ZOCHOVA UČEBNICA TELOCVIKU

PhDr. Ivan Branislav Zoch už na štúdiách v Nemecku využíval príležitosť poznať tamojšie vyspelé školstvo i pedagogiku. Všímal si aj vyučovanie telesnej výchovy, ktorá sa vtedy pestovala viac v turnérskych spolkoch ako na školách. Vlastné skúsenosti uplatnil ihneď po príchode do revúckeho gymnázia vyučovaním telesnej výchovy ako nepovinného predmetu. Cvičebňa dvoj hodina bola rozdelená na tri časti. Prvú polhodinu venoval „prostným a poradovým" cvičeniam. Zoch sa zameral na všestranné precvičenie celého tela a dbal i na to, aby pravá a ľavá strana boli rovnako zaťažované. Všetky cvičenia žiadal vykonávať „úhľadne". Po nastúpení študentov a pozdravení začínali úklonmi hlavy, pohybmi paží, drieku a nôh. Potom nasledovali podpory, poskoky, prípadne zápasenie. Tieto cvičenia niekedy dopĺňal cvičením s činkami, palicami či vrhaním a triafaním guľou.

Druhá časť cvičenia trvala hodinu. Študenti cvičievali vo *vrstvách* (družstvách). Zo svojich radov si každé družstvo zvolilo náčelníka a podnáčelníka. Zoch rozhodoval, čo budú študenti cvičiť. Sám postupne v každom družstve cvičenia predvá dzal, prípadne vysvetľoval alebo pri nich študentom pomáhal.

Posledná časť vyučovacej dvojhodiny telesnej výchovy trvala pol hodiny a mala poslúžiť na uvoľnenie svalstva. Na to využíval rôzne pohybové hry. Keď bolo vhodné počasie, vkomponoval Zoch do vyučovania telesnej výchovy rôzne pre chádzky a výlety do prírody, v zimných mesiacoch sánkovanie alebo korčuľovanie.

Takýmto prístupom k vyučovaniu telesnej výchovy dokázal Zoch prekonať bariéru akéhosi pedagogického dozoru. Je prvým pedagógom v Uhorsku, ktorý sa aktívne zapája do vyučovania telesnej výchovy, predovšetkým predvádzaním jednotlivých cvičení, najmä na náradí. Zároveň zo študentov vychovával svojich nástupcov. Očakával od nich, že keď sa rozídu, budú vo svojich nových pôsobiskách zakladať telocvičné spolky a viesť v nich cvičenia. Odporúčal, aby sa na školách venovali telocviku nielen počas vyučovacích hodín, aby sa pre telocvik vybudovali „osobitné svetlice" a aby bol určený „osobitný učbár telocviku".

Snahou Zocha bolo priblížiť odborné vedenie hodín telesnej výchovy širokej verejnosti, no najmä učbárom, ktorí by mali byť prvými šíriteľmi telocviku. Preto už dlhšie pripravoval učebnicu telesnej výchovy. Keďže ju však chcel obohatiť názornými obrázkami, aby si pedagógovia vedeli cvičenie predstaviť a zároveň aj zostrojiť telocvičné náradie, učebnica vyšla až v roku 1873.

Krátky návod k vyučovaniu v telocviku hlavne pre národnie školy sostavil Dr. Ivan Br. Zoch, r. v. učbár na gymn. vo V. Revúci. Tak znie text titulnej strany učebnice, ktorá sa stala prvou svojho druhu a v poradí treťou učebnicou napísanou počas pôsobenia Zocha v Revúcej. Na titulnej strane dopĺňa názov ešte text: *„So 140 obrázcami z kamenopisného ústavu dr. Zocha, vo V. Revúci. Nákladom pôvodcovým, 1873."*

V úvode učebnice autor odôvodňuje jej vydanie. Chce vyhovieť známym, preto opisuje cvičenia, ktoré so študentmi už osem rokov cvičí na revúckom gymnáziu. Vedel, že učebnica bude kvalitatívne na úrovni iba vtedy, keď bude ilustrovaná metodickými obrázkami. Opäť preukázal svoje schopnosti pri výrobe štočkov a vo svojom kameňopisnom ústave si urobil sám aj sadzbu. V úvode potom píše o cvičebnom úbore pre chlapcov i pre dievčatá: *„Po samom predku poviem niečo o obleku. Chlapci majú mať ľahké šaty z ruského plátna, keď to okolnosti dovoľujú rovnak ušité, ako to na obrázku 1. vidíme: široké nohavice, krátky kabátik, pri ťažších cvičenia remeň kolo pásu a ľahké topánky, menej pekný je kabátik na obr. 10. Dievčatá majú mať široké na spodku do úzka idúce nohavice v spôsobe chlapských, a najlepšie s chlapskou košeľou porovnať sa dajú len nad kolená siahajúcu, remeným pásom spätú kazajku (Obr. 19.) tiež z ruského plátna, alebo z inej podobnej mocnej látky, úhľadne ale voľno ušitú."*

Hodina telesnej výchovy by mala byť zostavená takto: *pri dvojhodinovke, spoločne: pol hod. voľné a poradové cvičenia, po družstvách: pol hod. náradie, pol hod. náradie, pol hod. skoky, trpné cvičenia, závody a hry (striedavo).*

Zoch vo svojej učebnici rozdelil cvičenia na:

1. Cvičenia voľné
2. Cvičenia radové
3. Skoky

4. Cvičenie na náradí: a) Lezenie na povraze, b) Rebrík, čili lojtra, c) Hojda - brvno - koly, d) Mare (bradlá), e) Prieč (hrazda), f) Prieč voľný (visutá hrazda), g) Kruhy, h) Kôň
5. Cvičenie s povrazom
6. Odzemok
7. Cvičenie trpné
8. Konečne ešte (upozorňuje učiteľov na hry, plávanie, korčuľovanie, výlety a podobne).

Krátky návod k vyučovaniu telocviku je malá, nenáročná publikácia, na svoju dobu dobre spracovaná. Učebnica dokazuje, že Zoch svedomité viedol cvičenia a že uvažoval o ich účelnosti. Nedostatkom učebnice je, že cvičenia nerozdelil podlá obťažnosti. Zoch má zásluhu aj na tvorbe prvého slovenského telocvičného názvoslovia, do ktorého prebral prvky nárečia z Revúcej, napríklad týka - palica.

PhDr. Ivan Branislav Zoch svojím prístupom k otváraniu priestoru pre zavádzanie telesnej výchovy do škôl, svojimi dobrými teoretickými a praktickými znalosťami položil základy telesnej výchovy na Slovensku a stal sa jej priekopníkom.

Zoch okrem troch vydaných učebníc zanechal ešte jednu v rukopise. Bola to *Psychológia,* ktorú pripravoval už v roku 1871. Jej rukopis má 46 strán. Zoch delil psychológiu na tri časti:

I. Dušeslovie — vedomie, svedomie, povedomie, Pramene dušeslovia, Monizmus, dualizmus, Látka duševnej činnosti, spôsob, zmyslová činnosť, Predstava, pamäť, fantázia, Vôľa
II. O slobode
III. O živote - ako sa v ňom dobro zjavuje.

Snahy Zocha vydávať učebnice boli prerušené **násilným zatvorením revúckeho gymnázia.**

Zdroj: Dušan Dubovský - Revúca kolíska slovenského stredného školstva