BÖRCSÖK MÁRIA

A testnevelés és sport formális nevelő hatása az akaratra és az értelemre.

Szeged, 1945.

Diss. A 33

530/1945. Leb.
Bölcs.

A TESTNEVELÉS ÉS SPORT FORMÁLIS NEVELŐ HATÁSA AZ AKARATRA ÉS ÉRTELEMRE.

Irta:
Börcsök Mária.

ΣΣ A 33

A szegedi Tudományegyetem Bölcsészet-, Nyelv- és Történettudományi karához benyujtott doktori értekezés.

Biráló: dr. Mester János e.ny.r.tanár.
Társbiráló: dr. Bognár Cecil e.ny.r.tanár.

JATE KÖZPONTI KÖ... Folyóirat... Szeged

Diss. A 33

Tartalomjegyzék.

oldal

Bevezetés.....7.

A./ A test gyakorlása közben előforduló fogalmak ismertetése és pedagógiai értékelése.....9.

I./ Játék.....10.

II./ Torna.....12.

III./ Testnevelés.....13.

IV./ Testgyakorlás.....14.

V./ Sport.....14.

B./ A testnevelés és sport kialakulása az őskortól napjainkig. Sportrendszerek és a testnevelés kérdésével foglalkozó pedagogusok.....16.

VI./ Az őskorban.....16.

VII./ A keleti kulturnépeknél.....17.

VIII./ A görögök testnevelése.....18.

IX./ 1./ Spártában.....19.

2./ Athénben.....2o.

3./ Az olympiai játékok.....22.

4./ A görög orchestrika.....24.

5./ A görög nevelés elmélkedői.....26.

Platon.....27.

Aristoteles.....27.

IX./ A rómaiak testgyakorlása.....28.
1./ A római nevelés elmélkedői.....3o.
Cicero.....3o.
Seneca.....31.
Quintilianus.....32.
X./ A testnevelés a középkorban.....32.
1./ Az egyház és a testi nevelés. Az egyházatyák...32.
2./ A lovagi nevelés.....44.
XI./ A renaissance-kor testnevelése.....46.
1./ Elmélkedői.....46.
Pier Paolo Vergerio.....46.
Enea Silvio di Piccolomini.....47.
Vittorino da Feltre.....48.
Maffeo Végio.....48.
Sadoleto Jakab.....49.
Vives Lajos.....49.
Erasmus Desiderius Roterdamus.....49.
Luther Márton.....50.
Zwingli Ulrich.....50.
Francois Rabelais.....50.
Montaigne Mihály.....51.
Comenius Ámos János.....52.
XII./ A XVII.-XVIII.század elmélkedői a testnevelésről...52.
John Locke.....52.
Rousseau János Jakab.....54.

XIII./ A filantropisták.....55.
Villaume Péter.....55.
Basedow János Bernát.....56.
Salzmann Kristián Gotthilf.....57.
Guthsmuths János Kristóf.....58.
XIV./ Ujkori bölcselők.....60.
Kant Immánuel.....60.
Pestalozzi János Henrik.....60.
XV./ A német torna fejlesztői.....61.
Jahn Lajos Frigyes.....61.
Spiess Adolf.....64.
XVI./ Ling svédtorna rendszere.....66.
Spencer Herbert.....68.
XVII./ A XIX. és XX. század modern gimnasztikai áramlatai.7o.
Georges Demény.....71.
Delsarta.....73.
Stebbius.....73.
Menzler-iskola.....74.
Bess Mensendick.....74.
Dalcrose.....74.
Bode Rudolf.....74.
Dienes Valéria.....75.
XVIII./ A magyar testnevelés kialakulása és elmélkedői.....75.
XIX./ Az ujkori olympiai játékok rövid összefoglalása....92.

C./ A testnevelés és sport nevelő hatása.....96.
XX./ Hogyan nyilatkozik meg a testnevelés és a sport hatása.....96.
a./ akarati.....98.
b./ értelmi.....112.
c./ érzelmi téren.....117.
D./ Kisérleti vizsgálatok áttekintése, Kisérleti vizsgálatok a testnevelés és sport értelmi hatásának tanulmányozására.....125.
XXI./ Az eddigi kisérleti vizsgálatok áttekintése.....125.
XXII./ A szótanulásos rendszer kivitelezése és a kisérleti adatok elemzése.....127.
A tornaóra hatása a földrajz tanitására.....130.
A tornaóra hatása a vegytan tanitására.....131.
A tornaóra hatása a történelem tanitására.....132.
A tornaóra hatása a magyar nyelv és irodalom tanitására.....132.
Összefoglaló értékelés.....133.
XXIII./Bibliographia.....136.

B e v e z e t é s .

A testnevelés és sport pedagógiai hatásának vizsgálatára több szempont késztetett.

Európának igen sok állama uj alapokra fektette az ifjuság nevelését. A modern pedagógia az oktatás helyett a nevelést állitotta az iskolai élet középpontjába és arra törekszik, hogy az egészséges fejlődés előmozditása és az értelem kimüvelése mellett helyes erkölcsi élet- és világfelfogást alakitson ki az ifjuságban. E szerint a nevelésnek arra kell törekednie, hogy a növendékeket a lehető legtökéletesebb kifejlődéshez segitse. A fejlődés számtalan mozzanata pedig három irányt követ: testi, értelmi és erkölcsi fejlődést. A helyesen értelmezett nevelésnek e három fejlődési irány egyikét sem szabad elhanyagolnia, hanem szükséges, hogy azok egymással összefonódjanak, mozzanataik egybeolvadjanak, mert csakis ez vezet el az összhangzatos egyéniséghez. Ha az iskola ebbe a fejlődési folyamatba akar belenyulni, akkor az előbbi törvényszerüséghez kell alkalmazkodnia és olyan egyetemes embernevelést kell adnia, amelyben teljes összhangot alkot a test, értelem és az erkölcs. A modern pedagógusok kutatták tehát ezt a harmóniát az értelmi, erkölcsi és testi nevelésben és mindegyik funkciónak megjelölték a maga helyét és szerepét a személyiség kialakitásában. Ez a meggondolás szükségképen elvezetett a testnevelés és sport fontosságának a felismeréséhez. A nevelés elmélkedői és gyakorlati emberei belátták, hogyha az iskola a fejlődés mindhárom irányát egységesen akarja táplálni s azokat a tevékenységeket eme-

lik ki, amelyekben helyet találnak a testi, értelmi és erkölcsi javak - akkor a testnevelés, a sport, egyszeriben koncentrációs nevelő ténykedéssé emelkedik s hisugárzó hatásai az iskolai munka minden területén érvényesülnek.

Másrészt a testnevelés és sport által életre hivott testi kultura uj kutatási területeket nyitott, egyrészt a pedagógusoknak és lélekbuvároknak, másrészt az anatómia, fiziológia, biológia, biokémia, antropometria, fejlődéstan, egészségtan, stb. tudományágak müvelőinek. Ez egyes tudományágak kutatási eredményeit használja fel a testnevelés és sport, másrészt pedig segitségére van az egyes kutatóknak. Igy kölcsönös segités jött létre a kutatók és a pedagógusok között és ez megalapozta a testnevelési szakirodalom gyors és nagyarányu fejlődését.

Elősegitette a kisérleti kutatások megindulását mind pedagógiai, mind lélektani vonalon. Ennek eredményeként mindig ujabb elméleti és gyakorlati szempontok merülnek fel, melyeknek megvizsgálása nagyban előbbreviszi a testnevelés és sport szerepét a nevelésben és egyenranguvá teszi a többi elméleti tárgygyal.

Ez az értekezés sokkal szükebb keretü, semhogy a kérdést a maga teljességében tárgyalhatná. Ez a problématerület annyira sokoldalu, hogy annak teljes letárgyalása, kivizsgálása és megoldása egy értekezés keretén belül nem is lehetséges. A testnevelés és sport pedagógiai hatását nem is lehet egy egységes rendszer szempontjából maradék nélkül megoldani, mert jelenleg a részlettanulmányok jórészét nélkülözni vagyunk kénytelenek.

A.

A TEST GYAKORLÁSA KÖZBEN ELŐFORDULÓ FOGALMAK ISMERTETÉSE ÉS PEDAGÓGIAI ÉRTÉKELÉSE.

A mozgásösztön minden magasabbrendü élőlény tulajdona, igy az emberé is. Világrajövetele után, a csecsemőkor tehetetlen állapotában is a legkülönbözőbb mozgásokat végzi kezével és lábával. Mozgása még nem tudatos, csak ösztönszerü. Ebből a kezdetleges ösztönmozgásokból alakulnak kia későbbi egyszerübb és összetettebb mozgásmódok, az élet követelményei és a lelkiélet különböző szükségletei szerint. A mozgási ösztön nem marad meg ősi állapotában, hanem folytonos fejlődésen megy keresztül: differenciálódik. A mozgási ösztön legegyszerübb fejlődési formája a játékösztön. A mozgás tulajdonképpen biológiai szükségszerüség, mert szervezetünknek mozgás kell, a tétlenséget az egészséges emberi organizmus eleve kizárja. A gyermek nem tehet arról, hogy nem tud sokáig egy helyben ülni, mert fejlődő szervezete kivánja a mozgást. A testi és lelki élet fejlődése folytán már értelmi és érzelmi momentumok is közrejátszanak a mozgásösztön további differenciálódásában és igy jönnek létre a mozgások legkülönbözőbb megnyilvánulási formái, mint amilyenek a játék, torna, testgyakorlás, testnevelés és a sport. Keresni kell tehát azokat a külső és belső nevelő erőket, tényezőket, amelyek az ösztön differenciálódását elősegitették és a mozgás tökéletes formáit kialakitották.

I./ "A játék a testi és szellemi erők olyan kifejtése, melynek egyetlen inditóoka a tevékenységből fakadó öröm."/:Dr. Mester János: A munkaiskola lélektani alapvetése és formális fokozatai. Bp.1928.25.lap.:/.

A j á t é k mélyen gyökerezik az emberi természetben. Hogy mi a játékösztön lényege és célja, ezt már sokan keresték és magyarázták. Pedagógiai szempontból ezeket a magyarázatokat három csoportba lehet sorolni.

a./ A pszichológia körébe tartozó elméletek szerint a játékösztön alapja az élvezet, a gyönyör. Ez a felfogás nem helyes, mert összetéveszti a lényeget az eszközzel. Az élvezet és gyönyör a játék gyakorlására csak serkent, ez csak eszköz a természet kezében. A játékösztön célját sokkal mélyebb okokban kell keresni.

b./ A fiziológiai theoriák közül legelterjedtebb a Spencer-féle, mely szerint a játék csak bizonyos energiák levezetésére szolgál. Spencer az energiafölösleg elméletével nem magyarázza meg a játékösztön lényegét. Nem helyes Spencer megállapitása, mert ez ellenkezik a tényekkel. Ugyanis a gyermek akkor is játszik, ha fáradt, vagy beteg, pedig ilyen esetekben feltételezhető, hogy a gyermeknek nincsen erőfeleslege. Üdülésnek sem tekinthető, mert sokszor ép a fáradtság késztet játékra.

c./ A játékösztön célját legjobban és legmélyebben a biológiai alapu theoriák magyarázzák meg. Groos szerint az ember az élethez szükséges képességek csirával születik. A játék cél-

ja ezeknek a plasztikus diszpozicióknak a kifejlesztése. Ez játékos mozgással történik, mert ezáltal a szervek kifejlődnek és működésképessé válnak. A gyermeknek hosszu idő kell ahhoz, hogy az életben szükséges képességek birtokába jusson, mert a mozgása egyrészt differenciáltabb, másrészt összetettebb. Fejlődése folyamán fokozatosan jut el az egyszerűbb mozgásformától a nehezebbig. A játékösztön legerősebben az embernél nyilvánul meg. Az ember a legtökéletesebb élőlény a földön, a legkevesebb merev diszpozíciót hozza magával. A kisgyermek a leggyámoltalanabb az összes élőlények között. Ezért van szüksége arra, hogy éveken keresztül játszadozva megtanulja lassanként az egyensulyozott járást, a futást, a kézzel való fogást, sőt a látást és a hallást is. Ebben rejlik a játékösztön mélyebb biológiai magyarázata. A játék tehát a jövendő komoly élettevékenység tudattalan előgyakorlata. Előkészület a komoly életre a szunnyadó készségek ösztönszerű gyakorlásával és mint ilyen az egyén fejlődésének nélkülözhetetlen tényezője.

Az igazi játék tehát ösztönszerü, tudattalan és ez a játék legalapvetőbb jellegzetessége. Az ember fejlett korában is játszik, mert fejlett korában is szüksége van a szunnyadó készségek gyakorlására, de ez már nem ösztönszerü, hanem tudatos ténykedés és azért itt már nem igazi játékkal állunk szemben. Csak a kicsinyek játéka tekinthető szorosabb értelemben vett játéknak. A gyermeknél a játék mindig csak örömet, élvezetet jelent. A játékösztönt a gyermekben a gyönyör, mint biológiai eszköz, állandóan ébrentartja. A gyermek játéka, korának megfelelő fejlődési fokozaton megy keresztül. Mikor még kicsiny, egyedül is eljátszik,

később már társakravan szüksége, majd egymás ellen, vagy egymás mellett játszanak. A küzdőjátékok már serdültebb korban jelennek meg, mikor a gyermek már nem elégszik meg a játék egyszerűbb formáival és szellemét is foglalkoztatni akarja játék közben. A küzdelemben már az akaratnak, kitartásnak is szerepe van és bizonyos játékkészség kialakitásának.

II./ A t o r n a fogalma ma már külön nem szerepel, hanem a testnevelés körébe tartozik. Ahogy a testnevelés elérte mai fejlettségét, a rá vonatkozó elnevezések is ugy változtak. A tornából testgyakorlás, majd testnevelés lett. Ahogy bővültek a gyakorlatok, ugy az elnevezés megváltoztatására is szükség volt, mert a torna nem öleli fel olyan széles körét a test nevelési módjának, mint a testgyakorlás, majd a testnevelési szó. Régebben tornán a vezényszóra végzett szabadgyakorlatok összességét értették. Adva volt a forma, mely nem volt élményszerü mozgás, csupán egy ránkkényszeritett mozgásforma. Mikor még egy egész óra ily kedélytelen, szóval, esetleg csattogtatóval dirigált gyakorlatokból állt, a gyermekek előre féltek ettől az órától. Itt csak puszta erőkifejtésről van szó. Erkölcsi hatása nem volt semmi, még testileg sem volt felüditő vagy erősitő, mert nem végezték a gyermekek kedvvel a munkájukat. Prohászka szerint is "ahol a munka erkölcsisége hiányzik, ott csak gépies munkáról lehet szó, az ember géppé válik, ha csak erőkifejtést végez". A tornából hiányzik az élményszerüség. Ha ez megtalálható benne, akkor már testgyakorlásról van szó.

III./ A t e s t g y a k o r l á s legjobb definiciója Sippeltől származik."A testgyakorlás az egészséges embernek természetes megnyilvánulása, kialakitott természetes formája a duzzadó erőnek, formák, melyeknek kialakitásában a testnek, léleknek és szellemnek elválaszthatatlan része van." /:Sippel: Körper, Geist,Seele.:/

Szerinte a testgyakorlás gyermekkorban természeti, felnőtt korban kulturkövetelmény. Igen nagy hasonlóság van a játék és testgyakorlás között, mert mindkettő az ösztön megnyilatkozása, de a testgyakorlás erőkifejtés és teljesitmény tekintetében felette áll a játéknak.

Tissié a testgyakorlás négy formáját külön özteti meg: a./ nevelő játékok, b./erőfeszitőjátékok, c./sportszerü gyakorlatok, d./tulajdonképeni sportok. /Tissie: Az elfáradás és a testgyakorlás. XI-XV./

Az a felosztás tulajdonképen a mozgásösztön differenciálódási folyamatából adódik, a fejlődési korok szerint. A felosztás figyelembe veszi a testi és lelki fejlettség fokát. A nevelőjátékok nem kivánnak erőt, kitartást és hosszabb ideig tartó figyelmet. Az erőfeszitőjátékokban az akarati felfokozás és a kitartás játszik szerepet. A sportszerü gyakorlatokban már bizonyos célratörés van, előkészités a tulajdonképeni sportra és mint ilyen, a mozgások megfelelő elsajátitása miatt erős figyelmet kiván. Végül a sportok a kitartás és akaratfejlesztés mellett növelik a küzdőkészséget és bátorságot.

IV./ A nevelés feladatai szerint három részre oszlik fel: erkölcsi, értelmi és testi nevelésre. A t e s t n e v e l é s mindháromból felölel egy részletet. A testnevelést nem szabad összetéveszteni a testi neveléssel, a kettő között különbség van. A testi nevelés kizárólag csak a testtel foglalkozik, orvosi, egészségi és esztétikai szempontból. A testnevelés csak közvetve szolgálja a testi nevelést, a test célszerü megmozgatása által és mivel egy testnevelési óra keretében csak olyan mozgások kerülnek lebonyolitásra, amelyek szükségessége és célszerüsége tudományosan is megokolt, igy a testnevelés preventiv módon van hasznára a testi nevelésnek. A testnevelés az edzésen kivül, illetve ezzel párhuzamosan, mivel felöleli a testgyakorlatok minden nemét, módjában áll a kedvező lelki hatások elérése, illetve kifejlesztése. Sokkal több alkalom kinálkozik egy testnevelési óra keretében a plasztikus gyermeki lélek helyes irányu kibontakozásához, mint bármely más elméleti tárgyu órán. Természetesen, hogy a testnevelési óra elérje a kivánt testi és lelki hatást, ahhoz megfelelően képzett testnevelő tanárokra van szükség, akik minden szempontból a hivatásuk magaslatán állanak.

V./ A s p o r t -ban már a mozgásösztön fejlett és sokirányu differenciálódásával találkozunk. A testnevelés megteremtette a szükséges lelki és testi készségeket a sport eredményes gyakorlásához. Bár a sport is a testnevelés fogalma alá tartozik, mégis külön emlitjük, mert egy lényeges vonásban eltér tőle. Ugyanis a sport már önnevelő hatásu és ez megkülönbözteti a testnevelés fogalma alá tartozó más testgyakorlási ágaktól. Itt az

önnevelés fokozottabban érvényre jut és az akaratnak van rendkivüli szerepe. Coubertin: Sportpedagógia c. munkájában igy határozza meg a sport fogalmát: "A sport erőteljes izomgyakorlatnak az akaraton és megszokáson alapuló kultusza, mely a fokozatos eredmények vágyából ered és a kockázatig is elmegy." A sportolónak meghatározott célja van, ez a cél legtöbbször a teljesitmények fokozása által elérendő eredmények,esetleg győzelem. E célnak az elérése, melynek kitüzésére senki sem kényszeriti a sportolót és amelynek elérésébol a sportolónak semmi anyagi haszna nincs, állandó akarati erőkifejtést kiván. Természetesen amatőr sportolókra vonatkoztatva az elmondottakat. Mivel a sport állandó akarati törekvések egymásutánja, igy szükségkép az akarat még más hasznos lelki tulajdonságokat is felszinre hoz és állandósit, mint amilyen a kitartás, önfegyelem, nyugodt fellépés, önkritika, lemondani tudás, szolid életmód, gyors cselekvőkészség és a kollektiv érzelmek kifejlődése, stb. Itt már nem a közvetlen mozgásöröm élménye irányit, hanem minden nehézségeken keresztül egy távoli cél megvalósitásának gondolata, amelynek megvalósulása örömet okoz.

A sport a legjobb önnevelő eszköz, mivel hatása a nevelés minden ágára kiterjed, igy elősegiti a "Mens sana in corpore sano" ideáljának a megvalósulását.

B.

A TESTNEVELÉS ÉS SPORT KIALAKULÁSA AZ ŐSKORTÓL NAPJAINKIG. SPORTRENDSZEREK. A TESTNEVELÉS KÉRDÉSÉVEL FOGLALKOZÓ PEDAGÓGUSOK.

Egyes népeknél és nemzeteknél nyomon követve a testnevelés és sport fejlődését, láthatjuk, hogy mily nagy hatással volt a testkultura felkarolása vagy elhanyagolása azok szellemi-erkölcsi életében, történelmi szereplésében. A testnevelés nevelő hatása az egyedek életén keresztül az egész nép életére kihat és igy az egyedeken keresztül képes annak szellemi és erkölcsi nivóját egész a tökéletesig felemelni vagy,a testnevelés elhanyagolása esetén, lesüllyeszteni.

A testnevelés célját véve alapul, az emberiséget két nagy osztályba sorolhatjuk. Az egyik osztályba tartoznak azok a népek, melyek a test gyakorlását minden cél nélkül, öntudatlanul üzik, a másik osztályba pedig azok, akik öntudatosan, bizonyos cél elérése érdekében nevelik a testet. Az első csoportba a természeti, a másodikba a civilizált népek tartoznak.

VI./ Az őskorban a létfenntartásért és életért folytatott harc rákényszeritette a természeti népeket erőik fokozott fejlesztésére és ügyesitésére. A test nevelése még nem tudatos náluk, csupán csak ösztönszerü mozdulatok végzésében mutatkozik meg, az ellenséggel szemben tanusitott támadó, illetve védekező magatartásuk szerint. A testi kiválóság az egyén szempontjából döntő jelentőségü volt, ép ezért minden szülő arra törekedett, hogy utódai ügyesek,

erősek legyenek a létfenntartásért folytatott küzdelemben. A fiu szeme előtt nem lebegett más cél, minthogy az apja ügyességi fokát elérje, ösztönszerüen utánozva mászó, kuszó, hajitó, futó és ugró mozdulatait. Az atya magával vitte fiát vadászataira, ahol a fiu megszokta, ösztönszerüen átvette atyja mozdulatait, a természeti akadályok leküzdése, a vad üzése és elejtése közben.

A ma élő természeti népeknél is ezt láthatjuk még, hogy csakis a mindennapi élelem megkereséséért edzik testüket éspedig olyan nagy mértékben, hogy képesek a természet különféle hatásainak ellenállni. Ezek megvannak őseredeti foglalkozásaikban mind a mai napig, mindennapi foglalkozásaik olyanok, mint több évszázaddal ezelőtt. Az ős népeknél tehát még nem láthatjuk a tervszerü testnevelést, csak ösztönszerü utánzást, mellyel az ifju környezetét és atyját utánozza. Itt nevelési tényezőként egyedül csak a s z o k t a t á s szerepel.

A testgyakorlás különös nagy hatását az ókori népeknél láthatjuk legjobban. Hatalmát minden nép, különösen pedig a görög és római nép, nagyrészt az állampolgárok testi ügyességének és erejének köszönhette. A testnevelés története tulajdonképen a görög és római néppel kezdődik, mint olyan népekkel, melyek a testnevelést a legmagasabb fokra emelték és ezáltal, mint fontos nevelői tényezőt, megteremtették.

VII./ A keleti kulturnépeknél, a kinaiaknál, egyiptomiaknál, perzsáknál, már fejlett volta testnevelés. Magáért a mozgásért üzték a testnevelést a későbbi korban a kinaiak, sőt gyógyitásra is felhasználták.

Az egyiptomiaknál már uszásra és testgyakorlásra oktatták az ifjuságot. Ismertek voltak a lányok által is üzött karikás labdajátékok. Isis tiszteletére tánccal egybekötött vallásos szertartásokat tartottak. Táncaikat zenével kisérik. Vadásztak, halásztak, sőt a nép körében a birkózás is igen elterjedt volt.

A perzsáknál az ifjuság nevelésében fontos szerep jutott a testnevelésnek, különösen a nyilazás és lovaglás gyakorlásának. Ebben a korban már hivatásos birkózók is voltak.

Az egyiptomiaknál és perzsáknál már nem csak szoktatásnak, hanem az oktatásnak is szerepe van a nevelésben, amint Herodotos és Xenophon feljegyzéseiből kitünik.

VIII./ A görögök testnevelése már a nevelés tudatos tényezőjévé vált. Hogy a görögöknél mikor indult meg a testnevelés, történeti feljegyzések hiányában biztosan meghatározni nem lehet. Annyi azonban bizonyos, hogy az általuk ismert legrégibb időszámitás is a testneveléssel van kapcsolatban. /Az első Olympiad 776 Kr.e././Az első győző Choroebus./ Virágzási korát akkor érte el, midőn a görögök Pythagoras, Sokrates, Platon s különösen Aristoteles bölcselete folytán a test és szellem szerves egységének a tudatára ébredve, mindkettőt a nevelés fontos mozzanatának tekintették; s minthogy testnevelésünk évszázados eredményei feltárták előttünk a fejlődésben lévő egyének testi képzésének roppant előnyeit is, a testnevelést az ember- és népképzésnek, tehát a köznevelésnek lényeges részévé avatták. Az athéni polis tagjai meggyőződéssel hittek abban, hogy lehetséges az egyént a szép és jó - a kalokagathia - eszményében nevelni, tökéletesen szép és jó emberré

kiformálni. A nők gimnasztikájával is törődtek már a görögök, külön testgyakorlóhelyeket rendeztek be nekik, ahol énekre, tánrra, futásra, ugrásra, diszkosz- és dárdavetésre képezték őket.

Az ifjakat a céltudatos gimnasztikával a testi erő és egészség fenntartására, a háborus erények kifejlesztésére: kitartásra, ügyességre, bátorságra; esztétikai szempontból a szép izomzat fejlesztésére; erkölcsi szempontból a szépre, jóra és rendszeretetre akarták nevelni.

Lykurgos és Solon az államberendezésben nagy fontosságot tulajdonitottak a testnevelésnek, mert tudták azt, hogy testgyakorlással nemcsak a testet, hanem a szellemet is müvelik, ezért vált náluk a gimnasztika fontos nevelési tényezővé.

A görögöknél két nevelési rendszer volt ismeretes, a dór és az ión, illetve a spártai és athéni nevelési rendszer, melyek nemcsak a testnevelés, hanem egyben a nevelés irányát és módját is megszabták.

1./ Spártában a gimnasztikai képzés háttérbe szoritja a szellemi képzést. A nevelésben az államvédelem szempontja volt az első érdek, amely a fizikai erő kifejlesztésében és fokozásában nyilvánult meg.

A gyermek születése után az állam már beleszólt az egyén életébe. Ha az ujszülött gyenge, vagy csenevész testalkatu volt, akkor a gyermeket a Taygetos szikláiról ledobták a mélybe. Ha a gyermek egészséges volt, akkor hét éves koráig a családban nevelkedett. Hét éves kora után az állam vette át a gyermek nevelését.

Szabadban laktak, sátrakban, télen-nyáron mezitláb jártak és testüket csak egy vékony ruhadarab fedte. Itt a táborokban engedelmességre, kitartó munkára, a fáradtság, szomjuság, éhség türésére szoktatták őket. Katonai jellegü játékokban vettek részt, harcedző gyakorlatokat tartottak. Rendes élelmezésükről nem gondoskodtak, az ifjunak ezt ügyességgel és leleményességgel kellett megszereznie, hogy ezáltal is a harcban ügyesebbé váljék és az ellenség üldözését eredménnyel folytathassa ismeretlen területen is. /:Finóczy Ernő: Ókori nevelés története.62.oldal.:/

Amint az elmondottakból kitünik, a dór nevelés lényege csak a test nevelésére korlátozódik, hogy az államnak minél tökéletesebb katonát neveljenek. Itt az egyéni nevelés háttérbe szorul, a honvédelmi nevelés a cél.

2./ Az ión nevelési rendszer már két irányu, nemcsak háborura, hanem békére is nevel. Az egyéni képességek szabad kifejlődésének utat enged, sőt azok kifejlődését elő is segiti, támogatást nyujt a költőknek, tudósoknak és müvészeknek. A jó katonát se m veti meg, de a szellemi és testi képzést harmonikus egységbe kapcsolja és a testnevelést az ión nevelés szerves részévé avatja.

A gimnasztikát előnyben részesitették az atlétikával szemben, mert a gimnasztika arányosan neveli a testet, nemcsak fizikai erőt kölcsönöz, hanem az esztétika szolgálatában is áll, vagyis a testnevelés az esztétikai nevelést is szolgálta. "Az én dolgom az, hogy az embereket testükre nézve szépekké és erősekké tegyem", mondja Platon - Gorgiasában - a testnevelés tanitója. Az atlétika egyoldaluvá teszi a testet.-

Az athéni nevelési rendszer több szakaszra oszlik: 7-15 éves korig a szellemi vagy muzsai és a testi nevelésre. A testi nevelésre hatósági kiküldött, az aeropag ügyelt fel. A palaestrából a gimnáziumba került az ifju, ahol 15-18 éves korig készült az ephebiára /:serdültebb ifjukor:/, 18 éves korában lett ephebos és letette a polgári esküt. Ezalatt az idő alatt nem szünetelt a szellemi képzésük sem, rétorokat és filozófusokat hallgattak. A tulajdonképpeni katonai nevelés 18-20 éves korig tartott, a strategos oktatása mellett. Ebben a korban tanultak még lovagolni, gyakorolták az eddig tanult gimnasztikai és atlétikai gyakorlatokat és elsajátitották az ökölvivást.

A testgyakorlás céljára a gimnázium és palaestra szolgált. Ezek remek oszlopfolyosókkal s platánsorokkal környezett hideg és meleg fürdőkkel, öltöző-, társalkodószobákkal ellátott diszes épületek voltak. Külön ügyvitelük volt, a gimnázium ügyvitelét a kosmeta /:rendező:/ látta el. Az etikai nevelést a sophronisták, a testi nevelést pedig a gymnastesek irányitották. A felügyelő tisztet egy tekintélyes egyén, a gymnasiarchos vitte, akinek kötelessége volt felügyelni a gymnatesek és paidotribesek munkájára és az ifjuságra. A gymnatesektől pontosan megkivánták, hogy ismerjék az egyes gyakorlatok hatását, természetét, mely gyakorlatok illetik meg egyik vagy másik testrészt a fennforgó viszonyok között s melyik gyakorlatnak melyik a legjobb formája, s az, tekintve az időt és fokot, miként alkalmazható, vagyis a gimnasztika elméletével is tisztában kellett lenniök. A gimnasztesek készitették elő

versenyre az ifjakat. A testgyakorlás vezetésével foglalkoztak még a paidotribesek is, képzettségük csupán gyakorlati irányu volt, elmaradt a gymnateseké mögött. A paidotribesektől csak azt kivánták meg, hogy jártasak legyenek az egyes gyakorlatok kivitelében és az azoknál alkalmazandó szabályokat és müfögásokat ismerjék. /:Politika VIII.3.:/

A testgyakorlás görög tanitói mögött nem állt a mai boncés élettan, de állott a hosszu tapasztalás és igy, tekintetbe véve azt is, hogy a görögök sokkal több időt forditottak a testgyakorlásra, nem csodálhatjuk, hogy oly foku testi képzést értek el, melyet mi alig mutathatunk fel. A labdajátékokat a sphaeristerios tanitotta az ifjuságnak, képzettsége a paidotribesével volt egyenrangu. A mai sportgyuró szerepkörét töltötte be az aleiptes, amely olajjal dörzsölte be az ifjuságot egy előcsarnokszerü eleothesionnak nevezett helyiségben. A fegyvergyakorlatokra a hoplomachos, Spártában a lovaglásra a hypparchos, a hadvezetésre a strataegos oktatta az ifjuságot.

3./ A görögök testnevelése a nemzeti játékok rendezésében csucsosodik ki, mely a vallási életükkel is szoros kapcsolatban volt. Négy nemzeti játékuk volt, az achiv törzs által alapitott olympiai, a dór által létrehivott pythiai, az aeol-törzs nemeai és az ión törzs által tartott isthmosi játék. Peloponesos sziget Élis tartományában lévő Olympia helységben tartott játékok voltak a legkiemelkedőbbek.

A görögök testgyakorlataikat majdnem minden szer nélkül végezték. Az ifjak képzésére leginkább az általuk ugynevezett pentathlo szolgált, vagyis ötös, ötféle gyakorlat: futás, ugrás, diszkoszvetés, gerelyvetés és birkózás. A futás vagy kitartó, vagy gyors futás alakjában; az ugrás különféle nemei, amelyeknél néha a kezeket érből készült tárgyakkal terhelték. A birkózást egyes meghatározott helyzetekben gyakorolták, ezenkivül mint szabad birkózást is /:egymásnak földre teritését:/ üzték.

A penthallok, vagyis azok, kik ezen öt gyakorlatot üzték, a legszebb tornászoknak tartattak, mert az erővel ügyességet és kellemest egyaránt párositottak.

A görögök a testgyakorlást mindig mezitelenül üzték, olajjal bekent és homokkal behintett testtel, és mindig nyilvánosan.

A testgyakorlóhelyeik a nézők kényelme miatt fasorokkal voltak bekeritve. Görögország legtöbb államában a leányok is tornásztak, ami természetes, mert a görögöknek az összhangzatos nevelés vol a cél juk, s jól tudták, hogy csak egészséges erős anyáktól származhatik egészséges, erős nemzedék. A testgyakorlatokból ki voltak zárva a rabszolgák, dé nem teljesen, mert a városokon kivül kijelölt helyen üzhették sportjaikat. /:Pausanius V.16.2-3.:/

A görögök sportolási kedvét a nyilvános ünnepélyek, különösen az olympiaiak, hatalmasan erősitették, melyeken a görögök szine-virága megjelent s amelyeken a legnagyobb szerencsének tartották a győzelem díját, egy egyszerü olajág koszorut elnyerni.

Olympia ősrégi szent terület volt, eredetileg jóshely, állandó lakosság nélkül, gyönyörü fekvésü helyen. Az Olympiai játékok megkezdése előtt a görögök Zeus tiszteletére áldozatot mutattak be, majd sorsolások után megkezdték a verseny lebonyolitását, melyek általá-

ban a következő sorrendben folytak le: 1./stadion-futás, 2./diaulos /:kettős futás:/, 3./dolichos /:kitartó futás:/, 4./pentatlon /:ötösverseny:/, 5./birkózás, 6./ökölvivás, 7./pankration /:összküzdés:/, 8./gyermekstadionfutás, 9./gyermekbirkózás, 10./gyermekökölözés, 11./fegyveres futás, 12./kocsiverseny, 13./lóverseny. A győztesek nevét a kerykes, az eredményhirdető hirdette ki. A győztes kezébe pálmaágat adtak, homlokát az Altis-ligetében a nymphák által őrzött olajfa ágaiból font koszoruval övezik. Verseny végeztével a győztesek áldozatot mutattak be Zeusnak.

Az olympiai játékok nemesen képző gimnasztikájának kinövése lett később az atléták rosszul értelmezett gimnasztikája. Az atléták legfőbb versenyei olyan mozzanatokból állottak, hogy legtöbbször életre-halálra ment a küzdelem és egészen barbár külsővel birtak, mert náluk a legborzasztóbb sérülések és csonkulások dicsőségszámba mentek. Az atléták bátor és vitéz viaskodása később szemfényvesztéssé fajult és elveszitette hatását. Nem sokra becsülték az atlétákat, mert semmiféle polgári hivatásra nem voltak alkalmasok, sőt még háboruban sem, óriási erejük ellenére. Egész fellépésükben és lényük megnyilatkozásaiban csupán az erő egyoldalusá a tünt elő. A görögök testkultusa együtt hanyatlott le a görög nemzettel. Részben azért, mert a fényüzés növekedésével az elpuhulás következett be, részben pedig azért, mert az atléták a sportot kenyérkeresetté alacsonyitották le.

A görögök a táncot /:orchesztika:/ is szerették.

A görög táncot, mint valódi művészetet sokra becsülték és rendszeresen gyakorolták már a legrégibb idők óta, mert istentiszteletüknek szerves részét képezte, továbbá a hazafiság és vitézség egyik nevelő és fenntartó eszközének tekintették. - Lykurgos a spártaiaknak törvényben parancsolta meg a táncot. Ezért Lakedaimonban az előkelő rend a szinházban főleg táncát mutogatta, melynek tudása náluk oly értékü volt, mint Athénben a filozófiáé. - Homeros isteni ajándéknak tartotta. - A görög gymnasztikával szorosan összefüggött a tánc és a zene, melynek szeretete a nép lelkében gyökerezett. A gimnasztikai és a harci tánc általában énekkel volt egybekötve, mégpedig ugy, hogy vagy maguk a táncosok énekeltek, és táncoltak, vagy külön énekcsoport kisérte a táncosokat.-

Aristoteles a tánc lényeges alkotórészének azokat a ritmikus elemeket tartotta, melyekkel a táncosok a jellemet, a szenvedélyt és cselekményeket utánozva fejezték ki. E mozdulatok három elemet foglaltak magukba, ugymint tánclépéseket, alakzatokat vagy figurákat és jeleket. - A tánclépések egyszerü, ritmikus lépések, az alakzatok a test különféle tartásából létesültek, a jelek gesztusok voltak, melyeknek feladatuk volt, miként a drámában az arcjáték, a kifejezés pótlása. Ennek alapján a táncokat három csoportba sorolhatjuk, u.m.: 1.:néptáncok; 2./ vallásos táncok; 3./drámai táncok.

A néptáncok részint komolyabb célokra előkészitőül, vagy nevelőeszközül szolgáltak és valamely ünnepnek alkották nevezetes pontját. A vidámlelkü görögök körtáncukban ábrázolták a vigságot kedvelő istennőiket, a nympákat. Alkalmat erre a lakomák és lakodalmas menetek adtak.

A vallásos táncok az istentiszteleti cselekmények lényeges alkotórészeként szerepelnek. Erre a fiatalságot rendszeresen oktatták a gimnáziumban, hogy a test megerősödésén kivül az arányosságot, a határozott mozdulatot és a szép tartást egyaránt elsajátithassák.

A drámai táncok mint indulatot kifejező és motivumokat ábrázoló táncok szerepeltek a szinielőadások alkalmával.-

Igen kedvelt tánc volt a dór Krétából származó fegyvertánc, a pyrriché, mely csatára emlékeztető harci mozdulatok utánzásából állott. E tánc Spártában a leányok kedvenc mulatságát képezte, de bemutatták a nagy panathenaei ünnepen is. Spártában ezenkivül még két harcias számba menő tánc volt szokásos; az egyik a gymnopaedium, a meztelen fiuk ünnepének főtánca, és az embaterium, melyet vonuló táncnak lehet nevezni, mert fuvolával kisért dalokat énekelve vonultak harcba.

E táncokat kiegészitette a szüreti és aratótáncokon kivül a lakodalmi tánc.

A görögök azt tartották, hogy a tánc nem elpuhitó időtöltés, hanem tisztességes és nagyhasznu tudomány, mely nem csupán gyönyörködésre szolgál, hanem igen hasznos a sziv formálására és a test ügyessé tételére.

5./ Amint az elmondottakból kitünik, a görögök pedagógiai szempontból igen nagy fontosságot tulajdonitottak a testgyakorlásnak, mert átszőtte egész nevelési rendszerüket. Már kora ifjuságuktól kezdve gondos testi nevelésben részesitették a görög ifjakat

és ez egész életükre, de rajtuk keresztül az egész nemzet életére kihatott. Két nagy elmélkedőjük, Platon és Aristoteles megegyeztek abban, hogy szükségesnek tartják a test gyakorlását és erőkifejtésre való készségét, de nem a szellem müvelése és a lelkiismeretes nevelés rovására, hanem a kettőt egymással harmónikusan összeegyeztetve.

P l a t o n /:Kr.e.427-347:/ ideális életrajzában az állam népének tagozódását pszichológiai alapon rendezi el, egész társadalmi osztályok végzik az egyes feladatokat. A zene és a testgyakorlás tanitását külön-külön nem tartja helyesnek, mert a zene tanulása csak puhává tesz, a test tulságos nevelése pedig durvasághoz vezet. Tehát aki legharmónikusabban egyesiti a zenével a testgyakorlást, az a legtökéletesebb görög ember. Államában legelsősorban az őrök feladatának a testgyakorlás tanulását. "Az egész testet kell gyakorolni és ápolni, hogy a szervezet ellenállásra képes és edzett, egészséges legyen. Az őröknek, mint éber kutyáknak, nagyon élesen kell látniok és hallaniok, szilárd egészséget kivánunk tőlük a hadakozás alkalmával, mikor a viznek és tápláléknak, a melegnek és hidegnek annyiféle változatát kell elszenvedniök."

A hellén kulturának másik nagy alakja, a platoni akadémiából kinőtt A r i s t o t e l e s. /:Kr.e.385-322./ Szerinte a nevelést testi neveléssel kell kezdeni. Etikájában emliti, hogy a szoktatás legjobb módja a cselekedtetés, mert a helyes cselekedetek gyakori ismétlése által alakul ki bennünk a helyes cselekvésre irányuló állandó készség. Nem tartja helyesnek, hogy a testgyakorlás olyanokra van bizva, akik nincsenek tisztában az emberi

szervezettel, igy nem tudják meghatározni, hogy annak mikor mire van szüksége, hogy az egészségre ne legyen káros. Legszivesebben az orvosokra bizná a testnevelés irányitását, mert csak az tud a test egészségéről, erejéről és épségéről gondoskodni, aki tisztában van az emberi testtel kapcsolatos ismeretekkel is.

Aristoteles a testgyakorlás nevelő értékét is vizsgálat alá vette. A testet a lélek érdekében kell ápolni és a testgyakorlást is az erkölcs érdekében tartja fontosnak. Megemliti és fontosnak tartja, hogy a versenyben győztesek jutalma csekély értékü legyen, hogy a versenyzés pusztán erkölcsi tartalomért történjék. Aristotelesnek ez az elve még ma is irányadó.

A görög testgyakorlás virágzása a perzsa háborutól a peloponesosi háboruig tartott, harcképzett, edzett ifjuságot neveltek a szabadság védelmezésére. Később a sophisták megjelenése idején az egyéniség jutott előtérbe, szakadást szitottak a mitosz és erkölcsi törvények között, a régi szigoru erkölcsökön alapuló nevelés hanyatlóban volt és a görög etikai nevelés eszménye kiveszett a társadalomból. Kitüntetésekért és anyagi előnyökért üzték a testgyakorlást és sokan hivatásos professzionistákká lettek. A görög testkultura fénykora és az olympiai játékok megközelithetetlen tiszta erkölcsi szelleme elhomályosult és a test és lélek harmonikus nevelésének gondolata végleg megszünt.

IX./ A rómaiak testgyakorlása lényegesen eltért a hellén testkulturától. A rómaiakat a gyakorlati gondolkodás jellemezte. Ők a testgyakorlást nem neveléstani, hanem csupán hadképzés, a

cirkuszi és amphiteátrumi látványos gyakorlatok céljából üzték. Gimnasztikájukat teljesen katonai jellegüvé fejlesztették. A rómaiak állandóan harcban állottak és győzelmes hazatérésük után ünnepségeket rendeztek. Ezek az ünnepségek képezték alapját a későbbi cirkszuzi és egyéb játékoknak.

A katonai nevelés volt a cél. Kezdetben csak a család, a forum és a katonáskodás neveli a fiatal nemzedéket. Ezt az időt a családi élet nagy tisztasága és erényessége jellemezte. Ez a római nevelés első korszaka, mely Kr.e.3oo-ig tartott. Ebben az időben mutatkozik meg az igazi római jellem. A második nevelési korszak Kr. e.3oo-tól Kr.e.146-ig tart, a görög nevelés kezd tért hóditani, de a gimnasztika nem képezte szerves részét a római nevelésnek. A harmadik nevelési korszak Kr.e.146-tól a Nyugatrómai császárság bukásáig, 476-ig tartott, ezekben az időkben teljesen átvették a görög nevelési szellemet, de nem a maga tökéletességében, hanem már hanyatló formájában, bár még megtalálható a régi római nevelés eszménye, a bátorságra, a vitézségre, a virtusra, az igazi férfiasságra és erényességre való törekvés.

A testgyakorlatok között első helyen a katonai teljesitményeket fokozni tudók szerepeltek, mint a futás, ugrás, kitartó járás, menetelés, vivás, diszkoszdobás, gerelyvetés, nyilazás, uszás, lovaglás, a labdajátékok és a halterekkel, a mai kézi sulyzókhoz hasonló eszközökkel végzett gyakorlatok már inkább egészségügyi célt szolgáltak, igy gyakorlásuk a nők körében is elterjedt.

A római ifjuság gyakorlatait legszivesebben a Mars-mezőn üzte, bár szépen felszerelt gimnáziumok is épültek erre a célra. Később a thermák, e kényelemmel és pompával ellátott épületek voltak a rómaiak legkedveltebb gyülekező helyei, melyek legtöbbször palaestrával, gimnáziummal, vagy esetleg spheristeriummal, labdajáték üzésére szolgáló hellyel voltak kapcsolatban.

Az első atletikai versenyt Kr.e.86-ban rendezték Rómában. Később minden nevezetes alkalommal divatba jött az atletikai versenyek rendezése. Domitianus császár megalapitotta az ugynevezett Capitoliumi játékokat, melyet egyenrangunak becsültek az Olympiaival. Itt leggyakrabban az u.n.római pentatlon számai szerepeltek: 1./ versenyfutás, 2./öklözés, 3./birkózás, 4./fegyvertánc karddal, 5./ diszkoszdobás.

A római császárok, hogy a tömeg tétlenségét leküssék és vágyait kielégitsék, cirkuszi játékokat, kocsiversenyeket, állatviadalokat, gladiátori játékokat rendeztek, majd hajócsatát vagy naumachiát, oly módon, hogy az amphiteatrumot vizzel töltötték meg és ebben tengeri csatákat rendeztek. Julius Caesar rendezte Kr.e.46-ban az elsőt, a Marsmezőn ásatott nagy tóban, diadalai emlékére.

1./ A római nevelés nagy elmélkedői közül C i c e r ó /:Kr. e.1o6-43./ az erényben látja a nevelés legfőbb célját. Lehetségesnek tartja a nevelést, a velünk született hajlamokat a nevelőnek kell helyes irányba hajlitania. Cicero is helyesnek tartja nevelés szempontjából a testgyakorlatokat, amint a "De Oratore" c.könyvéből kitünik, ugyanis a jó szónoki készségek mellé még szükségesnek

tartja az erős szervezetet, jó testalkatot, amelyet képezni kell. A gladiátor kitartó erejéről igy szól: "Ha te azt látod, hogy Spártában a fiuk, Olympiában az ifjak, az arénában a barbárok sulyos ütlegeket kapnak, s azokat hallgatagon türik, mint egy asszony fogsz felsikoltani, ha valami fájdalom ér? Az ökölharcosok, kiket a vivókeztyük összemarcangoltak, föl sem kiáltanak, ők, akik nem tartják csekélyebbnek az olympiai játékok győzelmét, mint elődeink a consulatust! Mekkora sebeket viselnek el a vivók? Nem többre becsülik-e a megsebesülést a nyomoruságos életnél? Mily gyakran látjuk, hogy ők mitsem kivánnak inkább, mint urok, az ünnepély rendezője, vagy a közönség előtt elesni. Már félholtan küldenek uraikhoz, kivánságaik után tudakozódnak s készek meghalni. Mely közepes vivó sóhajtott fel, melyik rántotta meg csak egyetlen arcizmát? Melyik huzta össze nyakát a földön fekve, mikor a halálos döfés várt reája? Ily sokra képes a gyakorlat, a praktikus előkészület, a megszokás."

L.Annaeus S e n e c a /:Kr.e.4-65./ a lelki egészség gondozását tartja fontosabbnak és nem a testét. Elitéli az egyoldalu nehéz és hosszadalmas testgyakorlatokat, melyek nemcsak a testet, hanem a szellemet is kimeritik. Csak a futást, mags- és távolugrást és a sulyzókkal végzett gyakorlatokat tartja helyesnek, mert ezek nem fárasztják kia testet annyira, hogy a szellem fogékonyságát csökkentsék. A könnyü testgyakorlatokat is csak az egészség szempontjából tartja fontosnak.

Q u i n t i l i a n u s /:Kr.u.35-loo./ nem idegenkedik annyira a testgyakorlatok alkalmazásától, mint Seneca. Különösen fontosnak tartja a versenyek rendezését, mert vezáltal a nevelés intenzivebbé válik, kibontakoznak az ifju hajlamai és veleszületett tehetségei. Ő sem tartja helyesnek a tulzásba vitt testgyakorlást. A munkát arányosanpihenésnek kell felváltania, különben a test elfárad és az elme fogékonysága csökken. A gyermekek részére a játékot ajánlja, mert a lélek üdeségét biztositja és azt mondja,: "játék alatt közvetlenebbül nyilatkoznak meg a gyermekek erkölcsei."

X./ Az egyházatyák kora. Egyházi és a testi nevelés.

1./ Az egyházatyák felfogását az egyház és testi nevelés viszonyát legjobban Bopp leirásából ismerhetjük meg.

A vallás neveléi középértéket képez a többi alárendelt értéknek, ép annyira nem lesz lealacsonyitva, mint amennyire a lélek nincs lealázva azáltal, hogy bizonyos tekintetben a testnek szolgál. A lélek ugyanis ugyis magának és létrendeltetésének is szolgál. Hasonlóképp a vallás sem csak egy érték a többi értékfaj mellett vagy között, hanem a saját lelkitartalma; amig azokat keresztültöri és megszenteli, addig megvédelmezi saját feltételeit és támaszait is; megszerzi magának mintegy a testet és a testi szervet az önmegvalósulásához vagy tökéletesebb kiteljesedéséhez.

Az egyház helyzete, viszonya a testhez kiváltképpen az egyházi életből, tehát az ő létenergiájából adódik legközelebb, tehát azt kell megfigyelnünk, hogy a test aktive és passzive résztvesz a liturgiában. Kifejezés és behatás eszköze a vallásos, Istennek szol-

gáló léleknek. És ez érvényes a szentség /:szakramentum:/ adományozójától éppugy, mint az átvevőjére. Minden szakramentum valamiképp a testhez fordul, hogy a belül történőket jelképezze, de egyuttal a belső végrehajtás eszköze is. A testet megmossuk, megetetjük, megitatjuk és melengetjük. A keresztséggnek, a bérmálásnak, az egyházi rendnek és az utolsó kenetnek különösen sok testhez kötött ceremoniája, /:szertartása:/ volt. És ezek a testi cselekedetek, amennyiben isteni rendelés, a formai szavakkal együtt birják és sugározzák a kegyelmet. Mint ősi példaképet, Krisztus emberréválását kell néznünk, ő a nagy kegyelemteljes szakramentum.

A földi jó, a testi egészség is egy célja a liturgikus szokásoknak. A miseliturgia is pl. a testi egészséget állitja szemléletének és könyörgésének tárgyául. Mindig ujra és ujra találkozunk a védelemért könyörgő imával "a test és a lélek minden veszedelmétől" /:pl. az "A cunctis" könyörgés:/, hogy mindentől megszabaduljunk, ami a testi és lelki jónak utjában áll, az időszakos javulást és segitségért, az örökkétartó egészségért, a földi örömökért és jólétért való imával. A Pünkösd utáni 11. vasárnapon könyörög az Egyház: "Engedd Uram, hogy a Te szentséged vétele által testi és lelki segitséget nyerjünk, hogy mindkettőben megszabaditva, e mennyei országnak teljességében örvendezhessünk." Egyébként más, pl. a japán liturgiában is nagyon gyakran előfordul a kérés az örömért, egészségért, jólétért. Még a nagypénteki liturgiában is könyörögnek a betegek egészségéért. És ezek a könyörgések tartalom és forma szerint az ősegyházi imák maradványai és tükörképei.

Feltünő, hogy különösen a szent áldozás utáni imádság, az u.n. Postcommunio testi és földi javak várásával van tele. Tehát ez az áldás is az éppen magához vett szenteledel hatása. Igy más szentségektől is várunk testi jólétet, de különösen az oltáriszentség hatásától. Ugyanis ha az áldozaton kivül nyujtott áldozásnál ilyen időbeli hatásokról nincs szó, azok a miseimák éppen eredeti ősrégi áldozási imák.

Tulajdonképpen a testi jó számára van beillesztve az u.n. utolsó kenet is. Erről már Jakab levelében hallunk, és a liturgia könyörög: "gyógyitsd meg ennek a betegnek sebeit és betegségét, add vissza az ő teljes külső és belső egészségét, hogy előző teljesitményeit tovább folytathassa."

A beteglátogatásnál és a beteg megáldásánál is az imádság mindig az egészségért ismétlődik.

Az egyháznak ezen praktikus magatartásából következik, hogy semmiféle értelemben nem testellenes. U.is az egyházi dogmák, melyek a testre vonatkoznak, éppen a test Egyház általi nagyrabecsülését árulják el. Ezen dogmák számára pedig a források az ó és uj szövetség irásai és bizonyitékai az atyák tanitásai.

Az ó-testamentum, amely az első oldalon az emberi testet ábrázolja, mint az isteni teremtőség alkotását, a higieniát köti lelkünkre. Amint Egyház és állam a legbensőbb egységben voltak, ugy a higienia is az Egyház egyik provinciája volt. Sok helyen utalnak az egészségre, és éppen az istenfélelem, a Vallás egyik eleme védi legjobban az egészséget. "Az Ur félelme örömet ád a szivnek, kedvet ad, győzelmet és hosszu életet." /sir 1.12./.

Az Uj Testamentumban az egészségügyi rendőrség már nem egyedüli feladata az Egyháznak. Bár az Üdvözitő magatartása a betegekkel szemben, az utolsó kenet bevezetése, a könyörületesség ajánlása, melyek Jézus szavai szerint az itőlészéknél majd szerepet játszanak, a test és egészség sokratartását tükrözik.

A test az Uj Testamentum által szinte természetfölötti méltósággal teljes magasságba emelkedett, a lélekkel együtt a Szentlélek temploma. Természetesen a test megváltása csak a feltámadás után lesz egészen világos.

Test, élet és egészség azonban nem a legfőbb jók. Pál csodálkozik a görögökön asztetikus testgyakorlásuk miatt. Ugyanez az apostol véli: "a testgyakorlásnak nem sok haszna van". / 1 Tim.4,8./

A kinyilatkoztatás gondolatait az atyák vezetik tovább. Ezek adnak alkalmat arra, hogy a pogányok egyoldalusága két irányba terelődjék: Az emberi test pogány tulsokrabecsülése által és a test radikális meghajlása által a gnosztikusok, manicheusok és részben az ujpáltonikusok.

At atyák szerint a testen magán semmi tökéletlen nincs, minthogy maga Isten alkotta. A test a lélekkel szemben nem idegen, sem külsőleg ráhajitott ruha, hanem mindkettő, test és lélek olyan szorosan vannak egymással összekötve, hogy csak nehezen különböztethető meg, melyik a másiknak a hordozója. /:Tertullianus: de resutt. a.7./. Valószinüleg a test a lelkiteljesitményeknek szükségszerü feltétele, hasonlóan a lélek világuralmának. A léleknek szüksége van a test organumára, mint szerszámra. Igy a lélek egész élettevékenysége a testen nyugszik. Ez már a lélek természetfeletti életéből folyik.

Magához az istenmegismeréshez és hithez szüksége van a léleknek a testre. Ezért lesz a test a feltámadásban részes és lélekkel felbonthatatlanul egybekapcsolva. Aki testét szégyeli, a szellemét szégyelli, melynek temploma a test. A test Christus misztikus testének egy tagja.

Az egyházatyák következtetik, hogy a Szentirás nem a testápolást tiltja, hanem csak a testápolásnak azt a formáját, amely érzéki kivánságokhoz vezet és a lelkiegyensulyt veszélyezteti. Erő, szépség, egészség testi javak, értékek. A testi szépségre vonatkozólag az atyák különfélekép vélekednek. A szépség is Isten adománya. Alexandriai Kelemen a test ápolását feladatnak tartja. Magasabban áll természetesen nála a lelkiszépség. Minden atya főképp a belső szépséget, a lelki nemességet és a belső értékességet helyezik nevelési szempontból előtérbe. Azért ajánlja Alexandriai Kelemen a gimnasztikai gyakorlatokat. Az aszkézis ugyanis szükségszerüség, de nem az a célja, hogy a testi életet megsemmisitse, hanem hogy a szellem uralmát biztositsa. A középkorban is hasonló hangokat hallunk az aszkézisről.

Mindenesetre alapjábanvéve már a keresztény ókor nagyrabecsülte a testet, bár nem értékelte tul. A test szent, mert Isten kezéből jött elő, szerszám, sőt több, segéde a léleknek. Az Egyház magasabb misztikus organizmusa számára jelkép, eszköz a lélek és a saját maga megszentelésének.

Az 1920-as birodalmi iskolakonferencián Seidel, a zürichi

egyetem tanára kifejtette, hogy a testnevelés egész addig a pedagógiában hamupipőkés szerepet játszott. És ő tudja, honnan származik. Onnan, hogy a dogmatikus hittan és a középkori filozófia varázsától még nem szabadultak fel. Ezek szerint u.i. a testet, mint bünrecsábitót meg kell vetni. Fr.Giese szerint: "a középkor a kereszténység ideje és a test megvetéséé". "A középkorban a test a bünös kukacos zacskó, ezért itélik mágyáját, ha valaki szenvedélyeit követi". Látjuk,az ilyen férfiak a dogmatikus hittantól alapjában szabadon - és távoltartották magukat, annyira, hogy nem hiszik, hogy a test az egyházi tanitás szerinti tisztitótüzbe jusson.

Egyfelől igazuk van. A középkor az aszkézis szükségszerüségét hangsulyozza, de ezt gyakran tette a kereszténység és rajta szinte minden időben az észre támaszkodó emberek. Bizonyos aszkézis nélkül ugyanis nemcsak a test, hanem a lélek is tönkremenne.

Jellemző, hogy Assisi Szt.Ferenc a testet "Szamár testvér"-nek hivja. A test nem börtön, amint a pogányság tartotta, hanem testvér, mindenesetre szamártestvér, mely csak az értelem vezetése mellett halad.

A középkor végén a tulságos sanyargatástól óv. E mögött egész sor ördögöt lát. Az aszkézis számára a testi erő a mérvadó.

Hogy a középkori zárdákban a tisztaságot ápolták, azt látjuk pl. Szt.Gallennél. Konyha, mosókonyha, fürdőszoba és W.C., tanulószobák és betegszobák, cselédszobák részére külön szakasz van. Hogyha idegenek, szegények, utasok, vagy koldusok jöttek, fürdőt készitettek számukra legelőször. Maguk a barátok is szorgalmasan tisztálkodtak.

Milyen kevéssé volt a középkor a testi nevelés ellensége, mutatja a lovagnevelés és a sport. Ez lényegében idegenszerü volt az iskolától és csak testi képességekre törekedtek. A hét szabad művészetet azonban lovagi erényekben nyilvánitották. Természetesen a lovagi müveltségideál szerint a vitézség és ügyességnek a jellem szolgálatában kellett állania. A lovag az isteni ország nagy organizmusának tagjának érezte magát.

A zárdákban és káptalani iskolákban nevelkedő irodalmilag képzett ifjak sem hanyagolták el a testet. A sok ünnepnap és egyéni iskolaünnepélyek a felfrissülést érvényre juttatták. A kolostori ifjuság különböző fajtáju játékokban gyönyörködött: labdajátékban, nyilazásban, pörgettyüjátékban. Magukat a papi és püspöki szertartásokat is utánozták. A tanár tanitványaival kirándulásokat tett, vagy tavi utat, vagy a vadonban sétáltak, hol vadállatokat, farkasbarlangokban fiókokat öltek.

A testápolás és nevelés elméletét Aquinói Szt. Tamásnál találjuk meg összefoglalva. Tamás szerint játék és üdülés egyaránt szükséges, és ezért kötelèsség. Ethikájában helyet talált az ékszer, a schmink és a luxus is. Mint eszközt a hiányzó szépséget kárpótolni és elrejteni, a schminket bünösnek találja, ezzel szemben a keletkezett csunyaságok elrejtését ilyen kozmetikai eszközökkel megengedhetőnek tartja.

Hogy a korai keresztény humanisták, mint Viktorin v. Feltre und Mapheus Vegius, kik a közép- és ujkor között hidat vertek, pedagógiájukban a gimnasztikának nagyon jelentős szerepet szántak.

Mindketten tulajdonképpen az ókorból meritettek, de már középkori befolyásokat is hagytak érvényesülni. "Látjuk - irja Paulsen - az ellentét a középkorral szemben milyen élesen lép fel, mely a hallgatást, a test alázatosságát és sanyargatását hangsulyozta. Mindenesetre nem papokra és klerikálisokra, hanem világi urakra, fejedelmekre és hercegekre vonatkozott, azonban utóbbiaknál ez már csak mint müveltségi ideál maradt meg." Paulsen átlátja, hogy most csak egy müveltségtipust lehet felállitani. Viktorius szerette tanitványaival szemben az ügyességet és bátorságot, megkivánta a versenyjátékokat. A testgyakorlás lelki aszkézis volt. Télen-nyáron, nem voltak tekintettel a hidegre és melegre. A testgyakorlás célja a jellemnevelés volt.

Az egyházi ujkor nagy esztetikusai, egyházalapitói és lelkivezetői mind helyetadnak a testnevelésnek.

Loyolai Szt.Ignác nagy tekintettel van tanitványainak egészségére. Alvásban és evésben való korlátozásokat szab csak meg, amennyiben az egészség ezáltal kárt nem szenved. Egészséges testtel ugyanis - irja Loyolai - valóban sokat tudnak elérni. De beteggel?" A 49.szabály, mely a rektoroknak szól, ezt az utasitást adja: "A skolasztikusoknak, hacsak rektori felmentésük nincs, ebéd és vacsora után 1/4 órát kell testgyakorlásra forditaniok." Theréz hasonlóan ir: "Ne feledjétek soha, hogy a sanyargatás csak azért van, hogy a szellemi haladást szolgálja. Aludjatok és egyetek rendszeresen!"

Szalézi Szt.Ferenc Filóteájában a játékról és felfrissülésről, üdülésről beszél.

Az ujkor megindulásával azonban egy uj pogány testkultura mozgalom veszi kezdetét. Voltaire, Locke, Rousseau és Spencer néhány igen használható gondolatot adtak, ujabban Ellen Key és Ludwig Gustin. Nagyon igaz, amit Ellen Key ir: "A szépségkultusznak nincs egyetlen formája sem, melynek mélyreható értelme ne lenne. Ha egy munkaruhát szép célszerüségből alkottunk, akkor a munka mindjárt ünnepélyesebb lesz. Egy ünneplőruhát varrunk, mely az alakon az erőt hangsulyozza, és az ünnepnap méltóságteljesebb és természetesen lesz. Fürdőt készitenek életszükségletből, és tisztaság terjed szét a többi tartományokban is." - Ezek azok a gondolatok, melyeket a keresztény liturgia, aszkezis és pedagógia mond ki és teljesit is. Némely modern naturalista is blasphenikus kivitelre törekszik. Az eredeti bün, az érzékiség veszélye az egyik oldalról, és a test mélyen vallásos, világszemléleti jelentősége a másik oldalról mond le teljesen. Ezért mondhatjuk azt is: a test tulértékelése ellenére is jön a pogányság, mely a test kultusz tárgyává teszi, de nem magasabbra értékelés mellett, mint ahogy a kereszténység dogmáiban és liturgiájában megadatott.

Igy adódnak ebből a szemléletből a nevelőnek értékes alaptételek:

A test nem a legnagyobb értéket képviseli, de egy értéket. A kereszténység aszkézist kiván, de ez in servitutem redigo minden magasabb kultura alapja. Azáltal, hogy az Egyház a főhangsulyt a magasabb szellemi javakra forditja, a fiziologiától elforditja a figyelmet. Igy emelődik a tudatküszöb a testi funkciókhoz. A testi

folyamat azonban minél inkább a tudatküszöb alatt áll, minél kevésbbé figyelünk idegeink játékára, annál jobb az egészségünk számára. Elterelés megakadályozó és gyógyeszköz. Hogyha helyes, hogy az erkölcsösség a higienia anyja, ugy a higienia nem tud eléggé hálásnak lenni a kereszténységnek. Ehhez jön az a pozitiv kötelesség, hogy az egészségről gondoskodjunk és mindez még a legutóbbi évszázadok nagy keresztény nevelőinek példája. Maguk a papok, akik a szentség szolgálatában állottak és állanak, mint X.Pius, rendkivül tetszett a játékos, sportszerető ifjuság. /:Die erzieherischen Eigenwerte der katholischen Kirche. von:Dr.Thed.Linus Bopp.Paderborn 1928.- 536-555.lap.:/

A görög és latin egyházatyák felfogása a testgyakorlást illetően különbözött. A görög egyházatyák megbecsülték az antik világ kulturáját, idegenkedtek a tulságos aszkézistől és a testgyakorlatokat ajánlják a szervezet pihentetésére.

A görög egyházatyák felfogását a test ápolásáról és neveléséről legjobban Weissnek a három kappadóciairól irt munkájából ismerhetjük meg.

- Nissai Szt.Gergely szerint a tanárnak pedagógusnak is kell lennie. Ez azt jelenti, hogy a növendéke lelki és testi nevelésére egyforma gondot kell forditania. Természetszerüleg a szülőknek is kell a gyermek testi épségével törődniök, hogy semmi szomoruság, baj, betegség vagy baleset ne történjék vele. A kappaduciaiak szerint a nevelőnek is nagy gondot kell a növendék testi fejlődésére forditania, amint a következőkben olvashatjuk.

A test gondozására nézve nagyon fontos az a helyzet, hogy milyen körülmények között van az emberi személy és a lélek. A test ugyanis az embernek csak egy lényegtelen alkotórésze. Baziliusz szavakkal igy fejezi ezt ki: "mi tulajdonképpen a miénk? A lélek, amely által élünk, amely értelmes és nincs semmire szüksége ami terhelje, és a test, amelyet a Teremtő számára a lélek támaszára adott: ez az ember." - A szellem ugyanis egyesül a testtel a születés által. Az anyaméh sötétségéből kerül a világosságra és mint ilyen, hivatva van, hogy uralkodjék a földön. Ugyanez a felfogás érvényesül Naviciusnál is. A test a földön hamar véget ér, csak addig él, amig bebizonyitja, hogy a lélek szebb, ha a testet elhagyja. Minthogy a testet Isten alkotta, magunkat teljesen Istennek kell szentelnünk. Az emberi testnek, mint a szellem munkatársának egészen más felépitése van, mint az állaténak. Nissai az egyenes tartást és a kéz használatát tartja jellemzőnek az emberi testre. Az egyenes tartást ő a királyi méltóság jelének nevezi, ami minden teremtmény közül egyedül az embernek adatott meg, az állatnál ugyanis a testek lefelé hajolnak. Ez is mutatja a rangkülönbséget az alacsonyabbrendü és a fölötte álló hatalom között. Az emberi test felmenő elrendezése a lábon biztos állást kölcsönöz. Az első végtagok a lábak, amelyek az ember kifejlődésével kezekké lettek. A kezek a szellemnek és a szónak szolgálnak, melyek a gondolatot eszközlik az irásjelek érzékeltetése által..

Ha az embernek nem volnának kezei, ugy más lenne a fejnek, arcnak, nyelvnek az alkata és nem lenne képes müvészi hangot kihoz-

ni. A száj a szivnek a szolgálatában áll, igy lettek a kezek a beszédképes természet tulajdonai, amennyiben az alkotó a beszédet könnyüvé tette. A test a léleknek szolgáljon. Igy az ő tevékenysége már megvan adva és szabályozva.

Két dologra kell törekedni, hogy a test erős legyen és a lélek legyen tulsulyban. Bazilius szerint annyi gondot kell forditani a testre, hogy a lélek számára épségben megmaradjon, de semmiesetre sem szabad hagyni, hogy a lelken felülkerekedjék. A fiatalóknak is, akiknek utasitást ad a pogány klasszikusok használatára, figyelmeztetést ad, hogy a testnek meg kell adni, ami szükséges, de nem azt, ami kellemes.

Az egyházatyák müködése nemcsak arra irányult, hogy a testit a lelki alá rendelje, hanem arra is, hogy épségben tartsa.

A kappaduciaiak szivesen álltak amellé a felfogás mellé, amely a test erősitését a klasszikus ókorban használt játékok és gyakorlatok felujitásával igyekezett terjeszteni.

Üdülést is kell a test számára szerezni. Vazianci szerint a hurt sem lehet a végtelenségig feszíteni, mégkevésbbé az emberi idegeket. A szabad természetben ajánlja az üdülést pihenésül. Vidám nevetéstől a lélek felfrissül és a vidám szív ragyogóvá teszi a tekintetet. Az egészségre vigyázni kell. Az élet a legdrágább mindenek előtt. Az egészség visszaadása az orvosok müvészete. /:Die Erziehungslehre der drei Kappadozier. von Karl Weiss. - Freiburg im Breisgan. 19o3.37-48.1.:/

Szent Ágoston felfogásában a test csakannyira fontos, mint a lélek közvetitő szerve.

Aquinoi Szt.Tamás szerint a testgyakorlás a lélek pihentetésére szolgál és igy vélekedik róla: a testnek is, a léleknek is szüksége van bizonyos felüdülésre, pihenésre. A fáradt testnek a felüdülést a test pihentetése adja meg, a lélek nyugalma pedig nem egyéb, mint az élvezet, öröm. Ezt az élvezetet nyujtja a játék, a szórakozás. Az emberi élet tehát szükségessé teszi ezeket a lélek pihentetése végett, hogy igy annál frissebb legyen utána. A sport tehát emberi, erkölcsi szükséglete mindenkinek, de főleg a szellemi munkával foglalkozó egyénnek. Zsinórmértéke a józan ész, mely különféle szabályokat ir elő. E szabályok betartása mellett, a játék, a sport, erényes cselekedet.

A lovagi nevelés a XII.század elején kezdődött és a keresztes háboruk nagyban hozzájárultak a lovagi rend intézményes alakjának kialakulásához. A hét lovagi készség a következő volt: lovaglás, uszás, ijlövés, mászás, birkózás, torna és udvariasság.

2./ A lovagi nevelés 7-8 éves korban kezdődött. Rendszerint az ifju egy idegen lovag udvarába került, ahol elsajátitotta a finomabb erkölcsöket, szokásokat. Rendszerint mint apród, a vár urnőjének szolgálatára volt rendelve. Az ifju 14 éves korában fegyverhordozó apród lett és ekkor már a lovag szolgálatában állott. A lovagnak és fegyverhordozójának már meghatározott testgyakorlatok voltak előirva. Az apród megtanulja a lovagi játék és a lóháton való vivás szabályait urától. Erkölcsi nevelésben a gyengék és a védte-

lenek oltalmazására, az adott szó szentségére, a hüség, becsületesség, kötelesség teljesitésére és a fejedelem iránti töretlen hüségre tanitották őket. Mikor a lovagi erények és egyéb követelmények gyakorlásában tökélyre tesz szert a fegyverhordozó apród, 2o-21 éves korában lovaggá ütik ünnepélyes körülmények között és átadják a lovagi jelvényeket, a kardot, pajzsot, sisakot és a sarkantyukat.

A lovagkor fénykora a XII-XIV. században volt, majd fokozatos hanyatlás után a harmincéves háboruk végén be is fejeződött.

A lovagi nevelés a lélek nemesitésére és a test ügyességének fokozására törekedett, tetszetős formák között, de itt a testnevelés nem az összhangzatos nevelést szolgálta, csakis a harcra és nyilvános ünnepélyekre való képzésre szoritkozott. /:Mika Sándor: Történelmi olvasókönyv. Középkor.34.lap.:/ A lovagrendeken kivül a polgárság is foglalkozott testgyakorlással. Igen elterjedt volt a vivás és gyakorlására vivótársaságok is alakultak és versenyeket rendeztek. A vivás módszerét tekintve még nevezetes vivóiskolák is alakultak. A lőpor feltalálása után lövészegyletek alakultak és versenyeik alkalmával, a müsor változatossá tétele miatt népies sportgyakorlatokat is felvettek a programmba. - A lovagi játékok hanyatlása után, a polgárság körében is csökkent a sport iránt tanusitott érdeklődés és a testgyakorlás jelentősége ismét háttérbe szorult.

A s c o l a s z t i k a i irány az egyén testi nevelésével nem törődött. A renaissance ezt az egyoldalu felfogást igyekszik megváltoztatni és az egyént sokoldaluvá nevelni. Kialakult az ókori klasszikusok ismeretén alapuló müveltség.

XI. A r e n a i s s a n c e -kori müveltség. Ennek ápolói és terjesztői voltak a humanisták. Az ókor tanulmányozása felhivja a figyelmet ismét a gimnasztikai nevelés nagy jelentőségére és tudósok, bölcsészek, államférfiak igyekeznek a nevelők figyelmét felhivni a testi nevelés fontosságára. A humanisták irodalmi munkásságuk során is harcoltak a gimnasztika felkarolása érdekében.

Igy P i e r P a o l o V e r g e r i o /1349-1428/. "A nemes származásu gyermekek neveléséről" szóló munkájában a testgyakorlatok szükségességét hirdeti. Nemcsak a szellemet, hanem a testet is nevelni kell, igy tudjuk mindkettőt egészségben megőrizni. A gyermekeket nem szabad huzamosabb ideig egyfolytában szellemi tanulmányokkal foglalkoztatni, mert szelleme elfárad és fogékonysága, érdeklődése csökken, hanem a szellemi munkát mindig kellő időben alkalmazott pihenés, játszás, tornászás szakitsa meg, ezáltal megkedveli a gyermek a tanulást. Szól az akarat neveléséről, hogy a testet az akarat iránti engedelmességre kell szoktatni. Figyelemmel van a gyakorlatok idejére, módjára, milyenségére és a gyermekek életkorára. Minden korban más-más gyakorlatok alkalmazandók, nehogy megerőltessük a fiatal fejlődő szervezetet. Vergerio katonai rendszerü testnevelésben kivánja alkalmazni a szigort, a pihenés óráira

pedig az üditő játékokat ajánlja. A test gondozására is gondot fordit. Külső megjelenésünk legyen illendő, ne legyen nagyon választékos, de elhanyagolt sem. A tulságos kiöltözködés és cicomázás nőies lelkületre vall és a hiuságnak a jele. /:Finánczy: A renaissancekori nevelés története.33.lap.:/

E n e a S i l v i o di Piccolomini /14o5-1464/, /:Pór Antal: Aeneas Silvio.II.Pius pápa. Élet és korrajz. Bp.1880.:/, később II.Pius pápa, kiváló történetiró és költő volt. - V.László magyar király részére 145o-ben: Tractatus de liberorum educatione cimen az értelmi, erkölcsi és testi nevelést felölelő munkát irt. A gyermeket nem szabad lanyhán nevelni, mert amit kiskorában megszokott, azt később sem fogja elhagyni. Keménnyé és edzetté kell tenni a gyermek testét, mert a puha nevelés erőtlenné teszi a testet és lelket egyaránt. Pihenésre nem szabad több időt forditania, mint amennyi feltétlenül szükséges. A testtartásra ügyelni kell, hogy szép egyenes tartást sajátitson el a gyermek, mert a gyermekkorban megszokott szép testtartás és egészséges életmód, egészséges öregségnek rakja le az alapjait. "Mivel gyakran szükséges, hogy a király maga álljon háboru esetén hadserege élére, illő, hogy már gyermekkorában gyakorolja magát a katonai gyakorlatokban. A szikár és háboruhoz szokott katona a vakmerő öklözőket épugy legyőzi, mint áttör a felállitott csataélen. Nem lesz tehát haszon nélküli, ha te jó László, kinek a törökkel mindenesetre háborut kell viselned, most gyermekkorodban megtanulsz ijjazni, parittyázni, kardot forgatni, nyilazni, lándzsát hajitani, lóra fölszállni, futni és ugrani, vadászaton résztvenni és az uszásban jártasságra szert tenni.

Helyeslem, sőt dicsérem, ha veled egykoru gyermekekkel labdázol. Ott van a trochus /:karika:/ és más, a gyermekekhez illő játékok, melyekben semmi illetlen és rut dolog nincs, melyeket ép ezért nevelőidnek meg kell engedni, hogy a munka után szünet legyen és az életkedvet élesszék. Nem szabad folytonosan tanulni és mindig komoly dolgokkal foglalkozni, nehogy teljesen kifáradván, összeroggyanak."-

Aeneas Sylvius, mint későbbi pápa, a testnevelésre vonatkozó elveivel nagy támasza lett a kialakuló testi nevelésnek.

Vittorio da F e l t r e /:1378-1446:/, Mantua őrgrófjának, Fransesco Gonzaga gyermekeit nevelte. Számukra és a környék gyermekei részére a "Casa Giacosa"-t, a vidámság házát létesitette egy kies fekvésü helyen. Az iskola mellett nagy rét volt, ahol a gyermekek a szellemi munkát, az iskola tanulmányi rendjének megfelelően, testgyakorlással és játékkal válthatták fel.

A játékok és gyakorlatok megválasztásában céltudatosan járt el, hogy az ifju leendő hivatásának megfeleljen. Szerette azokat a tanitványokat, akik a testgyakorlatokat és játékokat jókedvvel végezték, mert azokról azt tartotta, hogy a szellemi munkát és az élet későbbi feladatait is jókedvvel és könnyen fogják elvégezni.

M a f f e o V e g i o /14o7-1458:/, "A gyermekek neveléséről és tiszta erkölcseiről" irt munkájában megemliti, hogy a gyermekek és felnőttek részére a testgyakorlatok közül csak azokat kellene gyakorolni, amelyeket az orvosok is ajánlanak a testi erő

és egészség fokozása céljából, igy a gyakorlatok a közérzetet is jótékonyan befolyásolnák. Ajánlja a játékokat, a lovagi készségek kifejlesztését, nyilazást, birkózást, lovaglást, üditő és csendes szórakozásnak a halászatot.

S a d o l e t o J a k a b /1477-1547/ "A gyermek helyes neveléséről" irt művében közeledik a görög,felfogáshoz és sajnálattal állapitja meg, hogy a görög testnevelés eszménye már ismeretlen az ő korában. A muzsikának és a testgyakorlásnak egyforma szerepet tulajdonit, csak mig a muzsika a lelket, addig a gimnasztika a testet formálja harmonikussá és szépé.

V i v e s L a j o s /1492-154o/ egyik nagy érdeme, hogy korában a nők testnevelésének kérdésére hivta fel a figyelmet. "De disciplinis" cimü munkájában fontosnak tartja a testnevelést a serdülő korban. Különösen a futást és a labdajátékokat ajánlja. A fedett testgyakorlóhelyek létesitését is ő emliti meg elsőnek.

E r a s m u s D e s i d e r i u s Roterdamus /1467-1536/ /:Dr.Péter János: Erasmus: A gyermekek nevelése.Ped.könyvtár.1913./ kora legnevezetesebb humanistái közé tartozik. A gyermek testi neveléséről azt mondja, hogy a gyermeket kora ifjuságától fogva az anyának kell védeni és nevelni. Nem szabad elkényeztetni, az időjárás viszontagságaival szemben is meg kell védeni, edzetté kell tenni.Akik testileg vagy szellemileg elmaradtak a fejlődésben, azokat helyes neveléssel kell hozzásegiteni a hiányok pótlásához, akár testi, akár szellemi fogyatkozásról van szó. Senkinek sem szabad a tulságos

testi vagy szellemi kiválóságát kiemelni, nehogy más kedvét veszitse, ha valamelyikben fogyatékosabb. A gyermeket hagyjuk játszani, mert ez viditja és a tananyag befogadására alkalmasabbá teszi a szellemét. A testi gondozásnak gyermekkorban való elhanyagolása öregkorban bosszulja meg magát, ha ugyan megéri ezt a kort.

L u t h e r M á r t o n /1483-1546/ a nemzete szellemi életének a reformátora volt, felismerte a nemzeti köznevelés szükségességét. Rámutatott a korában elhanyagolt testgyakorlás hiányára. A nevelés és oktatásügy átalakitása előtérbe vonta a testnevelést. Igaz, hogy a nevelés az akkori iskolai reform mellett csak a legszükségesebbre szoritkozott, mert még nem voltak tisztában, hogy az ifjuság számára mily módon rendezett testgyakorlást alkalmazzanak és miképpen illesszék be a tanitás tervébe. Tulajdonképpeni nevelőtorna még nem volt ebben az időben, de ha lett volna is, még sok felvilágositásra volt szükség, mig az ifjuság eljuthatott ahhoz a jogához, hogy tanulmánya mellett testileg is megfelelő nevelésben részesüljön.

Z w i n g l i Ulrich /1484-1531/ "Lehrbüchlein" cimü munkájából kitünik, hogy hive a test ügyessé és erőssé tételének.

Francois R a b e l a i s /1483-1553/ kiváló orvos és korának legfelvilágosodottabb elméje volt. Korának elmaradott nevelési elveit igyekszik kigunyolni és nevetségessé tenni, hogy ezáltal az elmaradt tanitóságot jobb belátásra birja. Nem szabad a test és a szellem között éles választófalat vonni, hanem teremtsünk a kettő között harmóniát, hogy mindkettőnek hasznára legyen. A klasszikus nevelés tanaira hivatkozik és elitél minden törekvést, amely a

gyermekkel tulságos szellemi produkciót kiván elérni, mert ezáltal nemhogy megszerettetik, hanem gyülöltté teszik az iskolát. A tanulás idejét játékos felüdülés váltsa fel és az iskola rideg berendezését higiénikusabbá és meghittebbé kell tenni, hogy a gyermekek örömmel járjanak oda és ne gyülöljék meg a tanulást és tanitójukat. Az ifjuságot egészséges életre neveljük és szabaditsuk meg a scholaszticizmus békjóitól. Gargantua és Pantagruel cimü szatirikus munkájában fejti ki a nevelésre vonatkozó elveit. Gargantua a testgyakorlás minden ágában jártas. "Gargantua naponként minden elképzelhető testgyakorlatból kiveszi a részét. Lovagol árkon bokron át, árkot ugrik, fákra mászkál, dombokról legurul, sulyt emel, a vizben vigan lubickol, mester az uszásban és nagyszerüen ért a csónakázáshoz." - Ismét szinesen leirja egy másik részben: "A három órai tanulási idő elteltével kimentek a szabadba, hogy ott labdázással és egyéb játékkal edzzék testüket. Teljesen szabadon játszhattak, akkor hagyták abba, mikor éppen jól esett és játékuk rendesen akkor ért véget, ha már izzadtak és fáradtak voltak. Ekkor jól megtörölték és ledörzsölték őket, száraz inget váltottak és csendesen sétálgattak."

Az ifjuság testi nevelésének kellő méltatására nagy hatással voltak a renaissance széleslátókörü férfiainak felszólalásai, melyek bemutatták a serdülő nemzedékben az elhanyagolt testnevelés káros hatásainak szomoru képét.

M o n t a i g n e M i h á l y /1533-1592/, már határozottan testgyakorlással való testnevelést kiván. A játéknak és test-

gyakorlásnak a tanitási terv szerves részét kell képeznie. Szükségesnek tartja, hogy a test a lélekkel egyszerre fejlődjék. Nem csupán lélek és nem csupán test az, amit nevelünk, hanem ember. Nem szabad a testi és a lelki nevelést elkülönitenünk, hanem együtt, egyszerre kell vezetni és kormányozni.

C o m e n i u s A m o s J á n o s /1592-167o/ korát meghaladó szellemben tárgyalta mindazokat a problémákat, amelyek az ifjuságot testileg és szellemileg nevelik. Lórántffy Zsuzsanna meghivására 165o-től 1654-ig Sárospatakon élt. Itt irta legnépszerübb könyvét az Orbis Pictust, már ebben is foglalkozott a testnevelésre vonatkozó gondolatokkal. Sárospatakon irta a Fortius Redivivus sive de pedlenda schlae ignavia, a restségnek az iskolából való elüzése cimü munkáját is. A sárospataki iskola tantervébe felvette a testgyakorlatok közül a futást, ugrást, birkózást, dobást, uszást és a labdajátékokat. Ezek gyakorlásával az ifjuság testi erősitése volt a cél. Az ő tanterve az első, amelyben a testnevelés az oktatás tárgyaként szerepel. A játékokat előnyben részesitette a testgyakorlatokkal szemben, mert nem fárasztják a testet. Egészséges test nélkül nincs egészséges lélek. Az iskola fekvésére is gondot fordit, egészséges és kellemes helyen legyen, kerttel és játszóhellyel egybekötve.

XII. J o h n L o c k e /1632-17o4/ munkái közül testnevelési szempontból a "Gondolatok a nevelésről" cimü munkájában fejti ki a testi nevelésről való elveit.-

Az ember maga teremti meg a boldogságát, vagy boldogtalanságát. Hogy boldog legyen, ahhoz egészséges testben egészséges lélek szükséges. E cél elérése érdekében okosan kell élnünk és egészségünkkel gazdálkodnunk. Épp ezért nagyon fontos, hogy az egészségre való nevelést már gyermekkorban elkezdjük, azzal, hogy a gyermek testét edzzük a hideg elviselésére. Nem szabad a gyermeket tulságosan óvni az időjárás viszontagságaitól. Ne öltöztessük tulságosan melegen sem télen, sem nyáron. Minden este mossa meg a lábát hideg vizzel, mert az ezáltal edzetté válik, mint az arc, vagy a kéz, megszokják a nedvességet és a hideget. Minél jobban óvjuk testünket a meghüléstől, az annál előbb megbetegszik. Nagyon egészségesnek tartja a hideg vizben való uszkálást, de csak akkor, ha testünk előzőleg nem hevült fel a testgyakorlástól. Felhevült testtel nem szabad hideg vizbe menni a gyermekeknek. Sokat legyenek a gyermekek szabadban, még hidegben is, de rá kell őket nevelnünk, hogy a futkosástól kimelegedve le ne üljenek a fübe és hideg vizet ne igyanak. Táplálkozásuk legyen egyszerü, sok gyümölcsöt egyenek, de mindig kenyérrel. A fekhelyük kemény matrac legyen. A gyermekeket, mig fiatalok, addig hagyjuk aludni, amig az a szervezetüknek jól esik. A sportok közül az uszást, vivást, lovaglást igen hasznosnak tartja és ezek tudását a müveltség elengedhetetlen kellékének. A sportokat nem szabad tulzásba vinni. Ha valaki nagyobb eredményt ért el vivásban, iskolalovaglásban vagy bármily más szórakozásban, az ne legyen eredményeire büszke és ne váljék önteltté. Nem szabad szem elől téveszteni, hogy a test gyakorlásának csak az e-

gészség megszerzése és fenntartása a célja, mert egészséges testben a szellem könnyebben müvelhető. Munkájában a gimnasztika testnevelő hatásáról egyáltalában nem emlékszik meg. A nevelési eszméi között elős helyen áll ez a klasszikus mondat: "Mens sana in corpore sano."-

R o u s s e a u János Jakab /1712-1778/ a francia reális nevelés harcosa volt. Kora természetellenes nevelési rendszere ellen irta "Emil"-jét, amelyben kifejti utópisztikus nevelési ideáljait. Sem előtte, sem utána nem neveltek még gyermeket ugy, mint ő Emilt. Érdeme, hogy az itt lefektetett gondolatai nagy ösztönzésül szolgáltak arra, hogy a nevelés kérdéséről komolyan kezdjenek gondolkozni az erre hivatottak.

Rousseau azt kivánta, hogy a szellemmel együtt a test is nevelődjék. "Hogy valamely mesterséget üzhessünk - mondja "Emil"-jében - az ehhez megkivántató szerszámokkal kell birnunk és hogy ezen szerszámok munkaközben el ne romoljanak, ugy kell azokat készittetnünk, hogy tartósak legyenek. Tehát, hogy gondolkodni tanulhassunk, szükséges, hogy tagjainkat, érzékeinket, szerveinket, mint az értelem müszereit gyakoroljuk, hogy pedig belőlük a legnagyobb hasznot huzzuk, kell, hogy a test, mely ama szerszámokat szolgáltatja, erős és egészséges legyen. Eszerint, távol attól, hogy a valódi értelem a testtől függetlenül müködjék, éppen a jó testalkat az, mely a szellem müveleteinek biztosságot és könnyüséget kölcsönöz. Ha tehát a növendéketek értelmiségét akarjátok nevelni, előbb az általa kormányozandó testi erőt növeljétek. Foly-

tonos testgyakorlatokat tétessetek vele, izmossá és egészségessé kell őket tennetek, hogy értelmes és okos lehessen. Hadd dolgozzék és futkosson, hadd mozogjon szüntelenül; hadd legyen férfiuvá erőben és csakhamar azzá lesz értelmességre nézve is. Szánalomra méltó tévedés azt képzelni, miszerint a test gyakorlása a szellemre nézve ártalmas, mintha bizony e kettőnek nem kellene karöltve járnia, vagy az egyiknek nem kellene folytonosan kalauzolni a másikat."

"Zsófia" c.munkájában a lányok nevelésének kérdésével foglalkozik. Itt is a nevelés első időszakában a testnevelést kivánja előtérbe helyezni, de itt nem erőkifejtésre, hanem a test könnyed mozgására nevel.

Rousseau nevelési elveiben kétségkivül sok érték van, de utópisztikus elgondolás az, hogy a gyermeket 12 éves koráig csak testi nevelésben részesitsük.

XIII./ A filantropisták megjelenésével a testnevelés uj lendületet kapott. Ők a nevelést három részre tagolták: testi, értelmi és erkölcsi nevelésre. Tehát itt a testi nevelés, mint a másik kettő szerves kiegészitője szerepel.

V i l l a u m e P é t e r a filantropisták egyik kiváló képviselője volt. "Von der Bildung des Körpers" c.munkájában a görögök példájára való hivatkozással ostorozza azt a nevelést és tanitást, amely sötét szobában, rossz levegőben folyik, melynek jelszavai a szép ülés, hallgatás, stb. A testnevelés problémái közül felveti a kérdést: milyen a viszony a testi és a szellemi élet között. Milyen hatással van a testi élet a szellemi életre?

Villaume szerint a testnevelésnek három főrésze van, a./ az érzékek fejlesztése és helyes használata, b./a testnek képzése, erőssé tétele, hogy a parancsot teljesithesse, c./a test egészségéről, edzéséről való gondoskodás.

Villaume egyetemes nevelői szempontból foglalkozik a játékkal, melyet fontosnak tart. A játék az öröm és vidámság forrása. A játékban megnyilvánuló ötletek, fordulatok egy-egy lökést adnak a gyermek szellemi életének. Ez a szellemi ösztönzés sokféle lehet, annyiféle, ahányféle a játék. Sorra veszi őket s mindegyikhez rendkivül finom lélektani elemzést füz. A leginkább sokoldalu játék a labdázás, mely gyorsaságot, ügyességet kiván, a dobás élesiti a szemet, serkenti a figyelmet, rendhez szoktat, fejleszti a szociális érzéket - amellett egészséges, mert szabad levegőn történik. /:Frank Antal: A testnevelés a filantropistáknál. 35.lap.:/

B a s e d o w János Bernát /1723-179o/ a nevelésüggyel foglalkozott. - 1774-ben Dessauban, Philantropinum néven intézetet alapitott, ahol a növendékeket táncra, lovaglásra, vivásra tanitották. Testnevelésre elég sok időt forditottak. Basedow szerint azért fontos az ifjuságot a testnevelés által megerősiteni, hogy az életben minden körülmények között megállják a helyüket bátran és semmi váratlan dologtól ne ijjedjenek meg.

"Praktische Philosophie für alle Ständen" c. munkájában megemlékezik a testgyakorlatokról. Lockehoz hasonló egészségügyi intézkedéseket kiván és a test edzésére a fürdést és az uszást ajánlja.

A "Methoden für Väter und Mütter der Familien und Völker" c.munkájában azt tanácsolja a szülőknek, hogy tanitsák meg a fiukat"uszni, keskeny ösvényen járni, kötélen leereszkedni, lóháton biztosan ülni, a lovakat hajtás közben irányitani, megállitani, magaslatokat megmászni, árkot, keritést átugrani."-

Ezenkivül még a gyaloglást, menetelést ajánlja, hegymászást, uszást, evezést, vivást, mint kitünő testgyakorlatokat. Az egészséges test kedvező hatást gyakorol a lélekre és ezáltal is szolgálja az egyén boldogságát.

Basedow érdeme, hogy már nem puszta véleményt és kivánságokat hangoztat a testnevelést illetően. Nevelőintézetében már tényekkel találkozunk, gyakorlatilag is igyekezett megvalósitani a testnevelést.

Amit Basedow Dessauban megkezdett, azt tökéletesen kifejtette S a l z m a n n K r i s z t i á n G o t t h i l f /1744-1811/, schnepfenhalti nevelőintézetében, Gotha közelében, Szeretettel bánt a növendékekkel, saját gyermekeinek tekintette őket.A játékot tartotta a legjobb nevelőeszköznek, mert ezáltal nyerhetjük meg a gyermek bizalmát és szeretetét és itt mutatkozik meg legjobban a gyermek egyénisége. Dessauval szemben itt a gyermekek nem a város zártságában, hanem a falu szabadabb mozgási lehetőségeket biztositó környezetében nevelkedtek. Mindegyik gyermeknek volt egy kis kertje, amit neki kellett megmüvelni. Kirándulásokra vezette a gyermekeket a környékre. A kert gondozásán kivül még napi 3 órát forditott testgyakorlatok végeztetésére.

Ebbe az intézetbe került G u t h m u t h s János Kristóf /1759-1839/ Salzmann mellé, mint a testnevelés tanitója. A testgyakorlást tudományos alapra fektette és elveit 1793-ban "Gimnastik für die Jugend" cimen kiadta, majd 1804-ben teljesen átdolgozta. Ez az első testnevelési szakkönyvünk, amely megemlékezik a gyakorlatok erkölcsi képzőerejéről is és méltatja a gyakorlatok fontosságát. Meghatározza a gimnasztika célját. "A gimnasztika olyan gyakorlatok rendszere, melyeknek a testi erő és kitartás, a test ügyessége és szépsége a célja." Könyvében kifejti, hogy az emberi nem elsatnyulásának a helytelen nevelés az oka. A testnevelés az emberképzés elengedhetetlen eszköze, a lélek frissességének a megtartója. Beszél a gyakorlatok akaratfejlesztő szerepéről. Az akarat véghezviteléhez tetterő kell és ezt a tetterőt bizonyos mértékig a testnevelés adja és erősiti. A test csak a lélek eszköze, a magasabb szellemi tevékenységet támogatja. A testet egészségessé, edzetté teszi, ezáltal a lélek derüjét biztositja. Beteg testben nem igen találunk derüs lelket. Szerinte, ha a beteg gyermekekkel rendszeresen végeztetnénk testgyakorlatokat, idővel egészségesekké válnának.

A játékokról irt könyve a "Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes". A játékok között különbséget tesz, megkülönböztet felfogó és érzéki itélőképességet fejlesztő játékokat; a figyelem; az emlékezet; a képzelet és elmésség; az értelmet és magasabb itéleterőt; és izlést fejlesztő játékokat. Megemliti a játék szociális vonatkozásait.

A gyakorlatokhoz előgyakorlatokat is használ. Ismert gyakorlatai voltak a függeszkedés, mászás, egyensulygyakorlatok, ugrások, futások, huzások, lovaglás, vivás. A fiuk részére a gimnasztikai táncot ajánlja, mert ezáltal mozgásuk könnyedebbé és szebbé válik. Munkájában még sok ismert gyakorlatot sorol fel. Ujjitás nála a függeszkedő és egyensulygyakorlatok tanitása.

A Franciaország által szorongatott Németország sorsától indittatva speciális irányu munkát irt, melyben a testnevelést mint a katonai képzés főelemét fejtegeti. "Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes". Frankfurt /M.,1817/ Ezzel a munkájával sok magasállásu államférfi tetszését megnyerte. A testgyakorlásra vonatkozó elveit a "Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst" /Wien,1793/. - a "Mechanische Nebenscheftigung für Jünglinge und Männer". Altenburg 18o1. Unterhaltungen und Spiele der Familien zu Tannenberg". Frankfurt/M. 18o9. - "Katechismus der Turnkunst" 1818 és Spielalmanach 182o. cimü munkái egészitették ki. Guthsmuthsnak minden müve éleslátásu pedagógusra vall és mint ilyen a testneveléssel foglalkozóknak abban az időben biztos vezetőül és tanácsadóul szolgált. Guthsmuths tevékenységének igen nagy hatása volt, mert a testnevelés Németországon kivül Dánia, Baden, Morvaország és Svájc számos nevelőintézetébe a tanitás anyagául szolgált és ezeken kivül még sokfelé bevezették.

A filantropisták érdeme, hogy gyermektanulmányi működésükkel a nevelés valamennyi elvi problémáját érintették és a test nevelését szorosan kapcsolták a szellem neveléséhez.

XIV. Az ujkori bölcselők között K a n t I m m á n u e l /1724-1804/ pedagógiájában szól a testi nevelésről is. Rousseau hatására egészségügyi ismereteket nyujt, népszerü módon. A testi nevelésben fontosnak tartja, hogy a test szabadakaratu mozgását biztositsuk. A játékokat igen jó nevelőeszköznek találja a test és az érzékszervek ügyesitésére és erősitésére. A munka és a játék között különbséget tesz. Megkülönböztetésül a célt veszi alapul. A munka végzése nem kellemes és magán kivül álló célja van; a játék végzése kellemes és öncélu. A gyermek jellemének a kifejlesztésében a testnevelésben igen nagy szerepe van.

Amig Guthsmuths Schnepfenthalban a gimnasztika ujraélesztésén dolgozott, addig Pestalozzi Iffertenben hasonló céllal és nem kisebb eredménnyel szintén a testnevelés gyakorlati megvalósitásáért küzdött.

P e s t a l o z z i János Henrik /1746-1827/ a gyermekek nevelésére előbb Stanzban, majd később 1805-ben Iffertenben alapitott nevelőintézetet, ahol 20 évig müködött megszakitás nélkül.

"Über Körperbildung, als Einleitung zu einem Versuch einer Elementar gimnastik in einer Reihenfolge körperlicher Übungen" c. könyvében rakta le a szabadgyakorlatok alapjait. Ebben és más müveiben kimutatta, hogy az iskolák igen kevés, vagy a legtöbb esetben éppen semmi figyelmet sem forditanak az ember testi képzésére. A gyermek természetes mozgási hajlamát szinte erőszakkal elnyomják, pedig az érzékek gyakorlása nemcsak az egész testet fejleszti, hanem a szellemi és érzéki természetet is mozgásba és tevékenységbe lenditi.

Egész határozottan fellépett a hiányos nevelési rendszer, a gyermek egyoldalu nevelése ellen és kimondotta, hogy ez tovább igy nem maradhat, mert a gyermekeknek már kicsiny koruktól kezdve szükségük van a testi képességeik mindenoldalu kifejlesztésére, hogy az életben bármikor és bármilyen helyzetben megállják a helyüket és a körülmények követelményei szerint tudjanak élni. Vissza kell állitani a gimnasztika tanitását és annak mind a házinevelésnél, mind az iskolában, mint a mezei munkáknál, a vasárnapi mulatságoknál és szórakozásoknál ép olyan általános hatásunak kell lennie, mint ahogy az az Alpokon és a pásztorok ünnepélyein látható. Pestalozzi az őt jellemző éleslátással össze is állitotta azokat a gimnasztikai gyakorlatokat, melyeket jónak látott és intézetében tanitott. Különös gondot forditott az izületi /csukló/ gyakorlatok tanitására, mert a testgyakorlás rendszere csak a test tagjainak szabad mozgási rendszerén alapulhat. Pestalozzi volt a szabadgyakorlatok megalapitója.

Ebben az időben már a gyermekek játékai nemcsak arra szolgáltak, hogy az iskolai szellemi munka után felüdülést nyujtsanak, hanem azokban szükségképp előfordultak a testgyakorlatok is és azokat, mint a szellemi képzés kiegészitő elemeit az iskola rendes tárgyai közé sorolták. Hosszas munka után végre bekövetkezett az, hogy a testnevelés igen sok iskolában rendes tantárgy volt.

XV./ Ez volt a helyzet, mikor J a h n L a j o s Frigyes /1778-1852/ megjelent és a testgyakorlást, mint népnevelő eszközt

ismertette. Az akkori idők kedveztek eszméinek, mert I.Napoleon által levert német nép testileg és lelkileg le volt törve. Segiteni akart népén, ezért a testnevelést társadalmi uton igyekezett megkedveltetni. Törekvését az állam is támogatta,mert felismerték, hogy a testgyakorlás eszméje összekapcsolódik a hazafias érzés eszméjével és ez az egyedüli ut a felemelkedésre.

1810-ben megjelent "Das deutsche Volkstum" Lübeck, cimü hires munkájában erőt kiván önteni a német népbe és azt mondja, egészséges szellemi táplálék kell a népnek, melyet okos testnevelés támogasson. A társadalom figyelmét felhivja a testgyakorlás fontosságára. Ebből a könyvéből kitünik, hogy Jahn nem az iskola négy fyla között, hanem a szabadban üzött tornának volt a hive. Jahn gimnasztikája a hazafias nevelés szolgálatában állott és mint ilyen eltért Guthsmuths gimnasztikájától, mely a fejlődő ifjuság számára készült. Azért átvett tőle néhány gyakorlatot, de lényegében igen eltért elődeitől, de gyakorlataival nem a katonai drillt kivánta méghonositani. Jahn hatására az emberek hazafias érzéstől áthatva siettek tornaegyesületeket alapitani vidéken is, ahová a fiatalság nagy buzgósággal járt el. Jahn azt a célt akarta elérni, hogy atorna által harcrakész ifjak fejlődjenek ki, akik egy hivó szóra, minden előzetes katonai kiképzés nélkül, csupán lelkesedéstől fütve, csatasorba álljanak.

Jahn 1809-ben Plamann nevelőintézetében vállalt állást,Berlinben. Vezetése alatt az ifjak a szabadban üzték a testgyakorlato-

kat és játszottak. Nagy kirándulásokat is tettek. - 1811-ben Berlin mellett Hasenheiden, az első testgyakorlótéren indult meg Jahn testgyakorló csoportjának működése. Az 1813-ban kirobbant szabadságharc egy időre természetesen megakadályozza a tornászás továbbfelődését. Jahn maga is a harctérre ment társaival és ezalatt Eiselen vezetésére bizta Berlinben a tornászás vezetését.

Visszatérve a harcból, 1816-ban Eiselen és Jahn közösen kiadtak egy könyvet "Die deutsche Turnkunst" cimen, amelyben a tapasztalt tornászok és Eiselen-Jahn véleményét leszürték. Ezzel egy tornarendszer alakulását akarták megalapozni. Ebben a könyvben megismertetik a tornászás lelket és testet nemesitő hatását. Olyan erkölcsös és kötelességtudó férfiakat akar a torna által nevelni, akik a hazájuknak csak hasznára vannak. Különösen a fiatalság életében tartja nagyfontosságunak a torna hatását, mert a torna és a játék elvonja őket a céltalan időtöltéstől.

Jahn vezetése alatt fellendült a testnevelés ügye. Sokan nem jó szemmel nézték ezt, pedig már az ország majdnem minden városában működtek tornaegyesületek. Végül is bevezették a "tornazár"-t, amely 1819-től 1842-ig tartott, azzal az indokolással, hogy az állam maga kivánja az iskolai neveléssel kapcsolatban a testnevelés kérdését megoldani, nem pedig társadalmi uton és rendeletileg megtiltotta a tornaterek megnyitását, Jahn minden tiltakozása ellenére. Jahn a parancs ellenére is megkezdte a tornászást, de magát Jahnt 1819 julius 4.-én elfogták és felségsértéssel vádolva, vár-

fogságba vetették. - 1825-ben szabadlábra került és Freiburgban telepedett le és teljesen távoltartotta magát a tornászás ügyétől, aminek pedig egész életét szentelte és amelyért annyit szenvedett.

S p i e s s A d o l f /1810-1858/ már kora ifjuságától kezdve benne volt a testgyakorlásban. 1844-ben Baselben mint történelem és tornatanitó müködött. Munkásságának érdeme az iskolai torna és szabadgyakorlatok megszervezése és megalapitása volt. Ennek a célnak elérése érdekében igen sok munkát irt. Baseli müködése alatt adta ki az iskolai tornászásról szóló munkáját "Turnbuch für Schulen" cim alatt. Életének főmüve "Die Lehre der Turnkunst", amelyben négy önálló részben tárgyalja eszméit és általa és elődei által összegyüjtött tornaanyagok, nagyobbrészt elméleti vonatkozásait. Másik nagy müve "Das Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Unterricht durch die Lehrer der Schulen". Ebben a könyvében inkább gyakorlati vonatkozásban és módszer szempontjából tárgyalja a tornászást. A tornagyakorlatokat korosztályok szerint foglalja össze, külön a fiuk, külön a lányok gyakorlatait. Főtörekvése az volt, hogy a testgyakorlást a többi elméleti tárgyakkal egyenrangúvá tegyék, ne szoruljon háttérbe. A tornatanitó képzés is az ő kezdeményezésére indult meg, ugyanis azt kivánta, hogy aki a testgyakorlatokat tanitja, ne csak ebben, hanem más elméleti tárgyakban is nagyobb müveltségre tegyen szert. Kérte, hogy a testgyakorlást mint rendes és kötelező iskolai tantárgyat vegyék fel az oktatás keretébe fontosságához mérten, megfelelő időt szánva rá.

Gyakorlatai megválasztásában az a cél vezette, hogy egyes korosztályoknak megfelelő gyakorlatok álljanak rendelkezésére és a gyakorlatokat egyidőben vezényszóra végezhessék, mert az iskolai tornászásnak éppen ez a lényeges kelléke. Ebből a törekvésből fejlődtek ki az iskolai szabadgyakorlatok. Ezeket a gyakorlatokat bizonyos áttekinthető és célszerü alakzatokban végezték, melyek felállitása és megváltoztatása könnyen érthető vezényszóra történt, igy megszületett a rendgyakorlatok fogalma. A zenére végezhető ritmusos gyakorlatokat is kedvelte, különösen a lányoknál alkalmazni. Ezekből az ütemes gyakorlatokból fejlődött ki a füzértánc.

Spiess reformja nemcsak a szabadonvégezhető gyakorlatokra terjedt ki, bár ezekkel vetette meg az iskolai rendgyakorlatok alapját - hanem a Jahn által kedvelt szeren végezhető ritmusos gyakorlatokra is. Iskolai tömegtornászás alkalmával is meg tudta oldani ezek alkalmazását, a meglévő szereket egy kissé átalakitotta, s igy lett hosszukorlát, mászóállvány, vizszintes létra stb. Ezeken vezényszóra több tanulót is tudott foglalkoztatni és igy alakult ki az iskolai osztálytornászás, tornaszereken.

A lányok részére készitett szabad és rendgyakorlataival, valamint ritmikus gyakorlatokkal, táncokkal a lányok testgyakorlásának alapjait is lerakta.

Spiess müködése korszakalkotó volt az iskolai testgyakorlás történetében. Bár sokan azzal a váddal illették, hogy elhanyagolja a szertornát a szabadgyakorlatok rovására, amelyek pedig a tanulók tetterejét, akaratát és önállóságát fejlesztenék, szem-

ben a szabadgyakorlatok gépiesen vezényszóra végzett gyakorlataival, mégis pótolhatatlan érdemeket szerzett önzetlen és lelkes munkásságával.

XVI./ L i n g P é t e r H e n r i k /1776-1839/ munkásságát könyveiből ismerhetjük meg legjobban. Két könyve "Gimnastikens allmänne grunder"1834/A gimnasztika általános alapjai/ és a "Reglemente for Gimnastik" /A gimnasztika szabályai/ 1836. - Értékes munkájáért professzori címmel tüntették ki és 1835-ben a svéd Tudományos Akadémia tagja lett.

A "Gimnastikens allmänne grunder" című munkájában vannak a svéd rendszer alapjai lerakva. E könyv 6 részből áll, az első rész az ember szervezetét és működését, a második a pedagógiai gimnasztika szabályait, a harmadik a katonai gimnasztika alapjait, a negyedik az orvosi gimnasztika lényegét, az ötödik az esztétika gimnasztikát és végül a hatodik a gimnasztika szükségességét és módszertanát tárgyalja.

Az első rész az emberi szervezet szabályát tárgyalja több szakaszban. Fontosabbak a következők: az ember szervezete tökéletes egész; az élet időben és térben csak az anyag révén nyilvánulhat meg; az életerő megnyilatkozásának három alapformája van: a dinamikus, kémiai és mechanikai. Az egészség szervezetünk részeinek egybehangzása /harmónia/; a betegség ezen egybehangzás megzavarása /diszharmónia/.

A második rész a pedagógiai gimnasztika alapfogalmairól

szól: tárgyalja a gimnasztika elemeit, a pedagógiai gimnasztikát, a mozgások szféráját, a tornaszerek nélküli mozgást, a szereken való tornászást és a gimnasztikai játékokat.

A gimnasztika elmélete alatt Ling a testmozgásokról szóló tant érti, vagyis, hogy mely testmozgás felel meg az emberi szervezet törvényeinek. A gimnasztika elemei a három alapformára támaszkodva: szubjektiv aktiv, saját erejével cselekvő ember; objektiv aktiv, midőn cselekvésünk szembeszáll a külső erővel, mely reánk hatni igyekszik; szubjektiv passziv, mikor szervezetünk nem cselekedhetik és kénytelen elfogadni a külső eszközök mechanikai hatását; objektiv passziv, az ember érvényesülő belső lényének viszonya más lényhez. Ezek alapján megkülönböztet 1./pedagógiai gimnasztikát, melynek gyakorlásával megtanulja az ember testét saját akaratának alárendelni, 2./katonai gimnasztikát, midőn tárgy segitségével, pl. fegyverrel igyekszik kivülről megnyilvánuló akaratot saját akaratának alárendelni, 3./gyógygimnasztikát, midőn az ember önmaga, vagy külső segitséggel, vagy gyógyhatással szenvedéseit enyhiteni vagy leküzdeni igyekszik, 4./esztétikai gimnasztikát, mikor az ember mozgással igyekszik belső lényének érzelmi vagy gondolatvilágát kifejezésre juttatni. A gimnasztika ezen négy főrésze kölcsönösen összefügg egymással.

A testgyakorlatokat két csoportra osztja: a./egyszerüekre, melyek minden segitség nélkül a puszta földön végezhetők /szabadgyakorlatok és b./összetettekre, mikor a növendékek egymásnak nyuj-

tanak segitséget vagy valamely eszközt vesznek igénybe. Részletesen tárgyalja az egymás segitségével végezhető mozgásokat, mikor a gyakorlók kölcsönösen nyujtanak egymásnak támasztást vagy ellenállást.

Ling gyakorlati rendszerét fia Hjalmár Ling fejtette ki behatóbban, aki a gyógytorna terén hatásos müködést fejtett még ki.

Ling gyakorlati rendszere nem vált népszerüvé, mivel csak azokat a gyakorlatokat vette fel rendszerébe, amelyek hatását meg tudta magyarázni. Igy csekély számu gyakorlat állt az ifjuság rendelkezésére, melyek nem kedveltették meg a rendszert, mivel gyakorlásuk kedélytelen volt és nem adott alkalmat a bátorság és tetterő kipróbálására.

S p e n c e r H e r b e r t /1820-1904/ a német torna ellen foglalt állást, mivel a tornagyakorlatokat csak a játék mesterséges utánzásának tekinti, minden lelki élmény nélkül. Értelmi, erkölcsi és testi nevelés cimü munkájában találjuk meg a testnevelésre vonatkozó gondolatait.

A torna létrejöttét az a lehetetlen állapot idézte elő, hogy a gyermek ösztönszerü szabad mozgása tiltva volt és ezért hozták létre számára a mesterséges mozgás rendszerét, a tornászatot. A tornagyakorlatok a gyönyör hiánya miatt unalmasokká válnak, és sokkal fárasztóbbak bármilyen játéknál, mert a test egyes részeire eső munkatöbblet előbb okoz kimerültséget és mivel ezek a gyakorlatok nem elég változatosak és igy egyes testrészek huzamosabb időn keresztül való állandó használata miatt aránytalanul fejlődnek.

Azonkivül a játéknál létrejövő izommunka mennyiségileg és minőségileg is jobb, mint a testgyakorlás által előidézett. A természet által nyujtott testgyakorlást sohasem helyettesithetik.

Elengedhetetlennek tartja, hogy az iskolák tekintetbe vegyék a gyermek természetes mozgási ösztönét és ennek kielégitésére elegendő időt forditsanak, mind a fiuknál, mind a leányoknál. Sajnálattal tapasztálja, hogy a lányok játékaira kevesebb gondot forditanak, mintha annak nem kellene a testet erősiteni. Tévednek azok, akik tanitványaik szellemi képzését tartják a legfontosabbnak. A tulságos szellemi nevelés elveszi az életerőt, amely nélkül a müveltség teljesen használhatatlan. Sokszor a világban való boldogulás nem a müvelt elmétől, hanem a testi erőtől függ. A test képezi alapját a szellem kimüvelésének. Ha a test beteg, az elme nehezen müvelhető. Ezért a testi és a szellemi nevelésre egyforma gondot kell forditani.

Amint az elmondottakból kitünik, Guthsmuths, Jahn, Spiess és Ling kétségtelenül uttörői és megalapitói voltak a testnevelésnek, a gyakorlati szempontokat figyelték rendszerük megalkotásánál és az élettani szempontokat figyelmen kivül hagyták. Sok birálat érte őket, ami csak rendszerük hasznára vált, mert igy az egyes rendszerek egyoldalusága lecsiszolódott, élettani hibái kiküszöbölődtek és igy alakulhatott ki a mai testnevelés helyes formája és alkalmazása, amely már az élettani szempontokat is figyelembe veszi.

XVII./ A XIX. és XX. században az eddig kialakult rendszereket bírálat alá vették és uj áramlatok alakultak ki. Mosso és a franciaszármazásu Georges Demény rendszeres bírálat alá vette Jahn, Spiess és Ling tornarendszerét és mindnek kimutatta a hibáját. Az élettani vizsgálatokon alapuló megfigyelések szerint fokozatosan kell a könnyebb gyakorlatokról a nehezebbek felé haladni, mert a test izomzatát csak fokról fokra, lépésről lépésre lehet növelni. Minden izmot rendszeresen kell foglalkoztatni. Először az izomrostokat kell részleges mozgások révén megerősiteni, majd az egyes izmokat, izomkötegeket, izomcsoportokat kell gyakoroltatni, ezáltal a mozgások beidegzése tökéletesebbé és helyesebbé válik. Nemcsak a végtagok izomzatát, hanem a mellkas, has, hát és oldalizomzatot is gyakoroltatni kell, amely a végtagizmok gyakorlásával egyidejüleg is végezhető. Ha valaki sportolni kezd, fontos, hogy előbb az izomzatát fejlessze a kivánt fokra és csak azután kezdjen a sportoláshoz. Sajnos ez még ma is igen sokszor megforditva van.

A játékot nagyon helyesnek tartja, mert az általa okozott öröm és jókedv elősegiti a fáradt szellem pihentetését.

Sok vita folyt arról, hogy a sport vagy a testgyakorlás hatása kedvezőbb-e a testi fejlődésre. Kisérletekkel próbálták alátámasztani a testgyakorlatok helyességét. Mások a sport testi és lelki képzőerejét és jótékony hatását vizsgálták, és vitatták.

G e o r g e s D e m é n y /1850-1917/ a párisi fiziologiai intézet vezetője volt és élettani alapon vizsgálta a testnevelés hatását. Munkatársai közül Racine még ma is él. Míg Mareynek a preparátora volt, ez alatt az idő alatt tanulmányozta az emberi mozgás különböző módjait. Elveiből, melyet 1913-ban a nemzetközi testnevelési kongresszus alkalmával fogalmazott, megismerhetjük a francia testnevelés módszerét. Az általa irottak még ma is a legjobb francia ismertetésnek bizonyulnak. Elvei a következők:

1./ A testnevelési törekvés szintézisen alapuljon, ne pedig analizisen. Adjunk a mozdulatokba természetességet. A svéd torna statikus mozdulatlanságát elitéli. Meghatározza a puszta kéz gimnasztikáját. A technikai kivitele legyen teljes, folytonos és a test minden tengelye irányában nyujtson gyakorlatot. Ezek az elvek vegyesen alkalmazva a svéd elvvel, tökéletes mozgást nyujtanak. A mozdulatokat nem szabad megszakitani, kivitelezését be kell végezni, anélkül, hogy kompenzációs eltérésekre hivatkoznánk.

2./ Meg kell szerezni a szükséges gyakorlatot az izmok helyes összehuzására és lazitására. Egyidejüleg szerezzük meg az erőt azáltal, hogy keressük az izmok függetlenségét, és elkerüljük a szükségtelen izomösszehuzódásokat. A sportnevelés módszere, stilusa és müfogása ennek az elvnek az alkalmazásától függ. Az összehuzódott izmok antagonistáinak megfelelő elernyesztése ad könnyedséget a nagy bajnokoknak, artistáknak. Ennek a tulajdonságnak a megszerzése követel olyan gyakorlatokat, mozdulatokat, melyek a hajlékonyságot és az izmok megnyulását kivánják. Ennek a tulajdonság-

nak az elérésére, a jó énekesekhez hasonlóan, izomskálákat kell végeztetni, minden ritmusban. A helyes lélegzés és a taglejtés egyidejü végzésének elsajátitására kell törekednünk.-

3./ Az összehuzódást, azt hasznos célra való tekintettel kell asszociálni, ugy kell végezni a mozdulatokat, amint azt helyesen végezni kell. Ez készíti elő és tökéletesiti a sportgimnasztikát.

4./ Minden munkában az egész test harmónikus részvételét kell biztositani. -

5./ Sosem válasszuk el az izomfejlesztő eszközöket munkájuknak a legjobb asszociájától. -

6./ Keresni kell a legjobb teljesitmény ritmusát, hogy a szünetekben regenerálódjanak az erők. -

7./ A statikus erőlködést kerüljük el és az átmenetnélküli erőkifejtést. Ezért a mozdulatot a legnagyobb lendülettel kell végezni. Az asszimetrikus mozdulat jó a neuromusculáris idegrendszeren való teljes uralom megszerzésének eléréséhez. -

8./ A figyelmet keltsük fel a mozgás változatosságával, az akaratunk legyen a legtökéletesebb kivitelre irányitva a mozdulat teljes birtokában és ne hagyjunk semmit a véletlenre. -

9./ A munka alatt mélyen, ritmikusan, folyamatosan lélegezzünk. Ne legyen erőltetett és üres, kapkodó a légzés. -

10./ Fokozatosan nehezebb és bonyolultabb gyakorlatok által ki kell fejleszteni az egyensulyérzetet és a tájékozódást a térben.

Ezzel a lo elvvel Demény alátámasztja a higienikus, esztétikus, oekonomikus, erkölcsi és szellemi irányt.

A XIX. és XX. században a modern gimnasztikai szabályok áramlata került felszinre. Ezek müvelői közül ismertebbek A r n o l d T h o m a s angliai lelkész és G r o s s K á r o l y német tudós, ki szerint a játék ösztönszerü előgyakorlat a komoly életre. - S t a n l e y H a l l szerint a játék csökevénye az elmult generációk tevékenységének. A játékos gyakorlatok mellett még a ritmikus gimnasztika talált követőkre és iskolái is voltak. Hiresebbek a ritmikus mozgást és táncot felkaroló Dalcroze-, Duncan-, Mensendick-, Laban-, stb. féle iskolák. Mindezeknél az iskoláknál a "ritmus" és a "természet" fogalma főszerepet játszik, csak az a baj, hogy minden rendszer valami mást ért ritmus alatt. Hogy ez valami testi vagy lelki, vagy mind a kettő egyformán, vitás kérdés. A ritmikus gimnasztika tulajdonképpeni célja, olyan testgyakorlat, amely a teljesitményre törekvő tornával és sporttal szemben csak a test harmonikus fejlesztését célozza a zenével kapcsolatban mindenekelőtt esztétikai és tánemozdulatokat gyakorol. Végső célja, hogy a civilizáció s az egyoldalu intellektualizmus folytán az embernek alvó eltünt személyi ritmusát ismét felszabaditsa.

Az uj iránynak sikeres követői voltak. Különösen D e l s a r t e /1860/ müködését követte siker, aki az antik gimnasztikát a svéd tornával egyesitette. Tanitványa volt az amerikai S t e b b i u s, aki a megállapitásokat a mindennapi életben asszonyok,

leányok számára is érvényesitette. Az ő tanitványai voltak Izidora és Elisabeth Duncan, akik Németországban a müvészi táncot és természetes mozgásformát oktatták. Őket az ember harmonikus testi-lelki kiképzésének gondolata vezette. A benső átélésekből fakadó mozdulatformák magasabbrendüségét hirdetik az impresszionistákkal szemben. Hires volt a M e n z l e r -iskola, , amely a mozgásnevelés kardinális pontját az izomösszehuzódásban és izomlazitásban látja. A gimnasztika alapját az erők megfeszitése, majd feloldása képezi.

B e s s M e n s e n d i e c k már anatómiai és fiziológiai szempontokból vezetve akarta a kultura által helytelenül nevelkedett nőt a helyes mozgásformára szoktatni. Főképpen a hát, a has izmainak erősitését célozták gyakorlatai.

D a l c r o z e tanitványait a zenemüveknek testmozdulatokkal való előadására szoktatta. Módszeréhez a zene fiziológiai alapjainak megfigyelése révén jutott el.

Tanitványa volt B o d e R u d o l f, az ő felfogásának gerince a ritmus, minden gyakorlat a testen keresztülhullámzó mozgás, nem ismer külön a végtagokra vagy törzsre alkalmazott ütemes gyakorlatokat, az ő mozgásformái az egész testre kihatő mozgások. Bode a vitalis energia fokozására törekedett, a gimnasztika feladatát abban a magasabb egység megteremtésében látta, amelyben majd a technikailag tökéletes mozdulatok, az eredeti, élettel és lélekkel telitett mozgások egybekapcsolódnak. Különösen a mozgások két nagy csoportja játszik nála szerepet. Az egyik a lendület, melyet az egész test sulypontjából hoz létre, állit elő, a másik a lazitó

gyakorlat, amely lehetővé teszi az izmok feszültségének a feloldását. Előkészitő gyakorlatokul pedig munkamozdulatok, plasztikus csoportozatok és táncok szolgálnak. Bode kifejező gimnasztikáját a biologiai követelményeknek megfelelően állitotta össze.-

D i e n e s V a l é r i a 1927-ben Mátraalján a mozdulatkulturáról tartott előadásában a következő gondolatokat emliti.

Az emberi test a lélekért van. Az ember szervei azért vannak beidegezve, hogy a léleknek két klaviaturája legyen, melyen játszani tud. Az első klaviatura az érzékszervek. A szem lát, a fül messze hall, a hang hatását szinte beissza. A második klaviatura az agy központi része, az emlékezet, szemlélet müködése. Az előzőnél izom, itt szellemi hatások müködnek.

Az anyagvilág megvizsgálása a mozgás által lehet, az érzékszervek a testet mozgásra birják.

A test az idegrendszerért van. Éhség idején a test az utolsó táplálóanyagot az idegsejteknek tartja fenn.

A testnevelés a lélekért van. A lélek müködését lehetővé teszi. A mozdulat köti össze a testet és a lelket. Az orchesztikában a mozgást végző tömeg, mint a kórus játszik. A mozdulat a természetévé válik a kórus tagjainak. Iskolai mozdulatkórusokat állitsunk fel, minél nagyobb számban. - Dienes a mozdulatkultura renaissanceját hirdeti. -

XVIII./ Magyarország története és küzdelmei tesznek tanubizonyságot arról, hogy harceddzettségét, életrevalóságát, mint

fajú tulajdonságot, az őshazából hozta magával. A honfoglaló magyarok karddal, vérttel, ijjal és lándzsával harcoltak. A csatában kettős fegyvert viseltek, vállaikon kopját vagy lándzsát hordtak, kezükben ijjat s alkalom szerint, hol az egyiket, hola másikat használták. Az ősmagyarok harci taktikája szinte teljesen magába foglalja a harci alapon nyugvó testgyakorlás szükségességét. Különösen a lovaglás, nyilazás és kopjavetés voltak a kedvelt gyakorlatok.

Az ősmagyar nép élete állandóan erős testgyakorlatok között folyt. A lovaglás volt a legkedveltebb foglalkozásuk, mint a perzsáknak. Kiváló lovasművészetükön alapult az egész hadviselésük. Szilaj lovascsapataik bekalandozták egész Európát, vakmerőségükkel bámulatot keltve mindenhol. Gyors vágtatás közben lovuk nyakára hajolva kerülték el az ellenség nyil- és dárdazáporát, a magyar lovával összenőtt lovas volt. Az ősmagyar nép klasszikus fegyvere a nyil volt, melyet tokban hordtak és puzdrának neveztek, a nyilvesszőt pedig tegezben tartották. Az ij mellett a kopja volt félelmes fegyverük, melyet inkább dobásra használtak. Ennek hossza kb. 2 méter lehetett és egyesek szerint középen szijjal volt ellátva, rendszerint azonban a vállon nyugodott. A nyil mellett a közelharc eszközei közé tartoztak még a fokos, a csatabárd és a buzogány. Az utóbbiakat vaspáncél összezuzására használták. Fegyvereikhez tartozott még a kard és a szablya, az ősmagyar a kardforgatásban kiválóan jártas volt. A szablya általánosabb jellegü nemzeti fegyvernek számit, a karddal szemben könnyebb volt. Pengéjének hossza 90-105

cm. a penge szélessége 4-5 cm. az átfogható markolatrész 8-lo cm. volt.

Mivel a magyarok főfoglalkozása a harc volt, békében is harcszerü gyakórlatokkal szórakoztak.

Kézai Simon XIII. századból eredő krónikája szerint a bizánci harcok hőse, a nagyerejü Botond "bárdját, melyet hordani szokott, megragadta, a város rézkapujához rohant s abba bárdjával olyan rést vágott, hogy azt a görögök nem akarták megjavitani,hanem csudának kivánták hagyni." Botondnak a göröggel vivott küzdelmét igy irja le Kézai: "alig birkóztak egy kis órát, a görög ugy elterült a földön, hogy alig birt fölkelni."

Bátor Opos volt még a kor másik nagy hőse a krónika szerint. Salamon király hadban állt a csehekkel, a háboru folyamán lo69-ben Bátor Opos egy csehet, akinek óriáshoz hasonló termete volt, párviadalban legyőzi, tettéért nagy dicsősség a jutalma.

A középkori lovag mintaképe Szt.László király volt. Az 15oo körül irt Peer kodex a következőképpen jellemzi a nagy királyt:

"Tagodban ékes, termetedben diszes,
Válladtól fogva mindeneknél magasabb,
Csak szépséged császárságra méltó
Testedben tiszta, lelkedben fényes,
Szivedben bátor,miként vad oroszlán..."

A vágtató lovat már gyermekkorában megfékezi Szt.László. Közismert a leányrabló kun vitézzel való viaskodása és győzelme.

A vadászat volt a honfoglaló magyarok küzdelemre, bátorságra szoktató harci iskolája, mely lelki éberségre és testedzésre egyaránt nevelte őket.

Anonymus szerint az Árpád alatt bejövő magyarság naponként vadászatra járt,"innen van a magyaroknak napjainkig /:a XIII.század elejéig:/ a vadászatban a többi nemzetek felett való kiválósága."

A Gesta Ungarorum lelkes bámulattal ir a nemzet erejét bizonyitó hőstettekről, Bulcsu, Lél és Botond cselekedeteiről.

II.Istvánt egy alkalommal Koros nevü vitéze szabaditja ki a medve karmai közül.

IV.Bélának a beregi erdő volt a kedvenc vadászterülete.

A vad elevenen való elfogására a pányvát használták, mely ősi vadászati módot még Ázsiából hozták a magyarok. A lovasvadászat mellett még a solymászás volt elterjedve, mely különleges középkori szórakozás volt. Az árpádkori időkből gyakran találunk solymász adatokra: Álmos herceg, II.Béla, II.Endre mind szenvedélyes solymász volt. Arany János a Buda halála örödik énekében a következőket irja:

"Megharsan a völgyben hajtók riadása,
Nincsen földön, égen vadnak maradása,
Földön veri gyors nyil,veri égen sólyom;
Szránya, sebes lába nehezül, mint álom."

A vadászatra induló solymász balkarján vitte a sólymot, vagy vékony lánccal volt a kápához kötve. A sólyom fejére bársonyból készült kis süveget boritottak, hogy a sólyom egyrészt felesleges

módon ne izguljon, másrészt, ha elszabaditották, szenvedélyesebben vesse magát a zsákmányra. A sólyommal való vadászást rendszerint a vizslák előrebocsájtása előzte meg, mihelyt a vizsla megállott, észrevette a vadat, abban a pillanatban lehuzták a sólyom fejéről a sapkát, ez vijjogva repült fel és onnan csapott le az áldozatra. A sólyomvadászatnak az volt az előnye, hogy a vadat élve fogták el.

A solymászat a XVI.és XVIII.században még virágzott,vagyis addig, mig a sörétes puska általánosan el nem terjedt.

A nők inkább solymászattal, a férfiak agarászattal foglalkoztak. A kiváló agárpéldányokat palotásagaraknak hivták és még a szobákba is beeresztették. A török háboruk alatt megcsappant az agarak száma.

Az árpádkori magyarok testgyakorlatai között nagy szerepet játszik a tánc is. A magyar táncos-dalos nép volt. A régi népies magyar tánc rokon volt a keleti népek népies-, hadi- és pásztortáncaival, mely kétségtelenül a test tagjainak hatalmas és szilaj mozgatásaiban nyilvánulhatott.

Hogy mily széles körben lehetett a tánc divatos, bizonyitja a budai zsinatnak egyik határozata, mely szerint tánc "temetőben és templomban" ne rendeztessék.

Szent István és Szent László halála után 3 évig nem táncolt a magyar, sőt még diszes ruhát sem öltöttek magukra.

IV.Béla fia, István, ifjabb magyar király 1263-ban Jolántának, a solymár-gróf leányának három forintot és egy darab finom posztót a királyi Dunaszigetről, azaz Csepel-szigetről ajándékozott

azért, mert az ő leányát versenyfutásban és táncban felülmulta. Egy magyar királyleány futásban versenyzett, egész érdekes esemény a hajdani világ életéből /:Pesthy Frigyes: A pen öntő bajvivások története Magyarországon.51.lap.://.-

Külföldi mintára a magyar lovagi élet is virágzásnak indult. A János-lovagokat már II.Géza telepitette hazánkba, akik a harci erényeket a szerzetesiekkel egyesitették. Kezd meghonosodni a francia módra rendezett lovagtorna, mikor a hősiesség kultusza az egyház ellenségeivel vivott harcokban magasztosodik ki.

II.Endrének 1217-ben a Szentföldre vezetett kereszteshadjárata különösen sok alkalmat adott a lovagi élet megismerésére, kifejlődésére. Róbert Károly és Nagy Lajos idejében érte el teljes virágzását. Az udvari élet megszinesedett. A megtartott tornajátékok kimagasló eseményei e kornak.

Hazánkban a humanizmus termékeny talajra talált, megelőzve az angol, német, francia ilyenirányu mozgalmakat. Hatással volt Nagy Lajos olaszországi hadjárata is a humanista törekvések megismerésére. Emellett az olasz egyetemekre járó és onnan hazakerülő magyar ifjak is humanista müveltséggel tértek vissza.

Mátyás király lelkületét teljesen betöltötte korának humanista müveltsége. Nemcsak ő, hanem a Hunyadi-család minden tagja ugyszólván teljes mértékben testgyakorlás közt nevelkedett. A Hunyadiak képviselték az ősi magyar harci erényeket. Mátyás király a legnagyobb pompát fejtette ki udvarában, a fényes diszlakomák

mellett diszes felvonulások, lovagi tornák, bajvivás, lófuttatás, kocsi versenyek, vadászat, tánc és egyéb szórakozások tartattak, mindezt oly pompával, hogy a külföldiek is megcsodálták. E mozgalmas élet az ország politikai nagyságát és biztonságát szolgálták.

Divatosak voltak ebben az időben a bajnoki viadalok. A török-magyar bajviadalok számos esete ismeretes, amelyek mindkét részről pontosan ismert szokásjogszerü szabályok szerint folytak le. A kihivó fél, magyar vagy török, előbb kihivó levelet küldött a másik fél valamely nevesebb vitézének; megesett az is, hogy a magyar katona a másik fél legvitézebbikét kérte ki a párviadalra. A kihivást a magyar fél csak felettes hatóságának engedelmével fogadhatta el, s gyakran megesik, hogy a főkapitány szükségtelen hetvenkedést, vagy a végekre veszedelmet látva a dologban, megtagadta engedelmét. Ilyenkor egy-egy vitéz arra is képes, hogy más kapitány szolgálatába menjen, akitől az engedélyt megnyerhette. Gyakran a király is beleszólt a dologba, különösen béke idejében tiltva el a párviadalt, melyből mindkét részről való nézők és érdekeltek sokadalma miatt könnyen származott nagy tüz a két császár között. Az eltiltott végbeli vitéz nem kisebb elkeseredéssel vette tudomásul apárbalyengedély megtagadását, akárcsak Zrinyi Miklós. Mikor végre párviadalra került a dolog, a mezőn a végváriak tisztjeik vezetésével jelentek meg. Még a legnagyobb urak is eljöttek, igy pl. Kapitány Györgynek Hubiár Agával tartott viadalán a bujáki mezőn nem kisebb urak voltak jelen a nézők sorában, mint Losonczy István, Bebek György, Balassa János és Zay Ferenc. Az egyik igazlátó, azaz a bajviadal vezetője, Zoltay István volt, a későbbi egri hős.

Az ilyen személyes viadalok a személyes bátorságnak és figyelemnek valóban nagy iskolái voltak. /Hóman-Szekfü: Magyar történet. III.k.226.lap./

A XIV.században kimagasló magyar vitézi jellem összpontosult Nagy Thury Györgyben, aki "a törökök réme, a magyar Cid, a vitézi kornak egyik legnagyobb bajnoka"./Takács Sándor: Régi magyar kapitányok és generálisok. 1922.46.lap./ Hiresek voltak még Palonai Magyar Bálint, Ráthóti Gyulaffy László, Pekry Lajos, Sarmasághy Miklós. A Dunántul legkiválóbb vitézei pedig Horváth Markó, Enyingi Török Ferenc, Paksy János, Csaby Farkas, Horváth Gáspár, Bánffy István, - Huszár Péter és Istvánffy István szablyájukkal mérték össze erejüket a törökkel.

Ráthóti Gyulaffy Lászlóról kortársa és rokona, Gyulaffy Lestár irja: életében halálos bajt ötször vivott nevezetes törökökkel. Isten vele lévén, mindenik az ő keze miatt halt meg. /Gyulaffy Lestár: Tört.Tár.1893.2o3./

Zrinyi Miklós is a régi végek életének hatása alatt állott, mikor a Zrinyiászát irta.-

E harcok a XVI.század szellemének és müveltségének legszebb emlékeit, nemzeti sajátosságunk legeredetibb vonásait őrzik.

A későbbi években kialakult a céllövés gyakorlása. Hazánkban a németlakta területeken keletkeztek először céllövő egyesületek. Késmárk városa dicsekszik az ország legrégibb alapitásu lö-

vészegyesületével, mert alapszabálya 1510-ről kelt. A selmecbányai lövészegylet a késmárkival majdnem egyidőben alakult. Később 1516-ban már Lőcsének is volt lövészegyesülete és versenyeket is rendeztek. A soproni lövészegylet alapszabályai 1524-ből maradtak fönn.

Besztercebányán 1549-ben elhatározta a Tanács, hogy a polgárok gyakorlása végett a régi lövőház helyett ujat kell épiteni.

Iglón 1587-ben, Lőcsén 1619-ben alakult lövészegyesület, az utóbbi mellett tornaegyesület is működött.

Budán 1696-ban a Sánc utcában /országut/ alakult az első lövészegyesület.

A lövészegyesület főcélja kétségtelenül a lövészet volt, mégis tagadhatatlan, hogy két évszázadon át a lövölde volt a városi társadalom legjelentősebb szórakozási helye, mert minden fontosabb és örvendetesebb esemény alkalmával rendezett diszlövészetek igen nagy társaságot gyüjtöttek egybe.

A külföldön a XVIII. században térthódító modernebb nevelés nálunk is érezteti hatását. Felmerül időnként egy lovagi vagy nemesi iskola létesitésének óhaja.

A közoktatásügy állami ujjászervezése elsősorban a XVIII. század nagy pedagógiai lelkesedésének köszönhető. Nagy Frigyesnek és Katalin cárnőnek felvilágosodott abszolutizmusa az államilag jól szervezett nevelés utján akart szert tenni engedelmes és hasznos alattvalókra, hogy velük a fbirodalmat naggyá, hatalmassá tehesse. Hogy ezt elérhessék, a népet kivánták erőssé, egészségessé,

edzetté tenni, mert az egészséges munkabiró nép könnyebben tudja adóját fizetni és jó katona is válik belőle. Végeredményben politikai szándék vezette a rendelet kiadóit.

1779-ben a Ratio Educationis erősen hangsulyozza az iskolák egyéb célkitüzései mellett a testi nevelés szükségességét.

A tanuló ifjuság egészségápolására és testnevelésére igen sok gondot fordítottak. A Ratio volt Európában az első egyetemes és egységes tanterv. A városok kötelességévé teszi, hogy ifjusági játékterekről gondoskodjanak.

A XVIII. század második felében meginduló és a testnevelés körébe vágó irodalmunknak avatott tollu megindítója Mátyus István /1725-1802/ volt. Mint orvos a "Diaetetika, azaz, A jó Egészség megtartásának módját fundamentumosan előadó könyv" cimen méltatja orvosi szempontból a testnevelés egészségügyi fontosságát.

B e n e F e r e n c /1775-1858/. Részletesen és szakszerüen foglalkozik a gimnasztikával. 1807-ben adta ki "Elemente Politiae Medicae" /Orvosi rendészet/ c.munkáját. Tudományos felkészültséggel tárgyalja a testgyakorlat szükségességét az ifjuság nevelése érdekében.

A reformkorszakban Z a y A n d r á s az iskolai nevelésünket nem találja életrevalónak. A testi nevelésre való tanácsai Locke nyomában haladnak.

F á y A n d r á s már a régi görög és római nevelés gimnasztikáját is emliti. Hivatkozik a filantropistákra is: Salzmann-

ra, Campéra, Rochowra, Pestalozzira, mint akik a játékot és testgyakorlást a nevelés főágává avatták. "Ne felejtsétek el hát, ti oskolák kormányzói - igy aposztrofálja Fáy a magas oktatásügy vezetőit - ti, kik ezrek boldogságát hordozzátok szivetekben, a gyermek testi gyakorlásaira is felügyeltetni, ne tartsátok ezt semmiesetre oly csekély dolognak, hogy az figyelmezésteket és felügyelésteket meg ne érdemelje." /Fáy A.: Próbatétel a mai nevelés két nevezetes hibáiról. 153.lap./

A XVIII.század nagy pedagógiai lelkesedésének szellemében, mely a nevelés eredményeiben hisz, főuraink közül számosan maguk szerkesztik a nevelés tervét fiaik részére.

Gróf T e l e k i L á s z l ó -t /1764-1821/ kell megemlitenem, aki "Tanácsadás a gyermeknevelés ügyében" cimmel tanácsokat ad a fia nevelője részére és Locke beosztása nyomán a testi nevelést tárgyalja elsőnek. Teleki nevelője később Wesselényi Miklóst is e terv szerint nevelte. /Gróf Teleki László Tanácsadása: Imre Sándor cikke a Protestáns Szemle 1925.évfolyamában./

Gróf F e s t e t i c s G y ö r g y "Fiam nevelését tárgyazó planum" /Lakatos Vince: Magyar középiskola 1910.évf.227-230. lap./ ugyancsak Locke szellemét tükrözteti vissza. Munkája nemcsak a nevelés egyes ágainak felosztását illetőleg, de különösen a testi nevelésre vonatkozó tanácsokban az életrevalóság elvét hangsulyozza: egyszerü, egészséges étel, semmi nyalánkság, a levegőégen mértékletes testgyakorlás, lovaglás; bor, hevesitő italok, a puhaság és kényeztetés kerülése;"férfiu legyen és a teste által lelkén ne hagyjon erőt venni."

Hasonlóképpen gróf D e s s e w f f y A u r é l szintén hosszabb tanulmányban elmélkedik a magyaros nevelés jelentőségéről. A testi nevelésre különös gondot óhajt forditani: a tornára, táncra, lovaglásra, uszásra. Óv a tulzástól, mert a gyermekek hajlamosak arra, hogy táncoljanak, vivnak, lovagolnak, usznak, legalább képzeletben akkor is, amikor tanulniok kellene. A tulságos testgyakorlat elvonja az ifjakat a tanulástól s lovászokká, atlétákká neveli őket.

Erre az időre esik K o v á c s P á l orvosunk müködése, aki az Akadémia tagja és szerzője az első magyar nőnevelési munkának. /Kovács Pál: A nevendék nőnem. Pest.1833.1o2.lap./

Különösen meglepő nála a gyermekjátékok pszichológiai felfogása: hogyan válik külön a lányok és a fiuk tipikus játéka. A zajosabb lelkü fiu bérceket mász, vagy nádlován kis csapata előtt generálisi hangon sereget igazgat s vezérel tüzbe; a szerényebb leányka ellenben szerényebb otthoniassága csendes körében mintegy eleve szoktatja magát jövő rendeltetéséhez: fabábokat ápol kisded karján, ruhákat készit nekik tarka rongyokból, vagy főz, fatálakból konyhát épit magának s élénken osztogatja gazdasszonyi parancsait. Igy maga a természet mutat utat a nevelőnek, merészebb jövőre edzi zajos játékain a tüzes fiut s szelid háziasszonnyá formálja apró bibelődésein a leánykát.-

Hasonló szellemben irt 1817-ben K i s J á n o s "A testet tárgyazó nevelésről" szóló munkájában. Kis János a klasszikus müveltség emelése érdekében kivánja a testnevelést, munkájában

több helyen hivatkozik az antik görög müvelődésre, melynek a gimnasztika számottevő tényezője volt, azonkivül hivatkozik Mercurialis munkájára, aki szintén a rendszeres testnevelés felkarolását sürgeti. - Hasonló tartalmu munkát irt V á r a d i S z a b ó J á n o s /1783-1864/ "A korabeli iskoláknak jobblábra állitásáról." /1817/ cimen, aki a testnevelés oktatásának szintén buzgó terjesztője volt.

Gróf S z é c h e n y i I s t v á n /1791-1860/, a legnagyobb magyar- széles látókörü és a külföldi viszonyokat szivesen tanulmányozó ember, müveiben számos vonatkozást találunk, mely azt bizonyitja, hogy a testgyakorlást, a sportot becsülte és annak meggyőződéses barátja volt.

Középiskolai tanulmányaira keserüséggel gondol vissza. Igy megemliti az önismeretben: "Ha saját életemre visszatekintek, mikor 10-12 éves voltam, oh mily boldogtalannak éreztem magamat, hogy akkor, mikor velem egyévü s nevelésem helyén lakó paraszt gyerkőcök az udvari kertben dolgozva a szabad ég boltozata alatt a tiszta léget szivták és a nagy világot in natura és originali bámulhátták, akkor én egy szük, sötétke nedves szobácskában latinul a könyvbe kötött orbis pictust voltam kénytelen rágni, megemészteni és ruminálni. Igazi satyra volt ez a nevelés filozófiájára, valamint az is, hogy azon időben a quae maribus solummal és simplicium leges-szel kinoztatám és saturáltatám; uszni ellenben 28 éves koromban, korcsolyázni pedig még néhány évvel később tanulgattam, mód nélkül sok vizivás és vajmi sok fájdalmas hanyattesés után."

A testgyakorlást - mondja - a gyermekek szeretik, erősiti is a testet s ami a fő, a serdülő korban távoltartja a léha gondolatokat és ellensulyozza a szellemi fáradtságot. A testgyakorlatoknak megerőltetőknek kell lenniök és az egész testre ki kell terjeszkedniök. Fontos, hogy az ifju egészségét becsülje meg és arra vigyázni is tudjon. /dr.Viszota Gyula: gróf Széchenyi István naplói Bpest.1925.I.k.CLVII./.

A gimnasztikáról igy nyilatkozik: "A gimnasztikai gyakorlatok minden alkalommal örömet okoznak a gyermeknek és megerősitik őt, sőt mi több, egy bizonyos korban eltávoztatjuk parázna gondolatainkat, üdülést nyujtanak minden fejmunka után. Gimnasztikálni fiatal korban kell, mert az előrehaladottabb kor e gyakorlatokat már nem tanulhatja meg."

A gimnasztikának nemcsak a test minemüségére és mozdulásaira, hanem bizonyosan a lelki tulajdonságokra is leghathatósabb befolyása van."

Ugy látja, hogy kevés emberben van egyensulyban a test és lélek müveltsége, pedig az a kötelesség, hogy kiki kifejtse szellemi tehetségeit, testét is zománcozza fel arra a keménységre, melyre csak képes. E kettős egészség az emberi tökély mintaképe, /Önismeret 154./, a testi és lelki tekintetben tökéletesen kiképzett embernél a világon semmi sem különb. A boldogság is a testi és lelki szükségek kielégitésében áll. /Lovakrul 241./

Széchenyi a jövő magyar nemzedéket reális ismeretre, illetve tettekre akarja nevelni. Felrázza a magyarságot müvelődésbeli elmaradottságából, felhivja a figyelmet a nemzeti köz-nevelés problémái iránt. - Az általa alapitott Akadémia mindjárt megalakulásának idejében több neveléstudományi pályakérdést tüz ki és ennek nyomán egész sorozat pedagógiai munka jelenik meg, melyek már mind elismerik a testnevelés fontosságát is. -

Báró W e s s e l é n y i M i k l ó s /1796-1850/ kiváló sportszellemü férfi volt, aki már kora fiatalságától kezdve fáradhatatlanul résztvesz a különböző sportágakban. Született lovas, szenvedélyes vadász és kitünő vivó. Gróf Gyulay Lajos igy jellemzi az ifju Wesselényit, akiről azt irja: "valóban mintaképe az ifjuságnak. - Zsibón nevelkedve, tudományokban előrehaladva, testi és lelki teljes erőben azon görög és római ifjakra emlékeztet, kik utóbb hazájuknak erős támaszai lehetnek." - Zsibóra, családjának ősi fészkébe azért gyüjti az arisztokratákat, "hogy az elszórt és parlagon heverő egyes erőket egybegyüjtse, a puhulásnak indult arisztokratákat a vadászat gyönyörüségével Zsibóra édesgetvén, itt észrevétlen szoktassa a viharok és alkalmatlanságok türésére." /Siklóssy L.: A magyar sport ezer éve./

Neveléstani iróink is felveszik tárgyuk körébe a testnevelést.

Igy F i n á n c z y E r n ő /1860-1934/ pedagógiai munkáiban a testnevelésről is megemlékezik.

Szerinte a nevelés eszményi célja: az egyént és általa a társas közösséget /a nemzetet és az emberiséget/ az erkölcsi tökéletesedésre képessé tenni. A tökéletes embereszmény megközelitése bizonyos erények összehatásából áll elő. Három főerény vanx u.m. önuralom, ez tulnyomóan az akarat erénye; az igazságosság, ez az értelem erénye és végül a szeretet erénye, ez főképpen az érzelem erénye. /Finánczy: Elméleti pedagógia.39./

Szerinte a testi nevelés első feladata a gyermeki szervezetnek normalitását, azaz egészségét és épségét biztositani, tehát mindent megtenni, hogy a gyermek állandóan egészséges legyen. Ugyanis minden kóros változás visszahat a szellemi müködésre. Ha a növendék testileg nem jól érzi magát, nem képes tanulni, sőt akaratа is meggyengül. A testi nevelésnek a gyermeki szervezet fejlesztését, erősebbé tételét, edzését is gondjába kell vennie. Szükséges ez különösen az akarat nevelése érdekében. Itt kapcsolódik egymásba a nevelés két funkciója: a testi és az erkölcsi nevelés, mint ahogyan az ápolás kapcsolatot teremt a testi és az értelmi nevelés között. Az edzett, erős, ellenállásra képes szervezet egyik fontos feltétele és biztositéka az erős akaratnak, a kezdeményezés erejének, a bátorságnak. A torna és sport nem egy irányban jeleskedő atlétákat vagy akrobatákat akar képezni, hanem a testet általánosságban ügyessé, erőssé akarja tenni, vagyis emberi mivoltát akarja tökéletesiteni.

Finánczy nem csatlakozik azokhoz, akik a német tornagyakorlatokat, mint mesterkélteket, ki akarják rekeszteni a testnevelés

eszközei közül. Ezeket a gyakorlatokat ő az akaratnevelés szempontjából értékesnek tartja. De ne feszitsék tul az izmokat, harmonikusan az egész testet foglalkoztassák. Szerinte tehát csak a szergyakorlatok egy részét kell elejteni.

Szól a játékról is, amely szerinte a cselekvés ösztönének kielégitésére szolgál. A gyermekben tulságosan sok energia halmozódik fel s ez tör utat önkénytelenül a játékban.

A cserkészetet is ajánlja. Itt tanulja meg a gyermek, hogy segithet magán, ha bajban van, itt szerzi meg az életben oly szükséges gyakorlatias ügyességet. A cserkészet tehát az iskolát kiegészitő intézmény. -/Finánczy: Elméleti pedagógia 82.s.köv.lapok./

A testnevelés egyesszakkérdéseivel foglalkoztak még:

Dr. D o r o s G y ö r g y ügyvéd, aki "A sport szociális és kulturális vonatkozásai". - Bpest.1932. - c.munkájában rámutat, hogy a sport nemcsak az aktiv sportember, hanem az egész társadalom ügye. - A mü három fejezetre oszlik: az első fejezet a nézőközönség lélektanáról szól. A második fejezet a sportmozgalom társadalmi lélektanát fejtegeti, a harmadik fejezetben pedig megállapitja, hogy a testi jelenségek a lelki jelenségekkel organikus egységet alkotnak, egymástól el nem választhatók.-

Dr. M e z ő F e r e n c tanár, az 1928. évi amszterdami olympiai versenyen "Az olympiai játékok története" cimü pályamüvével az irodalmi verseny epikai első diját nyerte el. Munkájában eredeti források felhasználásával kimeritően megirta az ókori görög olympiai játékokra vonatkozó tudnivalókat, u.m.:az olympiára

vonatkozó, az ásatásokból napfényre került adatokat, az egyes versenyszámokat részletesen, a versenyek lefolyását, a győztesek ünneplését, a versenyzőket és az oktatókat, stb.-

N e i d e n b a c h E m i l tanár a "Testgyakorlás és Tudomány" cimü munkájában a fizikai és matematikai igazságokat alkalmazza oly módon, hogy az egyes testmozgások és erőkifejtések törvényszerüségét matematikai levezetéssel igazolja.-

Az eddig felsoroltak nyujtják a magyar testnevelés és sport kialakulásának rövid történetét és érdemleges sportpedagógiai munkák megemlitését.-

Ezeken az áramlatokon kivül még az olympiai játékok felujitása volt a XX.század sportfejlődésére a legjobb ösztönző erő.

XIX./ A sportok különféle ágainak a kifejlődésére a XX.században az olympiai játékok felujitása szolgált a legnagyobb ösztönző erővel. A verseny eszménye a testgyakorlást, a sportot a nép életének középpontjává teszi s általa egészségét, teljesitőképességét fokozza.

Az olympiai játékok felelevenitésének gondolata a német Guthsmuths lelkében fogant meg először, majd később Zappas Evangelis gazdag gögög kereskedő vállalkozott a megvalósitására. 1859-ben meg is rendezték, de sikere nem volt teljes, igy folytatása elmaradt.

A francia br.Coubertin Péter /1862-1937/ érdeme az olympiai játékok felujitása. Behatóan tanulmányozta az ógörög müveltséget, ennek kapcsán érlelődött meg benne a gondolat az olympiai játékok felujitására. Ez meg is valósult. Az ügyek vitelére megalakitották a Nemzetközi Olympiai Bizottságot és elnökül Coubertint választották.

Az atheni stadiont ujraépitették 35.ooo márványüléssel és 6o.ooo állóhellyel.

Az első modern olympiai játékot Görögországban rendezték meg, ahol a klasszikus versenyek sarjadtak, a másodikat pedig Coubertin érdemeire való tekintettel Franciaországban.

Az athéni olympiai játékot 1896 március 25.-én rendezték meg. Az ismert athletikai számokon kivül uszó-, vivó-, torna-, céllövő- és kerékpárversenyek következtek. Sporteredmény szempontjából az athéni olympiai játék kevés eredményt hozott. A magyarok között Hajós Alfréd győzött a 1oo és 12oo méteres uszásban.

A második olympiai játékot 19oo-ban rendezték Párisban, ahol a magyarok közül Bauer Rezső a diszkoszvetésben /36 m 4 cm/ győzött.

A harmadik olympiai játékot 19o4-ben Amerikában, St.Louisban tartották. Az 5o és 1oo yardos uszást Halmay Zoltán nyerte.

Az 19o6-ban megtartott pán-hellén Olympiát a korábbi nemzetközi megállapodások ellenére a görögök kierőszakolták. Ekkor ismét Athénben tartották a játékokat, ahol Magyarország a 3ooo m-es gyaloglásban Stancsics György személyében győzött és megnyerte a 4 x 25o méteres staféta uszást.

19o8-ban London volt a játékok szinhelye, ahol dr.Fuchs Jenő lett a kardvivás olympiai bajnoka és a kardvivás csapatversenyében is Magyarország győzött. A nehézsulyu birkózásban a szintén magyar Weisz Richárd győzött.

1912-ben Stockholmban tartották az olympiai játékokat. A magyarok a következő sikereket érték el: kardvivás bajnoka ismét dr.Fuchs Jenő; kardcsapatversenyben a magyar csapat győzött; céllövészetben 300 m.távolságon ifj.Prokopp Sándor lett olympiai bajnok. -

1920-ban Antwerpenben rendezték meg a játékokat, de ezen a központi hatalmak nem vettek részt. Ezen az olympiai játékon tették meg hivatalos jelvénnyé a világ sportegységét összefoglaló ötös karikát.

1924-ben ismét Párisban rendezték az olympiai játékokat. Magyarország a következő bajnokságokat szerezte a párisi olympián: kardvivásban dr.Pósta Sándor; agyaggalamblövésben: dr.Halassy Gyula.-

1928-ban Amsterdamban rendezték a IX. olympiai játékot.Magyarország első lett: kardvivásban vitéz Tersztyánszky Ödön; kardcsapatversenyben Magyarország; birkózás, görög-római, könnyüsulyban: Keresztes Lajos; irodalmi /epikai verseny/: dr.Mező Ferenc; boxolás, légsulyban: Kocsis Antal.

1932-ben Los Angelesben, az Egyesült Államokban valósult meg az olympiai falu eszméje. Magyar eredmények, illetve olympiai bajnokságok: vizipóló, kardcsapatverseny, kardvivás: Piller György, ökölvivás légsulyban: Énekes István, torna, egyéni müszabadgyakorlat: Pelle István, lóugrás: Pelle István.-

1936-ban Berlinben rendezik meg az olympiai játékokat a

németek. A megnyitóbeszéddel egyidejüleg érkezett meg az olympiai láng, amelyet stafétafutással hoztak Olympiából Berlinbe.

A berlini olympia magyar győztesei: Csák Ibolya női magasugrásban; Kárpáti Károly szabadfogásu birkózás; Lőrinc Márton görög-római birkózás: légsuly; Zombori Ödön szabadfogásu birkózás: légsuly; Harangozó Imre ökölvivás: könnyüsuly; Csik Ferenc 100 m. gyorsuszás; vizipólócsapat; Elek Ilona női tőrvivás; Kabos Endre kardvivás és a magyar kardvivó csapat.

A magyar csapat a fenti tiz győzelmével a nemzetek ranglistáján Berlinben a harmadik helyet foglalta le Németország és az Egyesült Államok után.

A legközelebbi olympiai játékok 1948-ban Londonban kerülnek megrendezésre ismét, hosszu szünet után. Reméljük, hogy sokat szenvedett hazánk, nagy vérvesztesége ellenére is, nevéhez méltóan megállja majd helyét.

C.

A TESTNEVELÉS ÉS SPORT NEVELŐ HATÁSA.

XX./ Napjaink egyik izgató pedagógiai problémája, hogy az iskolai nevelés körében hogyan biztositsuk a testi és szellemi nevelés harmóniáját. Ujabban erősen ostromolja a nevelés épületének szük kapuit a test és a lélek harmóniájának gondolata. A testkultúrának az iskolai nevelésre való kisugárzása s mintegy hivatalos elismerése teszi időszerűvé, hogy a testnevelés és sport pedagógiai értékét keressük és keressük továbbá a célját, feladatait, eszközeit, kijelöljük helyét és szerepét az iskolai és iskolánkivüli nevelésben és gyakorlati tanulságokat vonjunk le az aktuális iskolai reformok számára. A neveléstan sem a test és a lélek kategóriáin keresztül nézi tevékenysége körét, hanem alakitó hatása az egész emberre irányul. Tehát külön sem a test, sem a lélek, hanem a testből és a lélekből álló egységes ember. "A nevelés a közösség életéből fakadó és azt alakitó tevékenység, mely az egyén fejlődését segiti elő." /Imre: Neveléstan/ E tevékenységnek szociális és individuális célja van, melyek a lelkiélet mindhárom főtényezőjére, a gondolkodásra, érzelemre és az akaratra vannak hatással. Tudjuk azt, hogy a nevelés mindhárom kategóriájának /értelmi, erkölcsi, testi/ hatásai szintén kölcsönösek, vagyis az értelmi ráhatásnak testi és erkölcsi, az erkölcsinek értelmi és testi, a testinek pedig értelmi és erkölcsi formáló ereje van. Amikor tehát a testi nevelés

erkölcsi, illetve értelmi közvetett hatást gyakorol oly értelemben, hogy bizonyos egyéni képességeket vagy szerzett készségeket fejleszt s ezáltal képessé teszi az egyént önálló testi illetve szellemi tevékenységre, akkor a két szellemi területnek formális alakitásáról beszélünk. A testnevelés szellemi hatásai formális jellegüek, mert erkölcsi és értelmi erőket ébresztenek. Ezeknek a szellemi hatásoknak megnyilvánulása az akarati, értelmi és érzelmi világ terén mutatkozik. A testnevelésnek elsősorban nem az értelem és érzelem alakitás a célja, mégis kiterjed ezekre is, e hatásokat formális képzőerejüeknek kell tekintenünk. A testgyakorlás az akaraterő fejlesztésére, határozottságra, bátorságra nevel; amikor az értelmi világot fejleszti, az erkölcsöket nemesiti, a káros szenvedélyeket visszafojtja, az értelmi világot elmélyiti, a közösségérzést kifejleszti, stb., voltaképpen szunnyadó egyéni készségek me szerzését mozditja elő, amelyek a lelki kifejlődésnek impulziv erőivé, állandó rugóivá lesznek. A lelki tevékenységek kifejlesztése a neveléstudomány mai állása szerint csak formálisan lehetséges. A tevékenység rugói azonban a készségek és a kifejlesztett képességek. Tehát akarati, értelmi és érzelmi világunk tevékenységeit is a készségek és képességek formálják. A testgyakorlás fizikai viszonylatban közvetlenül kifejleszti azokat, a szellemi élet terén formálisan. Innen a testnevelés szellemi hatásai, melyek az akarati, értelmi és érzelmi élet terén nyilvánulnak meg. Ha a testnevelésnek csak az akarat formális fejlesztése lenne az egyedüli

szellemi hatása, akkor is igen fontos szerepet töltene be, jellemformáló ereje miatt. Hogyan nyilatkoznak meg a testnevelés hatásai az akarati, értelmi és érzelmi téren?

a./ A k a r a t i hatása.

"A sport erőteljes izomgyakorlatnak az akaraton és a megszokáson alapuló kultusza, , mely a fokozatos eredménye elérésének vágyából ered és a kockázatig is elmegy." /Coubertin:Sportpedagógia 3.oldal./. Nincs testnevelési forma, melynek ne az akarás legyen az alapfeltétele, ugyszintén a sportban is az akaraton nyugszik minden. Az akarat és a mozgás összefügghet, de nem feltétlenül függ össze és mindenesetre két teljesen önálló tényező. Tudat és akarás nélküli mozgás is lehetséges, mint amilyenek a reflexmozgások. Az akarat nem mindig jelent mozgást vagy cselekvést. Megtörhet a cselekvésre irányuló akarat még az eredmény elérése előtt és igy létezését semmi külsőleg felismerhető fizikai megnyilvánulás nem tanusitja. Az akarat megvan, de a cselekmény, illetve a mozgás létrehozása elháríthatatlan akadályba ütközik. Pl. el akarom dobni a diszkoszt, de nem tudom, mert hirtelen a diszkosz leesési helyére futott valaki. Az akarat fennforog, de cselekmény nem jöhetett létre. Az akarat fogalma tehát világosan elválasztható a külsőleg felismerhető fizikai mozgás vagy cselekvés fogalmától. Bár külsőleg nem nyilvánul meg, az öntudat mégis felismeri, mint tisztán belső pszichológiai folyamatot. Az akarat tehát nem mozgás és nem cselekvés, hanem az utóbbi okozatként követi az előbbit. Az akarat a cselekvéstől független, önálló lelki folyamat, ha eredményes,

okozhat valamely cselekvést, valaminek tevését vagy abbahagyását, de végeredményében ezektől az eredményektől függetlenül is létezik.

Amint láttuk az akarat nem azonos a mozgással, illetve cselekvéssel, éppen igy nem azonositható az érzelmi vagy értelmi lelki folyamattal sem.

Wundt az akaratfolyamatokat az érzelmi folyamatokhoz sorolja és különösen az indulatokkal hozza szoros kapcsolatba. Az akaratfolyamatok és az indulatok között jellemző különbség csak az akarati tevékenység végső stádiumát közvetlenül megelőző és azt kisérő folyamatban van. Ha ez a kisérő folyamat elmarad, ugy nincs egyéb, csak puszta indulat. Wundt szerint egyáltalán nem létezik indulat nélkül való, pusztán értelmi mérlegelésből fakadó akarat. Az érzelmek és az akarati folyamatok olyan lelki tartalmak, amelyek egymástól csupán jellegzetes lefolyásukban különböznek, de lényegükben nem tartalmaznak különleges elemeket.

Az akaratnak az indulattal vagy érzelmi folyamattal való azonositása téves. Törekedni, akarni más, mint gyönyört vagy fájdalmat érezni. Az érzelem magában véve az Én-nek mintegy nyugvó állapota, a törekvés ellenben az Én-ből kiinduló erőkifejtés. Egyébként Wundt is megállapitja, hogy az akarati folyamatok a közönséges indulatoktól különböznek, bár ezt a különbséget csak az akaratfolyamatok végső lefolyásában látja. Szerinte az akaratfolyamat olyan indulatfolyamat, amely izgatottsággal és megfeszüléssel kezdődik és kielégüléssel végződik. Ez a szabály vagy törvény sem az akaratfolyamat kezdetére, sem a végződésére kritika nélkül el nem fogadható. Kieléd

gülést az akarat önmagában nem hoz, hanem esetleg az akarat által létrehozott cselekmény. Az akaratot megelőző izgatottság és megfeszülés pedig nem maga az akarat, hanem az akarat motivuma és mint ilyen az akarat okát képezi.

Mások az akarást ismét a gondolkodásból származtatják le, illetve azzal azonositják. E felfogás szerint az akarás semmi egyéb, mint erős érzelmektől kisért gondolkozás, valami jövendő élménykomplexum uralkodó képzete. Ez a tévedés valószinüleg onnan származik, hogy a célképzetet megfontolás utján választjuk s miután a cél az egyik legfontosabb szerepet játsza az akarat kialakitásában, a cél kiválasztását azonositják az akarattal.

Az akaratnak az értelmi és érzelmi lelkifolyamatokkal való téves azonositása főleg arra a lelki sajátságunkra vezethető visszza, hogy gondolkozásunk, érzelmünk és akaratunk nincsen a lelki életben izolálva, hanem egységet alkot. Ebben az egységben azonban vagy a gondolati, vagy az érzelmi avagy az akarati mozzanat van felismerhetően előtérben és eszerint nevezzük el tudatállapotunkat. Az akarat nem egyéb, mint különböző értelmi és érzelmi lelki folyamatok, mint pszichikai okok egymásra való hatásának eredménye. Az értelem és érzelem, mint motivum döntő szerepet játszik az akarat kialakulásában, de azért az akarat azzal mégsem azonositható.

Az akarati aktus, mint ilyen, a maga közvetlen adottságában más lelki élménnyel nem azonositható sajátságos lelki élmény. Kornis szerint valamely élményt akkor minősithetünk akarásnak, ha

önmegfigyelésünk előtt két lényeges mozzanat állapitható meg: elő-
ször egy jövendő viselkedésnek a jelen időpontban való gondolati
anticipatioja, vagyis célképzet, mint tárgyi mozzanat; másodszor
ennek a jövő viselkedésnek a jelen időpontban az "Én" által való
állitása, melyet az "Én akarok" aktusában élünk át, vagyis aktuális
mozzanat, a tevékenységünk élménye. Az Én-nek ez az aktiv állásfog-
lalása és a célképzet különbözteti meg az akaratot a többi lelkifo-
lyamatoktól. Ezért a gondolat és az érzelem legfeljebb inditó oka,
motivuma lehet az akaratnak, de nem azonos azzal. Motivum, akarat
és cselekmény egymást szorosan követik, de határozottan és világo-
san megkülönböztethetők egymástól, mint életnyilvánulásaink külön-
féle fázisai. Az erkölcsi motivumokat sem lehet tisztán érzelmi mo-
tivumoknak nevezni. Az, amit közönséges nyelven erkölcsi érzésnek
neveznek, nem annyira velünk születik, mint inkább nevelésünk és
kritikai, értelmi funkciónk szüleménye. Azt, hogy mi jó és mi rossz,
mérlegeljük. A helyes kiválogatása és a helytelentől való megkülön-
böztetése nem lehet mentes értelmünk funkciójától. Az emberben meg-
van a jóra törekvés veleszületett érzelme, de hogy mi a jó és mi a
szép és igazságos, azt mégis az értelem kritikája határozza meg.

Payot "Az akarat nevelése" cimü munkájában kétféle alapon
gondolja el az akaraterő kifejlesztését. Az egyik alap az érzelmek
segitségül hivása, a másik pedig az állandó gyakorlás, melynek
folytán bizonyos irányu cselekvésünk szokássá válik.

A sportban nemcsak az akarat, hanem az akaraterő nagysága

is fontos szerepet játszik. Az akaraterő az a lelki képesség, melyel az akaratfejlesztő motivumokat győzelemre segitjük az akaratgátló motivumok felett. Az akaraterő nevelhető és fejleszthető.

Hogy miként kell az érzelmek segitségével az akaratot kifejleszteni, arra vonatkozólag Payot a következő elvek et állitja fel:

1./ Ha valamely, az akaratunk irányára nézve kedvező érzelem lép a tudatba, ugy azt meg kell őrizni, rá kell irányitani a figyelmet, lehetőleg növelni kell azt.

2./ Ha valamely kedvezőtlen érzelem tör be a tudatunkba, meg kell akadályozni, hogy figyelmünk feléje forduljon, ha pedig már megerősödött az az érzelem, ugy kritika alá kell vonni azon képzeteket, melyektől az érzelem függ, sőt magát az érzelem tárgyát is.

3./ Ha valamely, az akaratunk irányára nézve kedvező érzelem hiányzik a tudatunkból, ugy azt a képzettársitással igyekezni kell felébreszteni olyképpen, hogy meg kell vizsgálni, hogy milyen képzetekkel kapcsolatosan szokott ez az érzelem fellépni és a figyelmünket ezekre a képzetekre kell irányitani.

Az állandó gyakorlás és cselekvés, Payot szerint a másik akaratfejlesztési alap. Gyakran és hosszabb időn át ismételt cselekedet észrevétlenül szokássá válik. Az apró erőfeszitéseknek ezért van nagy jelentősége például valami mozgás beidegzésénél is, mert mindegyik könnyebbé teszi a következő cselekvést. Az akarat nevelése állandó jó szokások nélkül szinte lehetetlen. E nélkül

erőfeszitéseinket mindig ujból kellene kezdeni. Csak a szokások teszik lehetővé, hogy győzelmünket megszilárditsuk és előre haladjunk. Ezeket a szokásokat egyedül a cselekvés képes megteremteni.

Payot módszere az akaraterő kifejlesztésére kétségtelenül tartalmaz mély igazságokat. Az érzelmi motivumok segitségül hivása értelmünk utján kipróbált és bevált pedagógiai eszköz. Lényegében azonban nem egyéb, mint az önszuggeszció módszere és ugyanazok a hiányosságai, fogyatékosságai, mint az önszuggeszció eszközének. Azonkivül a Payot-féle módszernek még az is a hibája, hogy kizárólag egy irányban, a munka irányában akarja az akaratot fejleszteni. Feltéve, hogy ez sikerülne módszerével, a kor sem érnők el vele az igazi célt. Ha sikerülne kinevelni olyan embertipust, amely fanatikusa volna a munkának, ezzel még nem neveltünk általános érvényü akaraterővel biró embert. Az ilyen ember akarata görcsösen irányulna a munkára, de minden más életvonatkozásban emellett olyan gyenge maradna, hogy akaratát elfujná a legelső szellő. Az akaraterő nevelésének, rendszeres kifejlesztésének a fentiekből kifolyólag leginkább olyan forrást és alapot kell keresni, aminek üzése minden kényszer nélkül hajlamból, vagy kedvtelésből fakad, ami huzamosabb éveken keresztül maradéktalanul visszatérve apró cselekvésekben szolgáltatja azokat a fejlesztő motivumokat, melyek az akaratot erősitik nemcsak egy irányban, hanem heterogén módon, általános érvényü, differenciált akaraterőt fejleszt, szokássá nevelve bennünk az akarat akarását és a gátló motivumok elleni küzdelmet;

végül át van hatva a legnemesebb és legtisztább erkölcsi, érzelmi, illetve értelmi motivumok hatalmas lenditő erejétől.

Az akaraterő kifejlődésének akadályai, az ugynevezett gátlási motivumok két főcsoportra oszthatók, ugymint fizikai és pszichikai gátlási motivumokra. A fizikai gátlási motivumok azok, amelyek fizikumunk gyengeségében, tökéletlenségében rejlenek. A tréning helyes gyakorlása természetesen a fizikum gyakorlásával találja magát szemben. A tréning során, állandóan, naponta le kell küzdeni a test irtózását az erőmegfeszitéstől. Az a természetes érzésünk, amit egyszerüen lustaságnak nevezhetünk, állandó gátló motivuma az akaraterőnek. A mindennapos tréning megkezdése és folytatása ennek a természetes lustaságnak, mint gátló motivumnak a mindennapi sok apró legyőzésében áll. Ha közeleg a tréning ideje, az ember kezd valami kibuvót keresni, hogy mi módon hallaszthatná el, csakhogy mentesithesse magát az erőmegfeszitéstől. Végeredményben az éveken keresztül való tréning nem más, mint a fizikum állandó és folytonos legyőzése és a fizikum természetes lustasága, mint gátló motivum elleni küzdelem. A tréning azonban nemcsak állandó erejü, hanem fokozatosan emelkedő akaraterőt kiván a gátlásokkal szemben. Amilyen mértékben előrejutunk a tréningben, ugyanolyan mértékben szaporodik minőségileg és mennyiségileg a gátlások száma. A gyorsaságot fokozzuk, az ügyességet növeljük, a szabályos, ritmikus mozgás mind több és több irányu lesz és ez a fizikumnak mind nagyobb ellenállását váltja ki. Tudásunk a választott

sportágban gyarapszik az idők folyamán és ez annyit jelent, mind több és több irányban küzdöttük le a fizikai ellenállást. Ez az eredmény nem érhető el és nem valósitható meg másként, csak a gátló motivumoknak a fejlesztő motivumok által való legyőzésével, ami nem más, mint maga az akaraterő fejlődése. A fizikai gátlások legyőzése azonban határokhoz van kötve, korlátolt és véges, szemben a pszichikai gátlásokkal, mely utóbbiaknak legyőzése - legalább is elvileg - korlátlan és igy végtelen folyamatot mutat. A fizikum ugyanis adva van és a benne rejlő képességek a legnagyobb akaraterővel sem fokozhatók bizonyos határon tul.

A pszichikai gátlások egyik okozója a rendszertelen életmód. Az eredmények szempontjából igen fontos a rendszeres életmód, mert ellenkezője azonnal jelentkezik az eredményekben. A sporton kivül talán nincs semmi, ami a rendszeres életmódra olyan következetesen és maradandó értékkel rászoktatná az embert, mint a sport versenyszerü üzése. Az az általános érvényü és fokozatosan növekvő akaraterő, amit a versenysport kifejleszt, nemcsak a káros életmód kifejlődését teszi lehetővé, hanem azt is, hogy a már megerősödött rossz szokások /dohányzás, ivás,stb./ elmaradnak és elfoglalja helyüket a rendszeres életmód. Az ősi ösztönök, természetes gyengeségeink, az önszeretet mind a pszichikai gátlások közé tartozik. Amig az élethivatással járó szereplések mögött áz a természetes, magától értetődő gondolat rejtőzik, hogy amit vállaltunk, az ránk nézve munka és megélhetési forrás, addig a versenyzésnél többé-kevésbbé minden versenyzőnek átvillan agyán a gondolat -

- közvetlenül verseny előtt - hogy miért is kellett ezt a terhet magára vállalnia. Ez a tudat-mélyén rejtőző gondolat a bizonytalanság érzését kelti. A kenyérkeresőnek nincs választása a szereplés vagy nem szereplés között, tehát nem is jelent részére akaraterőtöbbletet a lámpaláz leküzdése; a versenyző azonban választhat a szereplés és a visszalépés között. A versenyzés folyamata az akaratgátló és akaratfejlesztő motivumoknak nagymértékü küzdelmét tartalmazza. A nyilvános szereplés okozta lámpaláz és az idegfeszültséggel járó szenvedések emlékezete azok a gátló motivumok, amelyek közvetlenül a verseny előtt lépnek fel s amelyeket az akarat fejlesztő motivumai le kell hogy győzzenek, még mielőtt a verseny kezdetét venné. Ezeknek a gátló motivumoknak a legyőzése ujabb akaraterőtöbbletet jelent. Ehhez járul gyakran az ellenfélnek az a nyomasztó pszichikai fölénye, amit a neves, beérkezett versenyző szokott a kevésbbé neves versenyző fölött gyakorolni. Az a tudat, hogy elismert sporttekintéllyel állunk szemben, rendszerint elfogódottá tesz, ami önbizalmunkat csökkenti. Ezt az akaratgátló motivumot is le kell győznie a versenyzőnek adott esetben. Minden versenyző maga tudja legjobban, hogy milyen érzelmi motivumok azok, amelyek lelkesiteni, fanatizálni tudják. A képzettársitás révén sürgősen emlékébe kell hogy idézze azokat a gondolatokat, képzeteket, érzelmeket, amelyek a lelkesedést, a fanatizmust belőle kiváltják. Ezeknek a segitségével legyőzheti a csüggedést és a kitartás hiányát. Igen sulyos gátló motivum a figyelem hiánya, amely verseny során fokozódó erővel szokott fellépni és néha az indolen-

ciáig emelkedhet. A tudatfolyamat elemei tisztaság és világosság tekintetében megkülönböztethetők. Wund szerint a tudathoz közelebb álló elemek a legtisztábbak és legvilágosabbak, míg a hátrább fekvők világossága egyre fogy. Az olyan elemekről, amelyek egy adott pillanatban a többi tudattartalommal szemben különös világosságuknál fogva kitünnek, azt mondjuk, hogy a figyelem fokuszában fekszenek. A figyelem fokuszába való emelkedés, az appercepció, mely végeredményben szintén akarati jelenség. Az, hogy milyen elemek kerüljenek tehát lelki folyamatunkból a tudat fokuszába, illetve az appaercepció körébe, akaratunktól függ. A verseny tartama alatt akaratfejlesztő motivumaink arra irányulnak, hogy a figyelem fókusza magába foglalja mindazokat a körülményeket, amelyeken az akció sikere és az ellenfél legyőzése mulik. A versenyközben szükséges állandó figyelem talán az akaraterőnek a legnehezebb próbája. Az izmok és idegek kimerülésének eredményeként ugyanis a figyelem fókuszából a szükséges képzetek és érzelmek távolodni kezdenek és állandó munkát adnak az appercepció akaratfejlesztő motivumainak. Ez a küzdelem, ami egyébként a versenysporttal járó fejlesztő és gátló motivumok egyik legnehezebb küzdelme, amennyiben sikerrel jár, hatalmas akaraterőtöbbletet jelent a versenyző részére.

A sport tehát a fizikai és pszichikai akaratgátló motivumoknak minden árnyalatu és legváltozatosabb skáláját tárja elénk. Annak a versenyzőnek, aki évek hosszu során megszokta, hogy ezeket a teljesen heterogén, minden irányu akarati gátlásokat legyőzze,

akinek ezen gátlások elleni küzdés valóságos természetévé válik: annak az élet nem produkálhat semmilyen vonatkozásban olyan akaratgátló motivumot, amellyel szemben ne lett volna kész azonnal felvonultatni akaratfejlesztő motivumainak egész sorát.

A testnevelést és sportot akaratnevelőnek kell tekintenünk, mert magában foglalja mindazokat a tényezőket, melyek a törekvésnek és vágynak akarattá való alakulását célozzák. A jellem nevelése is az akarat nevelése utján történik. Régebben, amig az a felfogás uralkodott, hogy a jellemben állandó diszpoziciók nincsenek, az tetszés szerint nevelhető, formálható, addig a jellem a szabadakarat függvénye volt. Az individuális pszichológia kutatásai azonban megállapitották, hogy a karakter bizonyos alapsajátságokkal rendelkezik, bár a jellem nem mondható minden emberben egyformának, de a diszpoziciói a szervezeti adottságokból folynak és mindig van benne valami állandó elem. S minthogy a jellemnek konstans elemei vannak, következőleg a jellemességet nem lehet megteremteni, csupán a szervezeti és pszichológiai adottságokat lehet nevelői ráhatásokkal formálni s a kedvező kialakulást ezáltal előkészitení.

Kérdés, hogy a testnevelés és sport milyen módon tudja szolgálni a kialakulás előkészitését és van-e módja a testnevelőnek arra, hogy a növendékei pszichológiai és szervezeti adottságait ráhatásokkal alakitsa? A testnevelés a jellem kialakitását

két uton is szolgálhatja. Az egyik hatása, hogy jellembeli kiegyensulyozódottságot teremt, a másik, hogy annak formai és tartalmi tulajdonságait fejleszti. A jellem egyensulya a három nagy lelki müködésnek: az érzésnek, az indulatnak és a vágyódásnak az eredménye. /Tissié: Az elfáradás és testgyakorlás.228.old./. Az érzés és az indulat lelki életünknek érzelmi világából fakad, a vágyódás gondolati és érzelmi elemekből épül fel, s magában rejti már az akarati tendenciát. A rendszeres sportolás ezen lelki müködésnek harmóniába vonása által eredményezi a jellembeli egyensulyt. Fegyelmező hatása folytán a feltörő mozgásösztönöknek határozott irányt szab, a szoktatás utján elért önfegyelmező erejével gátat vet minden káros szenvedélynek és indulatnak, a szunnyadó vágyakat életrekelti, hogy a gyakorláson keresztül bizonyos lelki habitusokká fejlessze. A testnevelésnek immanens célu szerepe e téren tehát inkább preventiv. Ez azonban semmit sem von le annak értékéből. A pedagógiai prevenció fontos szerepet tölt be ma a pozitiv nevelői ráhatások mellett. A jellembeli egyensuly voltaképpen a harmonikus nevelés eredménye. A nevelői ráhatások itt is egységesen érik érzéseinket, indulatainkat és vágyainkat; ha az érzésekre gyakorolnak hatást, az a vágyakat is formálni fogja.

A jellem formai és tartalmi tulajdonságát is fejleszti a sport. Mint formai tulajdonságot a következetességet és állhatatosságot nevelheti. Ugyanis a kivitel fegyelmezettséget, engedel-

mességet, erőmegfeszitést tételez fel, mely lelki tulajdonságokat a huzamos ráhatások következetességéé, majd állhatatossággá kristályositják. A tartalmi sajátságnak, mint például az erkölcsösségnek, harmóniában kell állnia a formai sajátságokkal. A testnevelés és sport sorozatos jellemnevelő ereje azokon a sorozatos hatásokon épül fel, melyek a gyakorlás és szoktatás keretén belül formálnak. A formálás pedig nem más, mint akaratnevelés. Ha a jellemet az akaratnevelés által formálható valaminek tekintjük, akkor a testnevelés feltétlenül jellemnevelő erővel bir.

A testnevelés szellemi hatásai között jelentős szerepet játszik a fegyelem is, amely nem egyéb, mint külső forma, magatartás, bizonyos rend, szabály, amely szerint viselkedik valaki bizonyos cél elérésénél, vagy amely meghatározott magaviseletre kötelezi az egyes embert, mint valamely közösségnek a tagját.

A fegyelmezés nem lehet merev dresszura-szerü kényszer, mert ennek a nevelői értéke igen csekély, nagymértékben megakadályozza a lelki élmények kibontakozását. Ha pedig a sportot ettől megfosztja a nevelő, akkor a lelkiségtől fosztja meg azt.

A fegyelmezésnek minden korban más és más módon kell történnie és alkalmazkodnia kell az egyes fejlődési korosztályokhoz. Fiatalabb korban könnyebb a fegyelmezés, mert ebben a korban még több a gyermekekben az engedelmesség, a fegyelmezés okát természetesnek találja, nincs még kifejlődve a kritikai érzéke. Legnehezebb a fegyelmezés a pubertas korában. A gyermek mindent kritika tárgyává tesz, holott még a fegyelmezés mélyebb inditékait nem látja át.

Ebben a korban szabadulni akar minden nevelői fegyelmezés alól. Igen nagy feladat hárul ebben a korban a testnevelőre, hogy a sport és egyéb gyakorlatok fegyelmező ráhatásait minél sikeresebben alkalmazza, hogy a gyermek a fegyelmezettségen tul eljusson az önfegyelmezésig, hogy átérezze a külső kényszer nélkül való cselekvés erkölcsi jelentőségét és eljusson az önfegyelemig.

A testnevelés és sport a maguk teljességében a fegyelmezettségen és önfegyelmen épülnek fel. A nevelő és erőfeszitő játékok megkivánják a szabályok betartását /fegyelmezettség/. A sportszerü gyakorlatok már az önfegyelmet is feltételezik, a sportok pedig teljesen az önfegyelmezésen alapulnak. A sportoló autodidakta, a sportismeretnek egyedüli forrása a személyes tapasztalat, tevékenysége belső inditóokból fakad s a célt szolgáló tevékenység irányitó eszköz is. Az önfegyelmezés belső impulzusokon épül fel. A testnevelés és a sport a személyes bátorság kialakitásában is résztvesz. A bátorság nem egyéb, mint fokozott akaraterő, amely a pillanatnyi erős ellenhatás legyőzésére alkalmas s a meglévő életerők tudatából fakadó érzés. /M.ped.lex.I.kötet./ A bátorság nem annyira a testi erőtől, ügyességtől függ, mint inkább a lelki habitustól. Gyenge fizikumu ember is lehet bátor, ha kellő önbizalommal, lélekjelenléttel, önuralommal rendelkezik. Ezért a testnevelő feladata, hogy a bátorság lelki összetevőit, a lélekjelenlétet, önbizalmat, önuralmat kifejlessze és érvényre juttassa esetleges hiányokkal szemben. A gyávaság, sokszor a csekélyebbértéküség tudatából származik, ez helyes neveléssel kiküszöbölhető.

Amint az elmondottakból kitünik, a testnevelés és a sport sokirányu ráhatásával igen előnyösen befolyásolja a sportoló akaratának kialakulását, megerősödését és jellembeli szilárdságát. A testnevelés és a sport akaratformáló ereje sokkal nagyobb, mint pl. az értelemre ható nevelői ráhatás. Erről a következő fejezetben lesz szó.

b./ A testnevelés és a sport hatása az értelemre.

A cselekvés és gondolkodás egymástól el nem választható fogalmak. Minden mozgásforma kisebb-nagyobb mértékben az értelmi élet megnyilvánulásaival kapcsolatos, az érzetekkel, a képzetekkel, a szemlélettel, az emlékezettel és a figyelemmel. "Nincs gondolat, mely ne lehetne valamely izommozgás kezdete s nincs mozgás, mely gondolatot ne keltene. A lélektani élettan szerint a gondolat izommüködés is." /Tissié: Az elfáradás és a testgyakorlás. 262.lap./ Tehát minden sport és testgyakorlás mozgató ereje az agyvelő. Nevelői szempontból csak akkor lehet helyes a testnevelés, ha az agy és az izomrendszer együttes fejlődését célozza. Hogy a testgyakorlás és a sport által szellemi hatásokat érhessünk el, ahhoz olyan neveleői ráhatások szükségesek, melyek a testet és a lelket egyaránt formálják, a maga teljességében az értelmi nevelés minden célját szolgálják.

A testnevelő közvetlen, aktiv ráhatást gyakorol akkor, amikor tanit, akár a mozgások megismertetése a célja, akár a szervezet épségbentartását célzó ismereteket közöl. Közvetlen reaktiv /ellenhatás kifejtése/ ráhatást fejt ki akkor, mikor a pubertáskorbeli ifju sexuális ösztöneit levezetni igyekszik ázáltal, hogy felvilágositja

a káros szenvedélyek romboló hatásáról és a feltörő erők kiegyensulyozásáról racionális testgyakorlást végeztet, melynek élményei betöltik az ifju lelkét, mozgása által pedig levezetődést nyer az energiatöbblet.

Közvetett ráhatással lehet az ifjura a példa és a környezet. Itt a testnevelőnek kell jópéldával előljárnia, saját magatartásával, felfogásával, életmódjával ugy, hogy azt növendéke utánzásra méltónak találja.

A környezet ráhatását, alakitó munkáját, az iskola csak kevéssé tudja befolyásolni, nem szoritkozhat csak arra, hogy a növendékeket a káros hatásoktól visszatartsa.

Hogy a testnevelés és a sport szellemi /értelmi/ hatásai a kellő mértékben érvényesülhessenek, ahhoz a növendék intelligenciája is szükséges. Normális testi-lelki fejlődés esetén ez a lehetőség adva van, mert egy bizonyos életkor a neki megfelelő intelligencia korral egyidőben lép fel. Ha a növendék szellemi fejlődése elmaradt a neki megfelelő fejlődési kortól, akkor intellektuális formáló ereje elmarad a testnevelésnek, mert lelki diszpoziciói nincsenek hozzá. A testnevelés az értelmi nevelés közvetlen feladatait is szolgálja, mint amilyenek az elme kimüvelése, az érdeklődés felkeltése, a gondolkodás fegyelmezése és a szellemi önállóságra való nevelés.

A testnevelés az elme kimüvelésére hat az érzékszervek fejlesztésével, az emlékezőtehetség, képzelet igénybevételével és uj ismeretek elsajátitásával. Felkelti az érdeklődést a testnevelés iránt, s ezzel hozzájárul az érdeklődés szélesebbkörüvé való

válásához; fegyelmezi a gondolkodást, mert figyelem és megfigyelés az alapja és végül önállóságra nevel, amikor meggondoláshoz, fontolgatáshoz, értékeléshez, itéletalkotáshoz szoktat a gyakorlás által.

Az érzékszervek gyakorlottabbakká válnak a testnevelés által. A testgyakorlás minden neme több érzékszerv fejlődését is előmozditja egyszerre, rendszerint azonban minden érzékszervnek meg van a sajátos fejlesztő gyakorlata. Például a szabadgyakorlatok a ritmusérzés fejlődését, a gyakorlatok a látási képzeteken keresztül a vizuális érzék kifinomodását eredményezik. A labdajátékok a térérzéket, az evezés a ritmusérzéket, a sizés az egyensulyérzéket fejlesztik és az egyes érzékszervek teljesitőképességét különösen felfokozzák.

Az emlékezés terén is formális nevelőereje van a testnevelésnek. A testgyakorlás a mechanikus emlékezetet speciálisan formálja. Mechanikus emlékezet alatt az izmok beidegzését értjük. A gyakorlást felfoghatjuk ugy is, mint bizonyos mozgásformának az emlékképek alapján való ismétlését. Az ismétlés vagy a mozgás reprodukálása mindig az izmok innervációján alapszik, vagyis az emlékezet mechanikus.

A képzelet alakitásában nagyon kevés szerepe van a testgyakorlásnak és a sportnak. Egyedül a játék fejleszti a fantáziát, a játszó gyermek ugyanis mindig beleéli magát abba a helyzetbe, melyet a játék körülményei feltételeznek. A sportokban is nagyon kevés a képzetel alakitó erő, inkább az intuitiv képzeletet fejlesztik.

A megfigyelésen és a figyelmen keresztül alakitja a testnevelés a gondolkodás fegyelmezését. Minden tanulásnak két haszna van: bizonyos ismeretanyagszerzés és az észfejlesztés. Ez utóbbi formális hatás. Ilyen észfejlesztő hatása a testnevelésnek a megfigyelés élességének a fokozása. A megfigyelés bizonyos módszer szerint történő céltudatos észrevétel, melynek rendkivül nagy szerepe jut a testgyakorlásban. A figyelmet ugy foghatjuk fel, mint: "Külső és belső viselkedésünknek egységes ráirányulását valamely külső tárgyra vagy belső élményre." /Magyar ped.lex.I.k./ E meghatározásban adva van, hogy a figyelem akció-tevékenység és nem állapot. A figyelmi készség fejlesztése igen fontos, különösen a sportoknál. Sajnos ennek a fontosságát már erősen elhanyagolják a sportoktatás és nevelés terén. Pedig a figyelem koncentrációja nélkül egyik sportágat sem lehet eredményesen üzni. A sportélet számtalan példát mutat arra, hogy ragyogó technikai felkészültséggel biró egyes sportemberek nem tudnak kellő eredményeket elérni, mert figyelmük a döntő pillanatban kihagy. A figyelem legjobban a küzdő sportokban van próbára téve. A figyelemkoncentráció részben értelmi, részben akarati jelenség. Pl. ha pihenünk, gondolatunk szabadon csapong ide-oda, mindig más köti le a figyelmünket. Versenyzés közben a figyelem már nem csaponghat ide-oda, hanem akaratunk segitségével figyelmünket egy dologra kell koncentrálnunk. A figyelem koncentrációját gyakorlás utján kell elsajátitani. Tréning közben nem elég, ha lanyhán gyakorolunk, hanem időközönként komoly, minden erőt igénybevevő versenyeken is részt kell vennünk

a figyelemkoncentráció szempontjából. Tréning közben is gyakran kell kontrolálnunk, hogy figyelünk-e eléggé? Ha elhibázunk egy mozdulatot, fel kell tennünk önmagunknak a kérdést, hogy ez miért történt? Ha arra a megállapodásra jutunk, hogy a figyelem kihagyása volt az oka össze kell szednünk magunkat, akaratunkat a figyelem koncentrációjára kell terelnünk. A figyelem összpontositása az értelem mellett főleg az akarat kérdése. Akarni kell tehát a figyelem összpontositását. Ha ezt igy térning közben gyakran akarjuk, ez a gyakorlás nem téveszti hatását, lassanként kifejlődik egy készség bennünk erre a koncentrációra. Ily módon, ha versenyre kerül a sor, mind több és több lesz figyelmi készségünk. Bár vannak versenyzők, akik még gyakorlás által sem tudják elsajátitani a figyelemkoncentráció képességét. Ezen nem lehet segiteni. Ennek vagy értelembeli, vagy ideggendszerbeli oka van és ilyen hiányosságok a spotban is előfordulhatnak és lehetetlenné teszik a versenyeredményekben gazdag sportolást.

A gondolkodás és itéletalkotás is fontos szerepet játszik a figyelemkoncentráció mellett a versenysportban. Ez az, amit a sporthoz nem értő és felületesen itélkező emberek rendszerint figyelmen kivül hagynak akkor, amikor a sportrólugy beszélnek, mintha az a szellemi képességek rovására fejlesztené a testet. Kétségtelen, hogy vannak sportágak, ahol az izomerő és technikai felkészültség a döntő, de olyan sportág egyetlen egy sincs, ahol a

gondolkodásnak semmi szerepe ne volna, ellenben több sportág is van olyan, ahol a gondolkodás és ítéleterő döntő fontosságu. Vannak ugyan olyan nehéz és megerőltető gyakorlatok, egyes sportágak, melyek a szervezet erejét erősen igénybe veszik. Ez valóban nem hat a gondolkodás folyamatára előnyösen, mert nemcsak testi, hanem szellemi fáradtságot is okoz.

c./ A testnevelés és sport hatása az érzelemre.

Az érzelem éppen olyan emocionális mozzanat, mint a testmozgás. Az érzelmek a gyönyör- és fájdalomérzeteken épülnek fel, az igazi pedagógiai értékü testgyakorlás az öröm és kielégülés élményein.

A testnevelés és sport legmélyebbremenő szellemi hatása az érzelmi világ területén mutatkozik. Nagy pedagógiai értéke onnan ered, hogy az erkölcsi nevelés eszközei egyuttal eszközei a testnevelésnek is. "A testnevelés az erkölcsi nevelés eszközeit és eredményeit használja fel, mikor a gyermeket helyes testtartásra, szép mozgásra, az ápolás mindazon profilaktikus szabályaira szoktatja, amit az egészség érdekében végzünk. Amikor az ösztönök lefékezését kivánjuk, amikor a munka közben lelkiismeretességet, szorgalmat, bátorságot, állhatatosságot, kitartást, közösségi érzést, tiszteletet, türelmet követelünk." /Jávor: A mindennapi iskolai testnevelés pedagógiai értéke.5o.l./ Az érzelmi világ megnyilvánulásai végső elemzésben ugyanabból az ősi forrásból fakadnak, mint a testnek a mozgási tendenciái: Az ösztönből.

Minthogy a testgyakorlás és az érzelmek ősi ösztönből származnak, kölcsönhatással vannak egymásra. A differenciált testmozgás az érzelmi világot alakitja, az érzelmek mély lelki tartalommal töltik meg a testgyakorlást és a sportot. Az öröm mozgásba hozza a gondolkodásunkat, a lelkesedés akarást vált ki, ambiciózussá tesz és a megfelelő forma keresésére késztet, amelyben a mozgási ösztön kifejeződhet. Együttérzésre, becsületérzésre nevel a testnevelés és a sport, az érzelmeink nemesitése által. Ez hosszabb ideig tartó lelkifejlődés eredménye és hatásai később mutatkoznak, mint az értelmi nevelésé. "Csalódik az, aki a felvilágositástól, az ismeretek puszta közlésétől, az egyoldalu értelmi ráhatástól a lelki élet hirtelen átalakulását, az erkölcsi élet gyors és gyökeres megváltozását várja." /Kornis: Lelki élet III.198.l./

A testnevelésnek az érzelmi életre gyakorolt hatása különösen az esztétikai és erkölcsi érzelmek fejlesztésében mutatkozik. "Az esztétikai érzelmek tárgya a szép. Az esztétikai gyönyörködés jellemző sajátságának az érdek nélküli tetszést szokták mondani. Ha valamit azért élvezek, mert szervezetemnek jót tesz, mert hasznos, ez nem esztétikai élvezet. Az emberi test szépségében is találunk esztétikai gyönyörüséget, de ez egészen más, mint a sexuális tetszés, amely utóbbi már nem érdek nélküli." /Borgnár Cecil Pszichológia.217./. Az esztétikai érzelmek, mint a harmónia, arány, alak, ritmusérzelmek, stb. szorosan a testnevelés és a sport körébe tartoznak és egymástól nehezen elválasztható fogalmak. A

testnevelés az esztétikai érzelmek kifejlődését az alak, ritmus és harmónia- érzelmekre való céltudatos ráhatással szolgálja. A ráhatásoknak ez a neme már a müvészi nevelés eszköze és módja. A testgyakorlás nem más, mint differenciált mozgásösztön, s minden egyéb mozgástól éppen abban különbözik, hogy külső megnyilvánulási formái szabályos alakzatokhoz kötöttek. Egy mozgás, lehet az bármilyen erős, ha végzése nincs bizonyos külső alakhoz kötve, akkor nem tekinthetjük testgyakorlásnak. Az esztétikum a mozgás elvégzésének külső formájában nyilatkozik meg. Ez a testgyakorlás alapeleme.

A mai testgyakorlás igyekszik az alak és ritmus esztétikumát harmónikus egységbe olvasztani, mert ezáltal a mozgások szépségére kedvezőtlenül ható mellékmozgások könnyen kiküszöbölhetők. A testgyakorlás és a sport alkalmassá teszi az emberi testet harmónikus mozgások elsajátitására, hogy ezáltal képessé tegye az egész emberi testet gondolatok, érzések, emóciók kifejezésére és a mozdulatokból való épitésre. Erre a müvészi tökéletességre nevel a tánc, mely nem egyéb, mint a mozgás müvészete, a mozdulat müvészete. A mozdulatmüvészeti oktatást is már tulajdonképpen gyermekkorban kell elkezdeni. A tanitásnak nemcsak a gyermek testszerkezetéhez, hanem lelkivilágához is alkalmazkodnia kell. A gyermek nem a felnőttek kicsiny mása, akivel ugyanazokat a mozgásokat kell végeztetni, mint a felnőttekkel, még ha esztétikai mozgásról van is szó. A gyermekeknél a müvészi munkát is csak játék formájában, a fantázia foglalkoztatásával kezdhetjük el. Ez is egyike azoknak az alapvető kérdé-

seknek, amelyekben a mozdulatmüvészet a testvérétől a tánctól eltér, mert mig a tánc ugyanazokat a lépéseket gyakorolja felnőttekkel és gyermekekkel is, a mozdulatmüvészeti előképzés az eddigiekből következőleg egészen sajátos iskolázást kiván. A mozdulatmüvészet semmilyen más müvészetnek nincs alárendelve, hanem magából a mozdulatanyagból alkot.. Ha zenével dolgozunk, akkor már nem a meglevő zenedarabokat interpretáljuk, hanem egy közös eszméből kiindulva, szerves együttesben komponáljuk meg a zenét és a mozgást. A rendes tánc előre összeállitott mozdulatsorozatoknak, a tőle függetlenül készült zene ritmusára való folytonos, szakaszos ismétléséből áll. Ezzel szemben a müvészi táncnak a zene hangulati érzelmi elemei szolgálnak bázisul, a zeneszerző gyakran nem is álmodta, hogy zenéjét valaha mozgásokkal fogják interpretálni, vagy hogy kompozicióját egy tánckölteméný hangulati aláfestéséül fogják felhasználni, az esztétikai mozgássorozatoknál.

Az esztétikai érzelem kialakitásához és létrejöttéhez szükséges, hogy a zenei és mozgásnyelvnek közös lényegét, közös forrását keressük, hogy szervesen összefüzzük, ami a kettőben közös és egyszerre teremtsük meg ugyanazon lelki élmény,kifejezését mozgásban és zenében. Az elsődleges mindig a lelki élmény, amelynek kifejezését egymással párhuzamosan és szervesen összekapcsolva a zene és a mozdulat formanyelve adja meg; igy születik egy közös forrásból, megszületésük pillanatától egymásra való kölcsönös hatásban a mozgás és a zene. - "A testnevelést a zenei ritmussal való

erős kapcsolata emeli a művészetek körébe." /Dobó: A zenei ritmus és metrum szerepe a testnevelés szolgálatában./ A testgyakorlás minden nemének egyik kifejeződési formája - ugyanugy mint a zenének - a zenei ritmus. A helyes mozgástechnika a ritmusérzék kérdésén fordul meg. A ritmusérzék fejlesztésének igy kettős szerepe van: a./ esztétikai hatású testgyakorlás, b./mozgásbeinnerváló erő. Ez utóbbi szintén fontos szempont, nemcsak a testnevelés, hanem általában a nevelés szempontjából is. Általánosan elismert tény ugyanis az, hogy a ritmikus tevékenység kedvezően befolyásolja a bevésődést. Például memorizálás közben bizonyos mozgásokat végzünk. Ugyanilyen szerepe van a ritmusnak a testgyakorlás körén belül: a mozgások beidegzését könnyiti meg, a mozgásformák tartós elraktározódását mozditja elő.

A testnevelési óra lefolyásában is felfedezhető a ritmus módszerileg. Az az óra, mely könnyü gyakorlatokkal kezdődik, fokozatosan nehezedő és erőteljes hatást kiváltó gyakorlatokkal folytatódik és ismét visszatér a könnyümozgásokra, annak az órának megvan a sajátos ritmusa.

Minthogy egy-egy gyakorlat ritmusát a szabályosan váltakozó iktuszok és szünetek alkotják, a ritmikus mozgás tempója bizonyos keretek közé van szoritva. Megfosztja a gyakorlatot a maga sajátos ritmusától a tulságosan lassu, vagy tulságosan gyors tempó. Tulgyors tempó mellett az iktuszok és szünetek váltakozásának szabályos volta szinte lehetetlen. - A sportoknak szintén

belső hajtóereje a ritmus. - Ha ritmus szempontjából nézzük a sportokat, egymástól nagyon eltérőeknek találjuk. Ez az ütembeosztás különféleségéből származik. Milyen különbség van pl. a vivás és a gyaloglás, a birkózás és az uszás között. Az uszásban, evezésben, a gyaloglásban nem nehéz felismerni a ritmust. Tennisz, vivás, boxolás esetében ez már nem olyan evidens. E ritmusbeli különbözőségek a metrumból származnak. A vivásban, tenniszben, birkózásban ép ugy benne van a ritmus, mint a többi sportban, csupán a metrum más.

Az esztétikai érzés megfelelő kialakitásához a mozgásban, mozdulatban, bizonyos alakzatban, tehát valami külső formában való érzékeléséhez a szellemnek bizonyos fejlettsége szükséges. Ugyanis a külső forma mögött azt az eszmei tartalmat kell tekintenünk, amit a külső harmónia, ritmus, az egymást követő mozgások egységbe fonódása megjelenit. "Az esztétikai érzés fontos szerepet tölt be az ember életében. Lelkét felemeli az abszolut értékek birodalmába, megadja azt a harmóniát, amely a mindennapi életből s a rideg valóságból hiányzik." /Bognár C: Pszichologia.221./

A testnevelés és a sport az erkölcsi érzelmek kialakitására is hatással van. Az etika az igazságkeresés tudománya, mely a kritika eszközével birálja az emberi cselekvésben levő igazságot vagy hazugságot és kutatja, hogy milyen értéke van az emberi cselekvésnek az erkölcsi törvény, a Legfőbb Jó szempontjából. A testnevelés és a sport etikai problémáinak lényege: megvizsgálni, hogy a test-

gyakorlás és sport mint emberi cselekvés, gyakorlati megvalósulásában vonatkozásban van-e az erkölcsi törvénnyel, igaz-e, hogy a Legfőbb Jó-ra való törekvést tartalmazza. A filozófia világában már régen eldöntött kérdés az, hogy a legfőbb jó itt a földön tökéletesen sohasem valósitható meg. A platoni abszolutizmus legmélyebb tökéletesitője, Kant szerint, az emberi akarat folyton törekszik az erkölcsi törvényre, mint a Legfőbb Jó-ra. A bölcselő szerint az erkölcsi törvény, amely objektive létezik, önmagáért van. Az akarat azonban a fizikai létben sohasem találkozhatik teljességgel az erkölcsi törvénnyel. A gyakorlati ész viszont keresi a megoldást, minélfogva az akarat és az erkölcsi törvény találkozását a végtelenbe való haladással képzeli el, ami feltételezi a lélek halhatatlanságát. A lélek halhatatlansága és az Isten létezése tehát a gyakorlati ész posztulátuma.

Ha tehát az emberi akarat a legnagyobb bölcselők szerint sohasem érheti el a földi életben az erkölcsi törvényt, akkor végeredményben soha semmiféle emberi cselekedet százszázalékosan erkölcsös nem lehet. A Legfőbb Jó-ra való törekvés tehát csak örök vágyódása, de egyszersmind elérhetetlen törekvése marad az embernek. A nagy emberi eszmék és ideálok után vágyódunk és törekszünk, de azokat megvalósitani a földi életben sohasem sikerül.

A testnevelés és a sport az egyetemes nevelés erkölcsi céljait előnyösen befolyásolhatja, mert annak közvetlen feladatai, külön a testnevelésnek és sportnak a feladatait képezik. Az erkölcsi érzék védelme, az érzelmek nemesitése, az erkölcsi érzék kifejlesz-

tése azon a nem ernyedő erkölcsi akaraton nyugszik, mely a testnevelésnek alapelvét, principiumát teszi. Az erkölcsi nevelés végeredményben nem egyéb, mint az erkölcsi akarat kifejlesztése; az erkölcsi akarat nevelése pedig azon fordul meg, hogy a nevelő a növendékében a ráhatások által el tudja-e érni azt, hogy a növendéknek világos képzete legyen arról, amit akar, másrészt, hogy értékelje azt, amit akar. E lelki tulajdonságok kifejlesztésére nemcsak az erkölcsi nevelésnek vannak módjai és eszközei, hanem a testnevelésnek is. Mert elképzelhető-e a testnevelés az érzelmek nélkül s viszont van-e testnevelés, mely az érzelmi világunkra hatást ne gyakorolna? E hatások különösen az erkölcsi érzék fejlesztését és az érzelmek nemesedését eredményezik. A testnevelés hatásai nem hagyják az erkölcsi érzelmet változás nélkül, az a változás csak jóirányu lehet. A testnevelő azonban sohasem elégedhet meg az önmagától adódó hatásokkal, hanem céltudatosan is arra kell törekednie, hogy nevelői ráhatásokkal aktive is formálja a növendék erkölcsi érzelmeit. Különösen fontos itt a külső feltételeknek megteremtése és az iskolán kivüli élet irányitása. Ha a testnevelő a tanitványaiban állandó munkája nyomán kialakitja a helyes erkölcsi megitélést és az ezzel kapcsolatos erkölcsi érzelmeket, akkor sporttpedagógiai hivatásának is eleget tett.

D.

KISÉRLETEK A TESTNEVELÉS ÉS SPORT ÉRTELMI HATÁSÁNAK TANULMÁNYOZÁSÁRA.

A tanulás kedvező körülményeinek a megadásán és kiépitésén igen sokat dolgoznak a pedagógusok, physiológusok, psychologusok, részben elméleti, részben gyakorlati feltevések és eredmények alapján. A testnevelés és sport által okozott testi-lelki hatásokat, melyek kedvezőek és kedvezőtlenek is lehetnek, külföldön már sokkal előrehaladottabb vizsgálatnak vetették alá, mint hazánkban. Mivel a testnevelés és sport egyidejüleg fiziologiai és szellemi hatásokat produkál, éppen ezért e kettő vizsgálata külön-külön, igen nagy nehézséget okoz. Ezért találkozunk e kérdés vizsgálatánál a legváltozatosabb módszerekkel. Mielőtt az általam végzett kisérletekre rátérnék, rövid áttekintését adom az eddig végzett ilyen irányu kisérleteknek.

XXI. Tesztkisérletekkel próbálkozott Sippel. Ő közvetlen módszerrel igyekszik a kérdés megoldásához férkőzni. Alkalmazza a Kraepelin-Oehorn-féle addiciós teszteket, a Bourdon-féle kitörlési próbákat. Az emlékezetre vonatkozó vizsgálatokat is végez. Kisérleteit a testnevelési óra előtt és után végezte és az eredmény kiértékelése e kettő összehasonlitása alapján történt. Végső eredményként Sippel azt találta, hogy a testnevelés és sport az értelmi müködésre serkentően hat az esetek mintegy 70 %-ánál.

Mások közvetett módszer alkalmazásával próbáltak közelítőleges eredményt elérni. A testi fejlettséggel hozták az értelmi képességet összefüggésbe és a kettő közötti korrelációt igyekeztek megtalálni. Schmidt és Lessenich azt találták, hogy az erőteljesebben fejlett tanulók jobb értelmi képességet mutatnak fel, mint forditva. Porter és Sack a testhosszuságot is figyelembe vették. Grazionov és Graupner is hasonló módon kisérleteztek. Graupner arra a megállapitásra jutott nagyszámu kisérletei alapján, hogy a korához képest testileg fejletlen gyermek, szellemileg is abba a korosztályba sorozható, ahová testi fejlettsége alapján illik.

Ezek a kisérleti eredmények nem fogadhatók el minden fenntartás nélkül, mert nem egy esetben láttunk már testileg fejlett és szellemileg elmaradt gyermeket és viszont. Sokszor a nagy lángelmék is gyenge fizikummal rendelkeztek. Kétségtelen, hogy megállapitásaikban van némi igazság is, de ilyen esetekben gyakran biologiai okot kell keresnünk.

Mások esztézióméteres és ergográfos kisérleteket alkalmaztak, mint Grisbach, Baunod, Wagner, Kemsies, Keller és Mosso. Keller megerőltetőnek találja a testnevelési órákat, Kemsies pedig a legnehezebb tárgynak tartja. Mosso eredményei azt mutatják, hogy az agykimerülést nem csökkentik a testnevelési órák. Griesbach és Baunod szerint a testnevelés a legkevésbbé fárasztó órák egyike.

Quirsfeld már a testi fejlettség és felfogási képesség, a testi fejlettség és emlékezőtehetség között próbált összefüggést

keresni. Struve már az általános intelligencia és az egészséges fejlődés között keresett kapcsolatot. Schierack összeadási tesztek végeztetésével arra az eredményre jutott, hogy a vérszegény tanulók teljesitőképessége a kisérletek során, állandóan csökken.

Hazánkban nem nagy a kisérletezés szakirodalma, a testnevelés hatásait illetően. Jávor Albert, Veres Elemér és Csinády Jenő végeztek ezirányu kisérleteket. A Veres-Csinády kisérletek folytatása és kiszélesitéseképpen végeztem kisérleteket az iskolai tornaóra hatásáról az értelmi teljesitőképességre. Kisérleteimet egy leányközépiskolában végeztem, a VII.osztályos növendékeken, melyről az alábbiakban számolok be.

A rendelkezésemre álló idő miatt a kiegészitő vizsgálatok végzését elhagytam egyrészt, másrészt pedig csak egy módszer alkalmazását vettem célravezetőnek, mivel igy más vizsgálatokra való figyelés nem fárasztja még külön a növendékeket, az alkalmazott szótanulásos módszeren kivül.

XXII./ A szótanulás kivitele és a kisérleti adatok elemzése.

A tanulók ismereti körének megfelelően kiválasztottam 12o földrajzi helységnevet. A helységnév mellett feltüntettem az ország nevét, pl. "Tlovszkoje-Oroszország". - A szelvényenként vetitett szópárokat, tehát hely és országnevet 2 másodpercig rögzitettem a tanulók előtt és 2 másodperc mulva a következőt, melyet a tanulókkal hangosan olvastattam le a vászonról. Igy tartottam

legcélravezetőbbnek, mert ezáltal az akusztikus, motorikus és vizuális tipusu egyének mindegyike egyenlő feltételek mellett sajátithatja el az ismertetendő szópárokat. Csak a puszta vetitéssel az akusztikus és motorikus tipusu egyének háttérbe maradtak volna a vizuális tipusuakkal szemben. - Végigexponáltam 2o helységnevet és ezt végigismételtem még 4 izben, 2o másodperces időközökkel,

A kikérdezés irásban történt, természetesen kellő felügyelettel, hogy az esetleges csalási lehetőségek kiküszöbölődjenek. Három napon keresztül a tornaóra előtt és a tornaóra után tanultak 2o-2o szót, vagyis 3 nap alatt összesen 12o szót tanultak meg.

A testnevelés hatását az értelemre még több tárgynál, igy a történelem, magyar és vegytan tárgyaknál vizsgáltam meg egyes szópárok segitségével, az előbb elmondottakhoz hasonlóan és azonos feltételek mellett. Az egyes szópárok a következők voltak: "Jókai-Aranyember" magyarnál, történelemnél: "IV.Béla-Tatárjárás", vegytannál: "H_2O-viz".- A tanulás kivitelénél az eljárási mód hasonló az elsőhöz,csupán a vetitett szelvényeken szereplő adatok az uj tárgykörnek megfelelő szócsoportokat alkotnak.

A kisérleti napokon különböző óratervek kerültek tanitásra, hogy az egyes órák keretén belül, a testneveléshez tartozó mozgások, játékok és sportok hatását megvizsgálhassam. Igy az első napon a "normál órater" gyakorlatai kerültek tanitásra. Ebben kimondottan rendgyakorlatok szerepelnek és szertorna.A második

nap a "Vegyes órarerv" gyakorlatai kerültek lebonyolitásra, itt már atletikai gyakorlatok is szerepelnek és a harmadik napon a "Játékos órarerv" került tanitásra, itt a szokott rendgyakorlatokon kivül, egyes játékok, kosárlabda, zsinórlabda, játékos staféták stb. szerepelnek. Az egyes óratervek rövid jelzése a továbbiakban: Játékos órarerv = "J"; Vegyes órarerv = "V"; Normál órarerv = "N".

Az eredmények feltüntetésére szolgáló egyéni összesitő lapok külseje a könnyü áttekintést teszi lehetővé:

A kisérleti adatokat diagrammák alakjában dolgoztam fel. Az órák előtt, illetve után tanitandó 2o szópár hibátlan reprodukálását vettem loo %-nak. Ha ebből pl. csak 5 szót tud a tanuló hibátlanul reprodukálni, akkor az 25 %-ot jelent, tehát egy hibátlan felelet 5 %-ot ér.

Összehasonlitva a 4o tanuló eredményeit tárgyanként, arra a megállapodásra jutunk, hogy általában a testnevelési órák utáni eredmények jobbak, mint az előtte tartottaké. Az egyes tárgyak szerint kiértékelve az eredmények a következők.

F ö l d r a j z n á l, az "N" előtti eredményekhez viszonyitva, a testnevelési óra után 14 esetben rosszabbak és 25 esetben jobbak, mint az óra előttiek. Egy esetben az eredmény ugyanaz volt, mint óra előtt.

A "V" szerinti gyakorlatok után 15 esetben rosszabb, 22 esetben jobb és 3 esetben ugyanazokat az eredményeket kaptam.

A "J" szerinti gyakorlatok után a tanulók már 21 esetben rontottak, csak 18 esetben javitottak és 3 esetben ugyanazokat az eredményeket produkálták.

Ha csak a hibaértékeket venném alapul, akkor azt mondanám, hogy a földrajz tanulásra sorendben az "N", a "V" és a "J" gyakorlatai következnek. De ha az egyes tanulók eredményeit összeadom és az igy kapott 4o eredmény végösszegét nézem, akkor jóság szempontjából a "J" gyakorlatait a "V" elé kell helyeznem, bár az előbbinél nagyobb volt a gyengébb feleletek száma egyénenként, de az

összes eredménye jobb. A normál órarerv után 282o a kapott 4o felelet végösszege, a játékos órarerv után 2735 a kapott 4o felelet végösszege, a vegyes órarerv után pedig 2535 a kapott 4o felelet végösszege. Tehát a kapott eredmények szerint földrajzóra előtt tartott testnevelési órát a normál órarerv gyakorlatai szerint kell megtartani, mert a tanulók értelmi képességét ez jobban fokozza, mint a játékos, vagy a vegyes órarerv gyakorlatai.

A vegytanóra %-os eredményei egyenesarányban vannak a kapott 4o felelet végösszegével. Az egyes tanulók eredményeit összehasonlitva a tornaóra előtti kikérdezés eredményével, normál órarerv mellett 29 esetben javulást, 9 esetben rosszabbodást és 2 esetben azonos eredményt találunk. A vegyes órarerv után javit 28 tanuló, ront 6 tanuló és ugyanazt az eredményt mutatja 6 tanuló. A játékos órarerv gyakorlatai után az összehasonlitás eredménye 16 esetben javulás, 19 esetben gyengülés és 5 esetben azonos eredmény. Tehát a hibaszázalék szerint sorrendben a "V" "N" és "J" gyakorlatai következnek. Ha a 4o tanuló feleleteinek végösszegét vesszük alapul, az eredmény azonos.

A normál órarerv után a feleletek végösszege: 281o
a vegyes órarerv után a feleletek végösszege: 3o2o
játékos órarerv után a feleletek végösszege: 257o

Ezek szerint a vegytan eredményes tanitása szempontjából, ha azt testnevelési óra előzi meg, a vegyes órarerv gyakorlatai a legkedvezőbbek.

A t ö r t é n e l e m óra szempontjából nézve az egyes gyakorlatokat, az eredmények a következők.

A "V" szerinti gyakorlatok után 5 esetben gyengébb, 28 esetben jobb és 7 esetben azonos eredményeket kapunk.

A "J" szerint tartott tornaóra után 11 esetben rosszabb, 24 esetben jobb és 5 esetben azonosak az eredmények.

A "N" gyakorlatai után itt 13 esetben esést és 21 esetben láthatunk javulást az óra előtti eredményekkel összehasonlítva. Az eredmények 6 esetben azonosak.

A feleletek végösszegét véve alapul, hasonló sorrendet kapunk:

a vegyes óraterv után 3o3o
játékos óraterv után 2825
normál óraterv után 275o a kapott 4o felelet végösszege.

Tehát a történelem órák előtt ajánlatos a vegyes óraterv szerint tartani a testgyakorló órákat, hogy a testi nevelés az értelmi képzést alátámassza és elősegitse. A történelem órák előtt a normál óraterv gyakorlatai a legfárasztóbbak.

A m a g y a r n y e l v és irodalmi órák előtt amint látni fogjuk, a játékos óraterv gyakorlatai emelik a befogadóképességet.

A "J" szerinti gyakorlatok 9 esetben gyengülő és 29 esetben javulást hoznak létre az egyes tanulóknál. Két esetben azonos eredményt kapunk.

A "V" szerinti órák után 4 esetben rosszabbak, 35 esetben jobban és 1 esetben azonosak az eredmények.

A "N" szerint lebonyolitott testnevelési óra után 12 esetben gyengébb és 28 esetben jobb eredményt kapunk.

A hibaszázalékot véve alapul a vegyes óraterv gyakorlatai a legmegfelelőbbek a játékos- és a normál óraterv gyakorlataival szemben, de ha az összes feleletek értékét vesszük alapul, akkor a játékos óraterv szerint lebonyolitott óra a legértékesebb, bár nagyobb a hibaszázalék. Ez azzal magyarázható, hogy a feleletek rosszabbodása igen kis százaléku, egyes esetekben átlagosan 5-10 %-t tesz ki, viszont a javulás sokkal nagyobb mértékü.

A feleletek végösszege szerinti sorrend:
a játékos óraterv után 2955
a vegyes óraterv után 2920
a normál óraterv után 2645 a kapott 40 felelet végösszege.

Tehát ezek szerint a magyar nyelv tanitása előtt a játékos óraterv gyakorlatai a legmegfelelőbbek.

Amint a vizsgálatokból kitünik, a vegyes óraterv gyakorlatai 2 esetben, a játékos és normál óraterv gyakorlatai pedig egy-egy esetben a legkedvezőbbek. Ha az egyes órák utáni összeredményt nézzük és igy állitjuk fel az egyes óratervek kedvező sorrendjét, az előbbiekhez hasonló eredményt kapunk, a vegyes óraterv javára, mely a sor elején helyezkedik el gyors egymásutánban, csupán egy esetben kerül kedvezőtlen helyzetbe, a földrajz órával kapcsolatban egyenesen a sor végére.

1./	Történelem	"V"	3o3o
2./	Vegytan	"V"	3o2o
3./	Magyar	"J"	2955
4./	Magyar	"V"	292o
5./	Történelem	"J"	2825
6./	Földrajz	"N"	282o
7./	Vegytan	"N"	281o
8./	Történelem	"N"	275o
9./	Földrajz	"J"	2735
lo./	Magyar	"N"	2645
11./	Vegytan.	"J"	257o
12./	Földrajz	"V"	2535

a kapott feleletek végösszege.

E sorrend szerint a történelem, vegytan és magyar órák előtt a vegyes órateru gyakorlatai serkentő hatásuak és a legjobb átlagos eredményt nyujtják. A magyar nyelvnél ugyan a kisérletek szerint a játékos órateru a legmegfelelőbb, de amint a jelzett számadatból kitünik, csak 35 ponttal marad el a vegyes órateru után kapott összeredmény, a játékos óratervétől. A földrajz óra előtt kedvezőtlen hatást válatanak ki a vegyes órateru gyakorlatai, tehát ebben az esetben mellőzni kell és a földrajz tanitását megkönnyitő normál órateru gyakorlatait kell alkalmazni. A normál órateru gyakorlatai közepes hatástfejtenek ki az egyes tárgyaknál.

A földrajz és vegytan tárgyak előtt tarthatók normál óratervü tornaórák. A játékos óraterv gyakorlatai már szélsőségesebb hatásuak. Magyar és történelem órák előtt alkalmazható eredménnyel, mig a vegytan és földrajz órák előtt tartva, igen kedvezőtlen hatást váltanak ki. A figyelem szempontjából a játékos óraterv gyakorlatai fárasztják azt legjobban. Ha utána olyan órák következnek, mint jelen esetben vegytan vagy földrajz, amelyek maguk is erősen igénybe veszik a figyelmet, természetesen, a tanitás nem lesz olyan eredményes, mintha vegyes, illetve normál óraterv gyakorlatait vesszük a testnevelési óra anyagául. A játékos óratervü órák hangulata jobban megfelel a magyarnyelv és irodalmi órák előtt, mert a figyelmet nem veszi olyan erősen igénybe, mint a vegytan, vagy a földrajz megértése illetve a tanultak reprodukálása.

A kapott eredményekből még korai lenne messzemenő következtetéseket levonni. A szándékom, a kisérletek ilyen irányu folytatása szélesebb körben és több ellenőrző kisérlet bekapcsolása. Ugyanezen kisérleteket fiuiskolában is szeretném elvégezni és összehasonlitani a lányoknál kapott eredményekkel és a többi tárgyakkal kapcsolatban is megvizsgálni, hogy a testnevelés és sport kedvező vagy kedvezőtlen hatással van-e az értelmi müködésre és a korai vagy késődélelőtti órák közé helyesebb-e a testnevelési órák beiktatása, stb. Még igen sok probléma megoldásra vár ezen a területen. Pedagógiai szempontból csak akkor lesznek ezek az adatok értékesithetők, ha minden irányban és minden vonatkozásban megvizsgáltuk a testnevelés és sport hatását az értelemre és egyéb pedagógiai vonatkozásait.

B i b l i o g r a p h i a .

Aeneas Sylvius : A gyermeknevelés V.László magyar király számára. Ford.: Acsay Antal. Bpest.1898.
Ágner Lajos : A kinai nevelés. Jászberény, 19o7.
Aristoteles : Ethika, 1942.Ford.Szabó Miklós.
: Politika,1923.Ford.Szabó Miklós.
Barcsai-Kálmán : Az atletikai tréning lelki komponensei. Testnevelés, 1933.VI.évf.7-8.sz.
Baumgarten-Poland-Wagner: Die hellenische Kultur.
Bintz : Die Gimnastik der Hellenen. 1878.
Beloch : Römische Gesichte, 1926.
Bozóki : Római világ. Friedlender és mások után.Bp. 1885.
Basedow : Elementarwerk. Dessau.1774.
Browning Oscar : A nevelés elméletének története.Bp.19o7.
Bollinger-Auer : Spiess. Sein Leben u.seine Wirksamkeit. /Basel,191o/
Bode : Ausdrucks-Gymnastik. /München,1912./
Elmer Berry : Uj irányok a testnevelésben. Ford.:Wein János dr. Testnevelés.VII.7.sz.
Bogeng : Geschichte des Sport aller Zeiten u.Völker. 2.k.1926-27.
Brandenstein Béla dr. : A cselekvés elméletéről. Bp.
Br.Pierre de Coubertin: Sportpedagógia.Ford.:Kovács Károly.Bp.1931.

Cicero : De oratore. Lipcse.
Comenius munkái : Ford.Dezsp.Lajos. Sárospatak,1896.
Curtius : A görögök története. Bp.1879.
Demény Károly dr. : Elégséges-e az iskolai testnevelésre szánt idő a kitüzött célok elérésére?Testnevelés, 1931.IV.évf.1.sz.
Dobó Sándor : A zenei ritmus és metrum szerepe a testnevelés szolgálatában. Testnevelés,1931.IV. évf.1.sz.
Doros György : A sport elhatárolása a játéktól és a müvészettől. Testnevelés. 1931.IV.évf.11.sz.
Egyetemes Történet I.k. : Az ókor.Szerk.: Kerényi Károly.Bp.1935.
Fináczy Ernő : Világnézet és nevelés.Bp.1925.
Fináczy Ernő : Az ókori nevelés. 2.kiadás.Budapest.1922.
: A renaissance-kori nevelés története.Bpest. 1929.
Fritz Giese : Geist im Sport. Probleme und Forderungen. München.
Gyomlai Gy. : A görögök története. Bpest.1899.
Finály Henrik : Az ókori sulyokról és mértékekről.1883.
Ferrero : Róma nagysága és hanyatlása.Bpest.2.kiad. 1921-22.
Frank Antal : A testi nevelés a filantrópistáknál.Bp. 1922.

Guthsmuths : Gymnastik für die Jugend. 1.kiad.1793.Uj kiadás:Wien u.Leipzig,1893.
Gasch : Handbuch des gesamten Turnwesens,1928.
Geréb J. : A rómaiak története. Bp.1899.
Hittrich Ö. : Római régiségtan.4.kiad.Bp.1923.
L'Homo : A római kultura.Bp.1939.
Imre Sándor dr. : Neveléstan. Bp.1928.
Jávor Albert : A mindennapi iskolai testnevelés pedagogiai értéke.Bp.1936.
Jüthner : Körperkultur im Alterturm.1928.
Jellenz Margit : A nemzeti testnevelés. Testnevelés.1929.II. évf.6-7.sz.
Kaerst : Geschichte des Hellenismus. Leipzig.1917.
Kováts Alajos : Az ókori nevelés eszményei. Bp.1913.
Kant Imánuel : Pedagógia. Ford.Mándy Péter.Pest.1868.
Király Dezső : A modern testnevelés.Bp.1932.
Kmetykó János : Emlékbeszéd Ling-ről. Testnevelés 1940.
Kemény G. : Rousseau és az állampolgári nevelés.Magyar Paedagogia 1921.évf.
Kmetykó János : A testnevelés ujabb irányai. Testnevelés, 1929.II.évf.12.sz.
Kornis Gyula : Lelki élet. I-II-III.Bp.1917.
Kovács Rezső dr. : Mozgásmüvészet, mozgástechnika, mozgásöröm. Testnevelés,1937.X.évf.1.sz.
Rácz L. : Rousseau és a nemzeti nevelés. - Magyar Paedagogia 1926.évf.

Rousseau : Emil. Ford.: Füredi 1896-ban, később Schöpflin 1912 és Rácz 1929.
Ritterspiegel : /kiadva Bartsch: a Liter. Vereines zu Stuttgart.53.Band./
Rudolf Lehmann : Das doppelte Ziel der Erziehung. Berlin. 1925.
Erich Lehmann : Die Theorie der formalen Bildung.Göttingen. 1926.
Lockington : Testedzés és lélekkultura.Ford.Varga László,Bp.1931.
Locke : Gondolatok a nevelésről. Ford.: Mutschenbauer Gyula. Bp.1914.
Magyar Pedagogiai Lexikon.I-II.
Malán Mihály : Mindennapi iskolai testgyakorlás és testfejlődés. Bp.1936.
Mahler Ede : Az ókori egyiptomi nevelés. 1914.
Mihalovits Béla : Az ó- és jelenkori perzsa nevelés. Zalaegerszeg, 1901.
Mező Ferenc : Gondolatok a testnevelés és a sport területéről. Testnevelés 1929-1937.évf.
: Az olympiai játékok története. Bp.1929.
Montaigne pedagogiai tanulmányai. Ford.: Birkás Géza.Bp.1913.
Mommsen: : A rómaiak története. Magyar ford.
Mitrovics Gyula : A neveléstudomány alapvonalai.Bp.1934.

Nagy Sándor : Tornatanitásunk hiányai. Bp.
Nagy Sándor : A pedagogiai pszichologiai vizsgálatok célja és módszere.
G.J.Niewenhuis : Testi nevelés és tanitás. Testnevelés.1929. II.évf.1.sz.
Payot : Az akarat nevelése. Ford.: Weszely Ödön. Bp.1912.
Philostratos : A tréneri tudományról. Ford.: Pálfi György. Bp.1928.
Platon Állama. Ford.: Simon József Sándor. Akad.kiad.19o4.
Pestalozzi : Lénárd és Gertrud.3 kötet.Ford.:Zsengeri S. Bp.1878.
Pestalozzi válogatott pedagogiai munkái 4 kötet. Bp.1881-1884.
Proff Kocsárdné : A svéd gimnasztika.Bp.1913.
H.Sippel : Körper, Geist, Seele. Beitrage zur Turn und Sportwissenschaft. Heft 5.Berlin 1927.
: A testgyakorlás mint a biopszichologiai megismerés követelménye. Testnevelés,1929. II.évf.1-2.sz.
Spencer : Értelmi, erkölcsi és testinevelés. Ford.: Öreg János és Losoncy László. II.kiadás. Bp.1898.
Schultheiss : Jahn. Berlin.1894.
Szabó Margit : Fegyelmezés, Testnevelés.193o.III.évf.4.sz.
Székely Ilona : A testi nevelés kérdése a XIX.században. Pécs 1937.

Ph.Tissié : Az elfáradás és a testgyakorlás. Ford.: Csapodi István.Bp.1898.
Wassmannsdorff : Turnen u.Fechten in früheren Jahrhunderten. Heidelberg.1890.
Wágner József : Ógörög sportélet. Pápa,1904.
Willmann : Didaktika.1935.Bp.
Zemplényi Imre. :

Curriculum vitae.

1918.március 4.-én születtem Szegeden. Középiskolai tanulmányaimat a szegedi Szent Erzsébet leánygimnáziumban kezdtem. Elemi iskolai tanitónői oklevelet a soproni Szent-Orsolya-rendi tanitóképzőintézetben szereztem 1938-ban. Ugyanez év szeptemberében a szegedi Polgári Iskolai Tanárképző Főiskola hallgatója lettem, ahol 1942-ben tanári oklevelet nyertem. 1942-44-ig az Apponyi-kollégium tagja és az Általános Állattani Intézet dijtalan gyakornoka voltam. 1944.év márciusában tanitóképzőintézeti tanári oklevelet kaptam.

Doktori értekezésemet dr.Mester János egyetemi ny.r.tanár ur utmutatása mellett készitettem. A feldolgozásra került kisérleti vizsgálatokat Paál Józsefné testnevelési tanár közreműködésével készitettem. Szives fáradozásukért ezután mondok hálás köszönetet.