékokat úgy kell összeállítani, hogy azoknak a szervezetre gyakorolt hatása általános értékű legyen.

A testgyakorlásokat igen helyesen és kedivetderítően végezhethetjük a zene támogatásával. A zenére végzett gyakorlatok közül különösen igen erős lendületet nyertek azok a gyakorlatok, amelyek a mozgások ritmusait is kihasználják. Az úgynevezett ritmikus gimnasztikák különböző csoportjait láthatjuk ezen rendszerekben. Egyes rendszerek gyakorlatait tudományos elgondolások alapozzák meg és emellett az izomzatra és testre gyakorolt hatásaik is általánosak és kedvezőnek. (Bode Helleraui iskola stb.) Természetes, hogy testnevelési szempontból kevésbé értékesek azok a zenére végzett gyakorlatok, melyek tiszteletreméltó művészi törekvéseik mellett a testre gyakorolt hatásaikat csak másodsorban tekintik fontosnak és a mozgásokban kizárólagosan a vélt esztétikai hatásokat keresik. E rendszerek közül többnél a hallás, a zenei képzés a domináló és a testre gyakorolt egészségi hatások nem bírnak jelentőséggel. Igen kitűnő testmozgás a nemzeti táncok gyakorlása is, amelyek természetesen legnagyobb részt egyoldalú testmozgást jelentenek és mint ilyenek a rendszeres testgyakorlásnak csak egyik igen kedvelt kiegészítői lehetnek.

A növekvő korban, különösen városi ifjúságnál, fellépő gerincoszlop elferdüléseket az idejekorán alkalmazott, úgynevezett javítógimnasztikával megelőzhetjük és szükség esetén javíthatjuk. Szükséges volna, hogy — nemcsak, amint azt Budapest székesfőváros teszi, — hanem az egész országban az iskolaorvos vizsgálata alapján orthopédorvosok felügyelete mellett javító gimnasztikai órák tartassanak, az erre külön kiképezett testnevelő szakemberek vezetése mellett.

Végül fontos volna, hogy azok a tanulók, akik részére az orthopédiai gyógyító eljárás szükséges volna és azok szegény-

ségüknél fogva ezt magánúton elnyerni nem tudják, az iskolaorvosok és esetleg iskola szakorvosok közreműködésével ezen gyógyító eljárásban díjmentesen részesüljenek.

## II. Gyakorlati rész.

1. Egy minta középiskolai fiú és leány testnevelési óra bemutatása. 2. A tornaóra felépítésiének elvei, az egyes gyakorlatok ismertetése és orvosi vonatkozásainak magyarázata. Különböző rendszerű szabadgyakorlatok és páros staféták, iskolai játékok, szertorna, bordásifalgyakorlatok, ugrások, talajtorna stb. 3. Fiú és leány középiskolások szabadtéri gyakorlatokból összeállított foglalkoztatása, úgyszintén néhány középiskolai sportszerű játék bemutatása a szabályok ismertetésével. 4. Középiskolai fiú és leány atletika, mint a tömegnevelés egyik eszközének bemutatása.

### A középiskolai testneveléssel kapcsolatos soprtegészségügyi irodalom rövid ismertetése.

*Magyar.* A sportok egészségtana. (Dalmady Z.) Mit kell a sportolónak saját testéről tudnia! (Dr. Kellner D.) A sport és az orvos. (Dr. Posta S.) Az első magyar sportorvosi tanfolyam előadásai. (Dr. Schmidt J.)

*Francia* Congres International D'Education Physique et de Sport. (Goimpte Rendú.) Lagrange F.: A gyermek és az ifjú testnevelésének egészségtana.

*Olasz.* A nevelés reformja. (Mosso A.) Az ifjúság testi nevelése. (Mosso A.)

*Német.* Grundriss der Sportmedizin. (Herxheimer.) Sportmedizinisches Wörterbuch. (Dr. Boehmig.) Sportärztliche Winke. (Dr. W. Kohlrausch.) Was muss der Arzt von den Leibesübungen wissen! (Dr. Worning.) Sporthygiene. (Lorentz.) Körperentwöklung und Leibesübungen. (Dr. A. Arnold.) Hygiene der Körperübungen. (S. Hüeppe.) Die Körperliche Erziehung des Kindes. (H. Spitz.) Anfall und Schadenverhütung im Schul-Turnunterriöht. (Monden-Ostertun.) Biologie und Hygiene der Leibesübungen. (W. Schnell.) Kleine Sportkunde. (H. Altrock.) Die Leibesübungen. (I. Müller.) Unser Körper. (F. Sohmidt.)