

## VÉGZŐS TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK TORNA, GIMNASZTIKA OKTATÁSÁHOZ VALÓ VISZONYULÁSA

**Szerző: Oláh Tamás, testnevelés szak**

**Konzulens: Fügedi Balázs, főiskolai adjunktus**

*(Testnevelés- és Sporttudományi Szekcióban III. helyezés)*

### **Bevezető**

Felmérésünket a 2004/2005-s tanévben folytattuk Magyarország tanárképzéssel foglalkozó felsőoktatási intézményeiben ( $n_1=7$ ,  $n_2=6$ ), melynek során az adott évben végzős hallgatók véleményére, tapasztalataira voltunk kíváncsiak. Felmerülő kérdéseink a tanári pályához való hozzáállásra, a torna és gimnasztika tárgyak elsajátítása során szerzett tapasztalatokra és a tanítási gyakorlat során történő alkalmazás sikerességére, eredményességére irányultak. Kérdőíves módszerrel longitudinális vizsgálatot folytatva első alkalommal 177 hallgató eredményét kaptuk meg, míg második alkalommal 136 hallgató válaszát tudtuk feldolgozni. A kutatás érdekessége, hogy a tanítási gyakorlat/vizsgatanítás előtt és utána is felmértük a leendő testnevelők tapasztalatait, hozzáállását az általuk kiemeltnek tartott készségek oktatásával kapcsolatban. Célunk, hogy a végzős testnevelés szakos hallgatók tapasztalatait, véleményét megvizsgáljuk az általános iskolai torna és gimnasztika-oktatással kapcsolatban.

A statisztikai elemzést az SPSS 13.0 for Windows szoftverrel végeztük. Az adatokkal a skáláknak megfelelő alapstatisztikát és nemparametriás statisztikát végeztünk.

### **Irodalmi áttekintés**

#### ***Mozgástanulás***

Az oktatás elemzése után, vagy akár előtte is megtehetjük, elemeznünk kell a tanulók kezdeti képességeit és egyéb jellemzőit. Teljesítménycélokot csak az oktatási célok, és a tanulói készségek alapos elemzése után lehet meghatározni. Amennyiben ez a cél állandó pontos végrehajtást - netalán gyakorlást - igényel már nem annyira népszerű a sportmozgások között (pl. torna, gimnasztika). Ezek oktatása, elsajátítása, pedig nem egyszerű feladat a mai fiatalság körében, mert habár elismerik fontosságát, de tenni nem akarnak az elsajátítás érdekében (Bognár és mtsai2004a, 2004b). Márpedig a mozgások elsajátításának szenzitív fázisai - különösen zárt mozgáskészségek esetén - az általános iskola (6-14 év) idejére esnek (Farmosi, 1999). A zárt készségű mozgások közül a torna és gimnasztika mozgásanyaga minden tanterv szerves részét képezi. A testnevelés tantárgy jellegéhez igazodva először a motoros tanulás jellemzőit foglaljuk össze. Schmidt (1999) szerint a motoros tanulás olyan összetett belső folyamat, amely kapcsolatos a gyakorlással vagy a tapasztalással és viszonylag tartós változásokhoz vezet a készségszintű viselkedésben (Bognár, Tóth, Baumgartner, 2003). A szerzők véleménye szerint a motoros tanulás egyik legelfogadottabb elméletét Fitts (1964), és Posner (1967) dolgozták ki. Fitts és Posner a motoros tanulás három fázisát - kognitív, assziociatív és autonóm - különböztették meg. *Kognitív fázisról* akkor beszélhetünk, amikor a tanuló megérti az új feladatot. A tanuló ebben a fázisban választja ki a feladat megoldásához szükséges kognitív stratégiát. *Assziociatív fázisba* a tanuló megpróbálkozik a feladat végrehajtásával, miután korábban kiválasztotta a végrehajtás leghatékonyabb módját. *Az autonóm* fázisba a gyakorlással eltöltött hónapok után lép be a

tanuló, amelyet azért neveznek így, mert a tanult készség automatikussá válik. (Bognár, Tóth, Baumgartner2003)

### ***A testnevelés tananyag kiválasztás problematikája a testnevelők szemszögéből***

A testnevelők tanítanak és tanulnak hagyományos mozgásformákat (atlétika, torna, gimnasztika, labdajáték), és ha szerény mértékben is, de divatos sportágakat is. A társadalmi igényeknek megfelelően viszont széles körű mozgásos tevékenységet kell biztosítani a tanulók számára, hogy érdeklődésüket fenntartsuk (Hamar, Leibinger, Derzsy, 2003).

“A testnevelés ma már nem elsősorban a tornaterem négy fala közé zárt, az iskolától távol eső sportpályákon zajló testgyakorlást jelenti, hanem egy olyan műveltségi területet jelöl, amely más műveltségi területekkel karöltve igyekszik megoldást találni korunk globális problémáiból a rá tartozó részre. Így a testnevelés mozgásműveltség és a motorikus képességek fejlesztése mellett többek között szerepet vállal a testi és lelki egészség egyensúlyának megteremtésében, az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, sőt a rekreáció és rehabilitáció területén is.” (Hamar; 2003, 34)

“A testnevelő tanári társadalom egységes törekvése kell legyen annak tudatosítása, hogy a testnevelés és sport műveltségterület maga is több tantárgya foglal magában. A különböző sportágak egyre bővülő műveltségtartalma, új sportágak megjelenése, azok belső differenciálódása (pl. keleti önvédelmi sportok filozófiája, szabályrendszere és mozgásanyaga) e területen is, egy bizonyos szint után számúzi a polihisztorokat.”(Gergely, 2003. 34)

A testnevelők szakmai véleménye igen fontos mérlegelési szempont a tananyag összeállításában. A szakmaiság azonban csak az egyik tényező. A pedagógiában ugyanis közhely, hogy a tananyaggal kapcsolatos pedagógiai véleményben nem csupán szakmai szempontok érvényesülnek, hanem sok egyéb dolog, például megszokás, kényelem, az újtól, mástól való félelem stb. egyaránt. Tulajdonképpen idesorolható a testnevelők életkora is. Vajon kinek a véleményét részesítjük előnyben: az idősebb, tapasztaltabb tanárokét? Esetleg a lendületes - és a jövőt képviselő - fiatalabbakét? Meglátásunk szerint itt is, mint az élet annyi más területén, az arany középút a járható. Megoszlik a testnevelő tanárok véleménye arról, hogy milyen szabadidős, önvédelmi és küzdősportot tanítsanak. Viszont teljes egyetértés a testnevelők körében azon kérdésben, hogy a testnevelés tananyaga az atlétika, torna és a négy alap-sportjáték mozgásanyagára épüljön (Hamar, Leibinger, Derzsy, 2003., 35)

Tanulmányunkban ezért tartottuk fontosnak a torna és gimnasztika anyag tanítását megvizsgálni.

### ***A torna- és gimnasztika-oktatás szerepe, jelentősége***

Tanulmányunkban ezért tartottuk fontosnak a torna és gimnasztika anyag tanítását megvizsgálni. ismeretes, hogy a torna és gimnasztika jellegű feladatok olyan általános képességfejlesztő gyakorlatokkal és speciális szergyakorlatokkal rendelkeznek, melyek hatékonyan segíthetik a gyermekek egészséges és harmonikus fejlődését (Makszin, 2002). Mivel a torna jellegű mozgásanyag sajátosan koreografált mozgások rendszeréből áll, érdemes megvizsgálni, hogy a sportágnak milyen fejlesztő hatása van az iskolás korosztályra (Donáth, Hamza, Molnár és Vigh, 1996). Egyértelműnek tűnik, hogy a torna és a gimnasztika mozgásanyaga fontos eszköz a gyermekek motoros képességének fejlesztésében (Fügedi, Bognár, Honfi és Rigler, 2005). Az is kétségtelen, hogy számos kondicionális és koordinációs képesség fejlesztése a legideálisabban a torna és gimnasztika eszközzel valóvalósítható

meg. Ugyanakkor valószínűleg minden túlzás nélkül állíthatjuk, hogy a sportág mozgásanyagának gyakorlása az összes motoros képesség fejlődésére pozitív hatással van.

**A gimnasztika fogalma:** a gimnasztika általánosan és sokoldalúan képző, a sportágak előkészítő, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába.” (Derzsy, 2004. 9.)

**Célja:** “a gyakorlatok tanítása, tanulása során olyan mozgáskészségek kialakítása, illetve motoros képességek fejlesztése, amelyek előremozdítják az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosítanak a mozgáskultúra fejlesztésére és a sportbeli teljesítményszint fokozására, emellett felkeltik, majd megszilárdítják az aktív és rendszeres testedzés, valamint sportolás iránti érdeklődést.” (Derzsy, 2004. 10.)

**Feladatai:** A szervezet felkészítése a testmozgásra, az általános és speciális bemelegítés révén,

- segíti a mozgástanulási folyamatok felgyorsítását, a ráfordított idő lerövidítését,
- csökkenti a balesetek kockázatát, illetve a sérülések kialakulásának lehetőségét,
- fokozza a szervezet regenerálódását, az elfáradt izmok helyreállítását,
- hozzájárul a rehabilitáció tökéletesítéséhez,
- gyorsítja a kezdő sportolók képességeinek megalapozását,
- felgyorsítja a haladó sportolók képességeinek fejlődési ütemét,
- elősegíti az élsportolók képességeinek szinten tartását,
- hozzájárul az egyén alapvető mozgásműveltségének bővítéséhez,
- fontos szerepe van az egészség megőrzésében, pszichikai, erkölcsi tulajdonságok kialakításában (Derzsy, 2004. 10.).

**A torna meghatározására** Bejek állítását fogadjuk el Ennek alapján Bejek (1996) a következőket fogalmazta meg: „A torna mozgásanyaga fontos eszköz a motoros képességek fejlesztésében. A kondicionális képességek közül az erőt, a gyorsaságot, a gyorsérő, a gyorsérőállóképességet kell kiemelni. A koordinációs képességek mindegyike említésre méltó a torna hatáselemzésekor, úgy, mint téri tájékozódás, egyensúly, ritmus- és dinamikai érzék, valamint a dinamikával összefüggésben a differenciáló képesség. Fejleszti a figyelemkoncentrációt, az önbizalmat, ösztönző hatású és sikerélményt nyújt. Segíti az oly szükséges versenyképesség kialakulását. Próbára teszi a gyakorlók bátorságát, akaratát. Jellemformáló, kialakítja a helyes önértékelést, rendszeres munkára szoktat, alkalmazkodásra tanít és esztétikai igényességre nevel.” (Bejek, 1996.,35.)

**Célja:** A torna mozgásanyaga olyan fejlesztő hatású elemeket, gyakorlatokat is magában foglal, amelyek más testgyakorlati ágak gyakorlataival nem pótolhatók. Gyakorlatanyagának gazdagsága és fejlesztő hatása kitűnően alkalmassá teszi a testnevelési órák mozgásanyagának színesítésére.(Bejek, Hamar, 1991)

**Feladatai:** Kiválóan alkalmas a kondicionális képességek fejlesztésére. Hatékonyan fejleszti koordinációs képességeit is. A tornát gyakorlónak rendelkeznie kell azzal a képességgel, amely mozgását térben és időben és dinamikailag koordinálja. A helyes végrehajtáshoz megfelelő ízületi mozgékonyagra van szükség. A torna mozgásanyaga természeténél fogva egyénre szabottan differenciálható. Ha a végrehajtás sikeres sikerélményt biztosít és ösztönöz a további gyakorlásra. A torna mozgásanyaga jó eszköz lehet versenyképesség fejlesztéséhez. Az eredményes gyakorláshoz elengedhetetlen feltétel a koncentráció, bátorság, akarat. A tornázás elősegíti a helyes önértékelés kialakulását.

### **Felmerülő kérdéseink:**

- A) Mi a véleményük ezen tárgyak szerepéről az oktatásban?
- B) Mennyire elégedettek, illetve nem elégedettek a képzésük során kapott ismeretekkel?
- C) Hogyan alkalmaznák a gimnasztikát a testnevelési órákon?
- D) Mi a hallgatók megítélése a tanítási gyakorlat, vizsgatanítás után a torna és gimnasztika tárgyak szerepével kapcsolatban a gyakorlatban?
- E) Szereztek-e új ismereteket, tapasztalatokat torna és gimnasztika tárgykból a gyakorló - és vizsgatanítás során?
- F) A tanítási gyakorlat, vizsgatanítás birtokában hogyan értékelik a tanulmányaik során kapott ismereteket – illetve azok jelentőségét a torna gimnasztika kapcsán?
- G) Szívesen tanítanának-e tornát, ha testnevelőként edzőként helyezkednek el?

### **Hipotéziseink:**

- A) Feltételezésünk, hogy nem látják be ezen tárgyak fontosságát az iskolai testnevelésben, valamint a testnevelő tanárképzés során.
- B) Képzésük alatt kapott ismeretek mennyiségével és minőségével elégedettek.
- C) Feltételezzük, hogy a végzősök többsége csak bemelegítésre alkalmazná gimnasztika mozgásanyagát.
- D) A gyakorló és vizsgatanítás után a hallgatók fontosnak ítélik meg a torna és gimnasztika mozgásanyagát.
- E) Feltételezzük, hogy a végzősök szereztek új ismereteket, tapasztalatokat a gyakorló és vizsgatanítás során.
- F) Úgy véljük, hogy a gyakorlótanítás és vizsgatanítás után a hallgatók, tanulmányaik során kapott ismereteket megfelelőnek tartják.
- G) Feltevésünk továbbá, hogy a hallgatók többsége nem szívesen tanítana tornát, ha testnevelőként vagy edzőként helyezkedne el.

### **Anyag és módszer**

Felmérésünket a 2004/2005-s tanév őszi féléve során végeztük Magyarország összes testnevelő tanárképzéssel foglalkozó felsőoktatási intézményében. Első felmérésünkben az összes intézmény eredményeit megkaptuk, második körben egy intézmény eredményeit nem tudtuk feldolgozni ( $N_1=7$ ;  $N_2=6$ ). A második felmérésben már csak 6 intézmény vett részt, ami nem befolyásolja eredményeinket, mert nem az intézményeket hasonlítjuk össze, hanem tendenciákat vizsgálunk. Jelen munkánkban a kérdőíven szereplő kérdések közül csak a torna és gimnasztikával foglalkozó kérdéseket emeltük ki. A kérdőívek további részét egy következő felmérés, dolgozat alapjának tekintjük.

Azon utolsó éves hallgatók véleményére és tapasztalataira voltunk kíváncsiak, akik a vizsgatanításukra készültek. A mintavétel során teljes minta felvételére törekedtünk, azonban az értékelhető és feldolgozható kérdőívek száma összesen 177 volt az első alkalommal, míg második alkalommal 136 hallgató válaszát tudtuk feldolgozni. Ez megközelítőleg mintegy

fele a végzős testnevelés szakos hallgatói létszámnak. A felmért mintánkban a nemek megoszlása 51,7% férfi és 48,3% nő.

Tanulmányunkban nem az intézmények közötti összehasonlításra törekedtünk, hanem inkább tendenciákat vizsgáltunk a teljes minta alapján. Önkitöltős kérdőíves módszerrel gyűjtöttünk adatot, melyeket előzetes telefonos egyeztetés alapján az adott intézményben dolgozó kollegáknak postán küldtük ki válaszborítékkal együtt. A kitöltött kérdőíveket szintén a kollegák közreműködésével ugyanúgy postán kaptuk vissza. Kérdőívünk zárt és nyílt végű kérdéseket tartalmazott, mely kvalitatív és kvantitatív elemzést tett lehetővé. Az értékelés az egyes kérdések elemzésével kezdődött. A nyílt végű kérdéseknél a válaszok jellegét megvizsgálva azok jellemzői alapján csoportokat és kódokat képeztünk.

A statisztikai elemzést az SPSS 13.0 for Windows szoftverrel végeztük. Az adatokkal a skáláknak megfelelő alapstatisztikát és nemparametriás statisztikát végeztünk.

## **Eredmények**

### ***I. felmérés***

#### *Torna szerepe*

A torna közoktatásban betöltött szerepéről a hallgatók többek között a koordináció- és képességfejlesztést (36,9%), mozgáskultúra kialakítását (15,3%), később is hasznosítható mozgások alapját (13,6%), valamint szép testtartás kialakítását (10,8%) és a más sportág által el nem érhető hatást (9,1%) emelték ki. Minden más válasz együttesen 15,2%-t tett ki, illetve nem válaszolt a kérdésre 9,1%. Az eredmények alapján elmondható, hogy szignifikánsan többen hangsúlyozták a torna koordináció- és képességfejlesztés szerepét, mint amennyien a többi szerepet ( $\chi^2=117.091$ ;  $df=7$ ;  $p<0,0001$ ).

#### **1. táblázat**

A hallgatók tapasztalatát, a pedagógusképzést illetően az elégedettségre és az elégedetlenségre irányuló kérdéseinkkel vizsgáltuk. Azt a kérdést tettük fel, hogy mivel elégedettek, illetve nem elégedettek a testnevelő tanárképzésben a torna oktatásával. Mindkét kérdés esetében meglepő volt a nem válaszolók magas aránya: 58,0% nem válaszolt a kérdésre az elégedettség, illetve 36,0% az elégedetlenséggel kapcsolatban. Mindennel elégedett a minta egyötöde (22,0%), az oktatás színvonalával 13,6% és az elmélettel 5,6%. Mindössze 0,6% fejezte ki általános elégedetlenségét.

#### **2. táblázat**

Az elégedetlenség esetében a kevés idő (13,7%), nem megfelelő feltételek (12,6%) és az ismeretátadás (10,3%) emelkedett ki. Érdekes még megemlíteni a rávezető gyakorlatok és a segítségadás oktatásának problematikáját, amit a hallgatók 10,8%-a jelölt meg. Az összes többi válasz 16,5%-ot tett ki.

#### **3. táblázat**

Ezek után azoknak a hallgatóknak a válaszait vizsgáltuk, akik pedagógusként szeretnének elhelyezkedni. Arra a kérdésre, hogy a torna mely részét tanítanák szívesen, Legtöbben a talajtornát említették (58,3%). Minden szerrel szívesen foglalkozna a minta

13,0%-a, míg az ugrást említette 7,0%. Az összes többi szer nem tartott számot olyan nagy érdeklődésre (13,1%). A nem válaszolók aránya 8,7% ( $\text{Chi}^2=313.261$ ;  $\text{df}=9$ ;  $p < 0,0001$ ).

#### *Gimnasztika szerepe*

Arra a kérdésre, hogy miért fontos a gimnasztika alkalmazása a közoktatásban, a következő válaszokat adták a végzős hallgatók: segíti a bemelegítést (32,2%), sokféle mozgástartalom tartozik hozzá (16,9%), rend, fegyelem, figyelem fejlesztésére alkalmas (14,1%) és erkölcsi-akarati tulajdonságok fejlesztésére jól használható (13,0%). Nem válaszolt 13,7%, az összes többi válasz 10,1%-ra jött ki ( $\text{Chi}^2=95.497$ ;  $\text{df}=7$ ;  $p < 0,0001$ ).

#### **4. táblázat**

A testnevelő tanárjelölteket megkérdeztük, hogy mivel elégedettek és mivel nem a testnevelő tanárképzés gimnasztika oktatásával kapcsolatban. A kérdés első felére 44,6%, míg a másodikra 58,0% nem válaszolt. Ennek alapján nem az elégedetlenség mutatkozik meg a válaszokban, hanem sokkal inkább az érdektelenség. A végzős hallgatók 48,5%-a nagyjából vagy teljes egészében elégedett a gimnasztika-oktatással, 9,0% csak a gyakorlati részével, míg 7,9%-a csak az elméleti résszel.

#### **5. táblázat**

Az elégedetlenség legfőbb mutatója az volt, hogy az elmélet és gyakorlat között a hallgatók nem találnak összhangot (19,9%). Érdemes még megemlíteni az ahány tanár, annyiféle gyakorlatvezetés (7,4%), kevés az óra (5,1%), gyenge elméleti és gyakorlati követelmények (4,5%) és kevés az elmélet (4,0%) válaszokat.

#### **6. táblázat**

A gimnasztika alkalmazásának mikéntjére irányuló kérdés esetében nagy százalékban (38,3%) a bemelegítés jelent meg a kapott válaszok között. Említésre méltó még, hogy fegyelmezés céljából is aránylag sokan alkalmazzák a gimnasztikát (10,4%), illetve a gimnasztika alkalmazásának minden területét is ugyanennyien jelölték meg (10,4%). Elgondolkodtató viszont a nem válaszolók magas aránya (33,9%). Összes többi válasz 6,9%-ot tett ki ( $\text{Chi}^2=114.783$ ;  $\text{df}=6$ ;  $p < 0,0001$ ).

## ***II. felmérés***

### *Torna ismeretek*

Az új ismeretek szerzésével kapcsolatos kérdésünkre torna esetében 41,2% jelezte, hogy sikerült új ismereteket, tapasztalatokat szereznie ( $\text{Chi}^2=22.353$ ;  $\text{df}=3$ ;  $p < 0,0001$ ), a hallgatók 13,2%-a szerzett új tapasztalatokat a segítségnyújtásban, nem szerzett új ismereteket a végzősök 22,1%-a. Erre a kérdésünkre nem válaszolt 23,5%.

Arra a kérdésünkre, hogy hogyan értékelték a torna szerepét a gyakorlatban a többi sportággal összehasonlítva a végzősök 44,1%-a egyszerűen a fontos választ adta, 8,1% a mozgáskoordináció miatt jelölte fontosnak, 4,4%-uk a testtartás miatt tartotta fontosnak a tornát. Kérdésünkre a hallgatók 19,9%-a azt a választ adta, hogy a torna ugyanolyan fontos,

mint a többi sportág. 11,0% nem tartotta fontosnak és 2,9%-uk nehéz/speciális jelzöt adata válaszként. Nem válaszolt 9,6%.

### 7. táblázat ide

A képzésük során kapott felkészítés megfelelő voltáról a tornával kapcsolatban 65,4% igenlő, 23,5% nemleges választ kaptunk, 4,4% nem válaszolt, 6,6% egyéb kategóriába tartozó választ adott: 1,5% úgy gondolta kevés óraszám volt tornából. 5,1%-uk azt kihangsúlyozta, hogy oktatásra nem készítették fel megfelelően. Eredményünk itt is erősen szignifikáns. ( $\chi^2=196,132$ ;  $df=4$ ;  $p<0,0001$ )

### 8. táblázat

A hallgatók többsége 59,6%-a úgy gondolja, hogy szívesen tanítana tornát, ha testnevelőként/edzőként sikerül elhelyezkednie. 30,9%-uk nem szeretne tornát tanítani, 5,9% még bizonytalan, nem válaszolt 3,7%. ( $\chi^2=11,471$ ;  $df=3$ ;  $p<0,0001$ )

### *Gimnasztika ismeretek*

Gimnasztika esetében 44,1% szerzett sok új ismereteket, nem szerzett új ismereteket 21,3% ( $\chi^2=98,441$ ;  $df=5$ ;  $p<0,0001$ ), a végzősök több mint ¼-e (16,9) a gyakorlatvezetésben szerzett új tapasztalatokat. Ebben a kérdésben egy olyan kategória is született, amelybe azokat a válaszokat soroltuk, amik egyáltalán nem a feltett kérdésre irányultak (2,9%). Érdekes, hogy a hallgatók 1,5%-a azt a választ adta, hogy nem úgy kellett tanítaniuk a gimnasztikát, mint ahogy az a főiskolán/egyetemen tanulták.

### 9. táblázat

Gimnasztika szerepe a gyakorlatban, a hallgatók megítélése szerint. 77,2%-ban fontosnak tartják ( $\chi^2=280,397$ ;  $df=4$ ;  $p<0,0001$ ), 10,3% a bemelegítésnél találta fontosnak a gimnasztikát. Nem tartotta fontosnak a hallgatók 2,9%-a, és 3,7% hasonló választ adott, mint előző kérdésünkre nem az kellett, amit tanítottak. A hallgatók 5,9%-a nem válaszolt.

### 10. táblázat

Gimnasztikával kapcsolatban a megkérdezettek több, mint fele 58,1%-a jelölt meg jó/maximális felkészítést, ami szignifikánsan nagyobb hangsúlyt kapott a többi válasznál. ( $\chi^2=132,676$ ;  $df=4$ ;  $p<0,0001$ ). Közepesnek/elfogadhatónak érezte a felkészültségét a gimnasztika oktatására/vezénylésére 20,6%. A végzősök 8,7%-a úgy gondolta, hogy rosszul készítették fel a főiskolán. 6,6% a kevés gyakorlatot jelezte válaszában és ugyancsak 6,6% nem válaszolt kérdésünkre.

### 11. táblázat

## Összefoglalás:

A tanulmány során fontosnak tartottuk a tornával kapcsolatos előképzettségi mutatók ismeretét. A kérdéseket érdemes volt feltenni, hiszen beigazolódott, hogy a torna szerepének meghatározásakor a korábbi ismeretek és tapasztalatok hiánya erősen befolyásolta a véleményeket. Ezen még a képzés során szerzett ismeretek sem változtattak.

A hallgatók ismerete saját bevallásuk alapján tornából erősen a közepes értékek felé közelít, míg gimnasztikából inkább a jó érték jellemző. Ebből arra következtetünk, hogy a gimnasztikát (mind mozgásanyag, mind elmélet tekintetében) könnyebben sajátítják el a hallgatók. A hallgatók többsége úgy érzi, hogy nem szereztek a torna és gimnasztika oktatása terén kiemelkedően új ismereteket, viszont az oktatásban betöltött szerepet mindkét esetben igen nagy arányban fontosnak tartják.

A tornával kapcsolatban a konkrét célirányultságot a hallgatók nem igazán látták át, míg gimnasztika tekintetében a testkultúrában betöltött általános funkció tűntek hiányosnak. Torna esetében elsősorban a mozgásoktatásban betöltött szerep emelhető ki, és átfogó, illetve általános meghatározásokat tettek. Gimnasztika esetében sajnos ennek ellenkezője fedezhető fel, csak a részfunkciókat ismerték fel a tanárjelöltek. A torna mozgásanyagban az ugrás iránti érdeklődés meglepően mondható, mert annak oktatásától és végrehajtásától többnyire a hallgatók és tanárok is tartanak. Az ugrás az a gyakorlat, melyen keresztül a torna igazán kifejti jellemformáló és személyiségfejlesztő hatását (bátorság, félelem leküzdése). Gimnasztika alkalmazási módjának esetében a nem válaszolók magas aránya azt feltételezi, hogy a tudatosság hiányzik a hallgatókból. Ez azt jelenti számunkra, hogy habár könnyebb az elsajátítása a gimnasztikának, de a tudatos alkalmazása már problémát jelent.

Összességében a hallgatók megfelelően tartják a képzés során kapott felkészítést a két testkultúrális területtel kapcsolatban, azonban elgondolkodtató a kérdéseket meg nem válaszolók magas aránya. Ennek alapján azt mondhatjuk, hogy a hallgatókat nem túlzottan érdekli saját képzésük és nem is szívesen véleményezik a programot. Ez a jövő testnevelő tanárainak esetében nem egy biztató kép, igénytelenséget és érdektelenséget mutathat. Képzésükkel kapcsolatban a végzősök nem tudnak konkrét igényeket meghatározni, ami azt jelentheti, hogy számukra nem jelent semmilyen különösebb tartalmat a felkészülés. Egyszerű automatizmusnak tekintik a képzést, ami később rá fogja nyomni bélyegét a munkájukra.

A gyakorló és vizsgatanítások a hallgatók többségének jelesre sikerült, ami a hallgatók jó felkészültségéről ad számot. A hallgatók felének egyáltalán nem változott a véleménye a pedagógus pályáról. Az elhelyezkedés nehézségével tisztában vannak. Akiknek változott a véleménye a gyakorló és vizsgatanítás után, azok is inkább megerősítést kaptak a tanári pályára, véleményük többnyire pozitívan változott.

Hipotézisünk helytelennek bizonyult, mert a leendő testnevelő tanárok egyöntetűen fontosnak tartják a torna szerepét az iskolai testnevelésben és a képzésük során egyaránt. Oktatását azonban már nem tartják annyira egyértelműen lényegesnek. A torna sportágot a más sportágakkal összehasonlítva azonos jelentőségűnek jelölték meg. Hipotézisünk hamisnak bizonyult, mert a hallgatók többség úgy gondolja szívesen tanítana tornát, ha testnevelőként, edzőként helyezkedne el.

Feltevésünk nem igazolódott, mert a gimnasztika szerepét az iskolai testnevelésben fontosnak ítélik meg, azonban nem tudják pontosan megítélni feladatát, célját meghatározni. Feltevésünk helyesnek bizonyult, mert sokan a gimnasztika speciális mozgásanyagát csak a bemelegítéshez tartották fontosnak. A gimnasztika pedig, mint ahogy az irodalmakból is kiderült segíti a mozgástanulási folyamatok felgyorsítását, a ráfordított idő lerövidítését, csökkenti a balesetek kockázatát, illetve a sérülések kialakulásának lehetőségét, fokozza a szervezet regenerálódását, az elfáradt izmok helyreállítását, hozzájárul a rehabilitáció tökéletesítéséhez, gyorsítja a kezdő sportolók képességeinek megalapozását. Végezetül elmondhatjuk, hogy a sportmozgások ezen fajtája nincs „kihálófélben”, az érdeklődés még fenntartható, legalábbis egy darabig.



### **Felhasznált irodalom:**

**Bejek Klára(1996):** *A torna fejlesztő hatásai*, In: Bejek, Hamar (1996): Torna ABC, Okker, Budapest, 31- 35.

**Bognár József, Fügedi Balázs, Suskovics Csilla és Kovács T. László (2004a):** *A testi nevelés célja: a kommunikáció szerepe és jelentősége 10-14 éves diákok tapasztalataiban és meggyőződésében.* IV. Országos Neveléstudományi Konferencia (okt. 20-22), Magyar Tudományos Akadémia, Budapest, 159

**Bognár József, Tóth László, Baumgartner Eszter (2003):** *Gondolatok a tanulásról.* Iskolai testnevelés és sport, 10, 14-17.

**Dr. Derzsy Béla (2004):** *A gimnasztika alapjai*, ChaseCar Kft. ,Budapest, 9-11.

**Donáth Ferenc, Hamza István, Molnár Ferenc, Vígh László (1996):** *Torna az iskolában.* Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

**Farmosi István (1999):** *Mozgásfejlődés.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs

**Balázs Fügedi, József Bognár, László Honfi, Endre Rigler (2005):** *Challenges and Obstacles in Motor Learning: The Role and Functions of Contextual Factors in Gymnastics and Calisthenics*, Kalokagathia, Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Budapest, 3, 68-80

**Gyulai Gergely (2000):** *Stratégiai gondolkodás a tervezésben és a tanórai gyakorlatban.* Módszertani lapok – Testnevelés, 3. sz. 48-56.

**Hamar Pál (1996):** *A torna fejlesztő hatásai*, In: Bejek, Hamar (1996): Torna ABC, Okker, Budapest, 31-35.

**Hamar Pál (2003):** *A testnevelés kerettanterv, tantervi keretei.* Új Pedagógiai Szemle, 6. sz. 48-56.

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

**Makszin Imre (2002):** *A testnevelés elmélete és módszertana.* Dialóg Campus Kiadó,

## Táblázatok

1. táblázat: Miért fontos a torna oktatása az általános iskolában?

	Gyakoriság	Abszolút százalék	Relatív százalék
Később is hasznosítható mozgások alapja	24	13,6	13,6
Koordináció + képesség fejlesztő hatása miatt	65	36,7	36,9
Mozgáskultúra kialakítása érdekében	27	15,3	15,3
Izületi mozgékonyág, hajlékonyság fejlesztő a sport	6	3,4	3,4
Olyan fejlesztő hatása van, ami máshol nem érhető el	16	9,0	9,1
Testtartás/szép tartás fejlesztése miatt	19	10,7	10,8
A sport népszerű és látványos	3	1,7	1,7
Nincs válasz	16	9,0	9,1
Összesen	176	99,4	100,0
Hiányzóadat	1	0,6	
Mindösszesen	177	100,0	

2. táblázat: Mivel elégedett a képzés torna oktatásával kapcsolatban?

	Gyakoriság	Százalék
--	------------	----------

<b>Elmélettel</b>	10	5,7
<b>Oktatás színvonalával</b>	24	13,6
<b>Semmivel</b>	1	0,6
<b>Nincs válasz</b>	103	58,0
<b>Mindennel</b>	40	22,2
<b>Mindösszesen</b>	177	100

**3. táblázat:** Mivel nem elégedett a képzés torna oktatásával kapcsolatban?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Gyakorlati képzéssel</b>	13	7,4
<b>Elméleti ismeretekkel</b>	18	10,3
<b>Rávezető gyakorlatok oktatásával</b>	13	7,4
<b>Segítségadás oktatásával</b>	6	3,4
<b>Kevés az idő rá</b>	24	13,7
<b>Nem lehet mindenki tornász</b>	2	1,1
<b>Szélsőséges az osztályzás</b>	4	2,3
<b>Magas a követelményszint</b>	10	5,7
<b>Nincsenek megfelelő feltételek</b>	22	12,6
<b>Nincs válasz</b>	64	36,1
<b>Mindösszesen</b>	177	100%

**4. táblázat:** Miért fontos a gimnasztika oktatása az általános iskolában?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Bonyolultabb gyakorlatok előkészítése</b>	11	6,2
<b>Segíti a bemelegítést-</b>	57	32,2

<b>képességfejlesztést</b>		
<b>Erkölc, akarat fejlesztése</b>	23	13,0
<b>Rend, fegyelem, figyelem</b>	25	14,1
<b>Előkészít az órára</b>	5	2,8
<b>Sokféle mozgástartalom</b>	30	16,9
<b>Képességek felsorolása</b>	2	1,1
<b>Nincs válasz</b>	24	13,7
<b>Mindösszesen</b>	177	100,0

**5. táblázat:** Mivel elégedett a képzés gimnasztika oktatásával kapcsolatban?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Elmélettel</b>	14	7,9
<b>Gyakorlattal</b>	16	9,0
<b>Mindennel (elmélet és gyakorlat)</b>	25	23,8
<b>Nagyjából megfelelő, így jó ahogy van</b>	26	14,7
<b>Nincs válasz</b>	79	44,6
<b>Mindösszesen</b>	177	100

**6. táblázat:** Mivel nem elégedett a képzés gimnasztika oktatásával kapcsolatban?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Kevés az óra</b>	9	5,1
<b>Kis terhelés – nagy követelmények</b>	2	1,1
<b>Kevés az elmélet</b>	7	4,0
<b>Nincs elmélet és gyakorlat között összhang</b>	35	19,9
<b>Gyenge elméleti és gyakorlati követelmények</b>	8	4,5
<b>Ahány tanár, annyiféle gyakorlatvezetés</b>	13	7,4

<b>Nincs válasz</b>	103	58,0
<b>Mindösszesen</b>	177	100

**7. táblázat:** Hogyan értékeled a torna szerepét a gyakorlatban a többi sportággal összehasonlítva?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Nincs válasz</b>	13	9,6
<b>Fontos</b>	60	44,1
<b>Fontos a mozgáskoordináció miatt</b>	11	8,1
<b>Fontos a testtartás miatt</b>	6	4,4
<b>Nem fontos</b>	15	11,0
<b>Ugyanolyan fontos, mint a többi</b>	27	19,9
<b>Nehéz, speciális</b>	4	2,9
<b>Mindösszesen</b>	136	100,0

**8. táblázat:** Hogy érzed felkészítettek-e megfelelően a torna oktatására a főiskolán/egyetemen?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Nincs válasz</b>	6	4,4
<b>Igen</b>	89	65,4
<b>Nem</b>	32	23,5
<b>Kevés volt az óra</b>	2	1,5
<b>Oktatására nem</b>	7	5,1
<b>Mindösszesen</b>	136	100,0

**9. táblázat:** Milyen új ismereteket/tapasztalatokat szerezte a gimnasztikával kapcsolatban?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Nincs válasz</b>	18	13,2
<b>Gyakorlatvezetés</b>	23	16,9
<b>Új ismereteket nem szereztem</b>	29	21,3
<b>Sok új ismeretet szereztem</b>	60	44,1
<b>Hülyeség/rossz válasz</b>	4	2,9

<b>Máshogy kellett tanítani, mint amit tanultuk</b>	2	1,5
<b>Mindösszesen</b>	136	100,0

**10. táblázat:** Hogyan értékeled a gimnasztika szerepét a gyakorlatban?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Nincs válasz</b>	8	5,9
<b>Fontos</b>	105	77,2
<b>Nem fontos</b>	4	2,9
<b>Bemelegítésnél</b>	14	10,3
<b>Nem az kellett, amit tanítottak</b>	5	3,7
<b>Mindösszesen</b>	136	100,0

**11. táblázat:** Hogy érzed mennyire készítettek fel a gimnasztika oktatására/vezénylésére a főiskolán/egyetemen?

	<b>Gyakoriság</b>	<b>Százalék</b>
<b>Nincs válasz</b>	9	6,6
<b>Jól/maximálisan</b>	79	58,1
<b>Közepesen/elfogadhatóan</b>	28	20,6
<b>Rosszul/sehogy</b>	11	8,1
<b>Kevés volt a gyakorlat</b>	9	6,6
<b>Mindösszesen</b>	136	100,0