

## A család testnevelése

A nemzet, az ország létkérdése a boldog, tiszta, szép, erkölcsös és megelégedett családi élet. *A nemzet ereje a családban gyökerezik.* Boldog és tiszta családi élet nélkül az egyének elvesztik munkakedvüket, életerejükét, elégedetlenek lesznek és alapján rendítik meg a nemzetet. Ahol nincsen tiszta és boldog családi tűzhely, ahol hiányzik a családi élet meghittsége és bensősége, ott elszorvad a nemzet is. A történelem egyik régi igazsága, hogy a család romlása mindig maga után vonja a nemzet, az állam elpusztulását. Nagy és hatalmas, az egész világon uralkodó népek tűntek így el a történelem színpadáról s adták át helyüket mindig egy olyan feltörő népnek, ahol a tiszta és erkölcsös családi életből nagy életerők és energiák fakadtak. Ez a történelem tanulsága.

Nemzetünk mai életét vizsgálva nálunk is sok és megdöbbentő jelét láthatjuk a hanyatlásnak, az erkölcsi bomlásnak. A nagy nemzeti hagyományok elhomályosuló félben vannak, léhaság, könnyelműség ütötte fel fejét az élet minden megnyilvánulásában. A családi tűzhely is veszített szentségéből, tisztaságából és erkölcsi erejéből. Megindult a bomlási folyamat. A hitves-, gyermek- és szülőgyilkosságok napirenden vannak, szinte egymást követik. Nem ok nélkül tolakodik tehát felénk mind sürgetőbbben az a kérdés: mit tegyünk, hogy a hanyatlást útjában megállítsuk és a helyzetein segítsünk, hogy legalább a gyermekeinket megmentsük a nemzet számára?

A történelemben vetett egyetlen pillantás meggyőző mindnyájunkat arról, hogy a nemzetnek mindig erős és biztos erkölcsi alapot, nagy életerőt kölcsönöztek a rajtuk uralkodó és egész életét betöltő eszmék és gondolatok. Az olimpiai eszme biztos erkölcsi bázist, nagy nemzeti erőt adott hosszú évszázadokon keresztül a görög népnek. Az olimpiai kürtök felharsnása megszüntetett minden haragot, viszálykodást és háborút az egész hellén-világban. Békesség, szeretet, becsület és ön-

zetlen küzdeni tudás, erős hazafiasság, testi és lelki emelkedettség jellemzik az olimpiai játékok kultuszát. Amíg a görög népen uralkodó olimpiai eszme teljes fényében tündökölt a görög égen, addig Hellasz is szikla-szilárdan állt, az eszme hanyatlásával azonban Hellasz is elmerült a népek tengerében.

Önmagától kínálkozik most is az az elgondolás, hogyha az olimpiai eszméből és a test és lélek harmonikus neveléséből évszázadokon át a hellének legerősebb és legértékesebb életforrásai fakadtak, miért ne lehetne most is a testnevelés révén megakadályozni az egyén, a család és ezeken keresztül a nemzet erkölcsi színvonalának, testi és lelki erejének hanyatlását.

A test és a lélek harmóniája, a nemes, mérsékeltén gyakorolt, túlzásba nem vitt testnevelés, a munka és pihenés helyes váltakozása, a szabad-időnek egészséges környezetben, egészséges testmozgásokkal való okos felhasználása biztosíthatják az egyén és ezen keresztül a család javát, erejét, testi és lelki edzettségét és ellenálló képességét, sőt erkölcsi megalapozottságát is. Az egyén és család testi és lelki megerősítése által megalapozzuk a nemzet erejét, erkölcsi szilárdságát és létjogosultságát.

*A test és lélek harmonikus nevelése révén nemzetünk gyógyítási és felfrissítő munkáját a családban kell megkezdenünk.* Új, erősebb, egészségesebb, testben és lélekben tisztább és derekabb gyermekeket kell nevelnünk, hogy meggyógyítsuk ezer sebből vérző hazánkat.

Nevelési eljárásunkban egyformán figyelemmel kell lenni az erkölcsi, az értelmi és a testnevelésre. *A legmagasztosabb feladatok megoldására az erkölcsi, értelmi és a testnevelés csak karöltve képesek.* Egyik ne zárja ki a másikat. Korunk sokszor hibás nevelési rendszere igen gyakran az élet küzdelmeibe korán belefáradó, ideges, gyenge gyermekeket és felnőtteket ad az országnak, akik idegeskedésükkel, nyugtalanlásukkal és legtöbbször tehetetlenségükkel is, a legtöbb baj okozói és semmiesetre sem képezhetnek egy olyan munkás generációt, amelyre a mai igen súlyos időben az országnak szüksége van.

A modern orvostudomány a már meglévő betegségek gyógykezelésénél sokkal fontosabbnak és előbbre valónak tartja a betegségek megelőzését. Edzeni és erősíteni kell a testet és lelket, hogy a gyermek a betegségeknek minél jobban tudjon

ellenállni és erős lélekkel tudja elviselni az élet megpróbáltatásait. Nagy szükségünk van egy céltudatos és a lelki neveléssel harmóniában lévő testnevelésre.

Az élet: mozgás, mozgás nélkül nincs élet. Mint a folyó a mellette haladó vándort, úgy kíséren bennünket is egész életünkben a testnevelés. Gyermekkorban a kis patak vidáman csörgedező vizében gondtalanul és örömmel lubickoljunk, ifjúkorban a patakokból nőtt folyóban nagy élet-erővel, kedvvel és akarással, hatalmas tempókkal úszkáljunk, de vigyázzunk, nehogy elragadjon bennünket az ár és nehogy örvénybe kerüljünk. Felnőttkorban a hatalmasan kiszélesedett és lassan hömpölygő folyóban simogassák a hullámok testünket és a késő öregkorban pedig a lenyugvó nap sugarainál ülünk le a nagy tó partján, amelybe életfolyamunk torkolott és nézzük örömmel és szeretettel a tó vizében ugrándozó kis gyermekeket.

A rendszeres testnevelést már a legkisebb gyermekkorban meg kell a családban kezdeni és folytatni kell a késő öregségig. A testnevelés azonban csak akkor lesz előnyös az emberi szervezetre, ha mindig alkalmazkodik a nemhez, korhoz és a szervezet erejéhez. Másfajta testmozgásokat végezzen a gyermek, másfajta az ifjú és másmit a leány. Másképpen üzze a testmozgásokat az anya és másképpen az apa és megint csak más gyakorlatokat kíván az idősebb ember teste. Ebből a szempontból legnagyobb szerepe van a játéknak és a gimnasztikának, mert ezek végig kísérik az embert kora gyermekségétől kezdve a legelőrehaladottabb korig. Alkalmazkodni tudnak mindig a nemhez, életkorhoz és képességekhez és mindig meg tudják adni a kellő és szükséges testmozgásokat.

*A testnevelés tehát a gyermekkorban kezdődik.* Hatéves korig, az iskolai évek előtt, amíg a kisgyermek majdnem kizárólagosan otthon, a szülői körben tartózkodik, a szülőknek kell gondoskodni a gyermek testneveléséről. A kis fiúk és a kis leánykák testnevelése között e korban nincsen lényeges különbség.

E korban alapelv legyen, hogy megadjunk minden lehetőséget és alkalmat mindazon! mozgásokra, amelyet a kis gyermek szervezete a fejlődés érdekében megkíván, E moz-

amelyek egyoldalúan, például csak a karokat vagy csak a lábakat foglalkoztatják. Azok a legjobb testgyakorlatok, amelyeknél sok izom, lehetőleg az egész test egyszerre dolgozik. Nem szabad csak egy sportággal foglalkozni, minden sportot egyformán kell gyakorolni. Játsszon, tornázzon, atlétizáljon, ússzon, vívjon, sieljen és korcsolyázzon a fiúgyermek. A sportszerű-játékok közül hasznos és előnyös a tenisz, kézilabda, kosárlabda, futball, hockey stb. A középiskola legfelső osztályában s különösen 18 éven felül, az egyetemi évek alatt megengedhető már valamely sportágban való specializálódás s az abban való szorosabb értelemben vett versenyzés, de ekkor is ajánlatos egyidejűleg más sportágakat gyakorolni, nehogy egyoldalúságba essék az ifjú.

Ügyeljen a szülő a bölcs mérséklésre. Leginkább ilyenkor fordulnak elő túlzások. A testnevelésnek helytelen túlfelüdése lenne, ha az teljesen lekötné a tanuló-ifjúság szabad idejét s teljesen elvonná a tanulmányoktól. A túlzásba vitt és korán elkezdett sportszerű versenyzés megbosszulja magát és károsan hat a szervezetre. A versenyszerűen üzött sport csak 18 éven felüli korban, a nagy erőkifejtésre már alkalmas szervezetnek való.

A leányoknál valamely sportágra való kizárólagos specializálódást sohase engedjünk meg. Ha ki is válik valamely sportágban a leány, azért a többi testgyakorlatokat se hanyagolja el, végezze azokat is éppen *úgy*, mint azt, amelyikben egészen kivételes képességekkel rendelkezik. A specializálódás a leányoknál igen hamar egyoldalúságra vezet, amely a női szervezetre, jövőre hivatására egyenesen ártalmas.

A leányok testgyakorlatai mindig alkalmazkodjanak a leányokhoz, nemükhöz, hivatásukhoz és vegyék figyelembe azokat a testi és lelki különbségeket, amelyek a leányok és a fiúk között vannak.

A leány általában gyengébb. Feltétlenül kerülni kell az olyan gyakorlatokat, amelyek nagy erőkifejtéssel járnak s nagyon igénybe veszik a test erejét és ügyességét. A fiús sportok gyakorlása aránytalanságokat okozhat a leány testének egészséges fejlesztése helyett. A szép, nőies vonalak helyett a leány fiús alakot nyer, amely sem anatómiailag, sem élettanilag nem előnyös későbbi hivatására.

A nőiesség azt kívánja, hogy a testgyakorlatok általában szelidebbek, lágyabbak, nőiesebbek, szépek és ritmusosabbak legyenek s távolról se sértsék a jó ízlést. Ne essék a leányok ruházata sem kifogás alá. Tornázzon a leánygyermek, futkározzon jó kedvvel, vidáman, labdázzon, ússzon, tenniszezzon, korcsolyázzon, de mindenben legyen nőies, ne utánozza a fiuk és a férfiak sportolását. Előnyben kell részesíteni a leányok testnevelésénél a táncot és a ritmikus tornát, amelyek zenével egybekapcsolva a leginkább alkalmasak és a legjobban megfelelnek a leány testi és lelki alkatának.

Amit a leányok versenyzését illeti, mind általánosabbá válik az a megállapítás, hogy lehetőleg a minimumra csökkentsük. Sportoljon a leány, de csak szórakozásból, kedvtelésből, jókedvvel és vidáman, ne törekedjen rekordokra és bajnokságra. Erősítse és ügyesítse a testét, hogy minél jobban meg tudjon felelni élethivatásának, az anyaságnak.

Ezek volnának azok a főbb szempontok, amelyeket minden szülőnek tudni és ismerni kell a fiúk és a leányok testi neveléséről. Mindig és mindenben a gyermek egészséges fejlődését kell szem előtt tartaniok és mindent ehhez kell szabniok. Az így nevelt leány sokkal életrevalóbb egyede lesz az emberi társadalomnak, mint a lovagkor féltve őrzött, minden széltől óvott virágszála s az a modern mai leány, akinek egész élete semmittevésben, zsúrokban és bálozásban merül ki. Az előbbi szempontok szerint nevelt fiúgyermekből fejlődik ki az igazán férfi típusa, aki nem fogja minden szabadidejét a kávéházi asztal mellett eltölteni s aki nem roppan össze az élet legelső megpróbáltatásának súlya alatt, hanem aki bizva önerejében törhetetlen hittel, erős lélekkel és vasakarattal száll szembe és birkózik meg az élet minden akadályával.

*A családban folyó testnevelés a gyermek foglalkoztatásával nem merül ki, nem maradhatnak abból ki maguk a szülők sem, sőt a nagyszülők sem.* A testnevelés áldásos hatását a szülők sem nélkülözhetik, mivel egyrészt gyenge szervezettel, gyenge fizikummal nem bírnak teljes mértékben életfeladataiknak megfelelni, másrészt, ha a szülők gyengék és nem életképesek, akkor gyengék és fejletlenek lesznek az utódaik is.

Az apák, akik a mai küzdelmes helyzetben sokszor keserve körülmények között, erősen és megfeszített munkával dol-

goznak a mindennapi kenyérért, szabad idő hiányában testmozgásokat alig-alig végezhetnek. Pedig feltétlenül és mindennap kell egy kis időt szentelniök a testmozgásokra, nehogy a szakadatlan és túlfeszített, reggeltől estig tartó kenyérkereső munkával a testmozgások felfrissítő hatása hiányában megromlódják és elgyengüljön szervezetük, amelyet gyermekeiknek örökül adnak. Már pedig egy, a születéstől fogva gyenge gyermek igen hajlamos minden betegségre.

Még fokozottabb mértékben vonatkoznak ezen megállapítások az anyára. Az anyának még nagyobb figyelmet kell fordítani teste gyakorlására, épségben és egészségben való tartására, mivel a születendő gyermek testi fejlettsége és életrevalósága főként az anyától függ. Az anya gyermekét a leginkább befolyásolható fejlődési időben, az embrionális korban testében hordozza és saját testének erejével táplálja. Hogyan tudna már most ezen hivatásának megfelelni egy gyenge, beteges anya? Gyenge testalkatú, beteges szülőktől gyenge gyermekek származnak. Életerős, egészséges gyermeke csak egészséges és erős szervezetű szülőknek lehet.

Fontos és szükséges tehát a szülők részére a testmozgás. Az egészséges utódokon kívül az apa frissebben és könnyebben tudja napi munkáját elvégezni, az anya pedig a férje munkájában derék segítő társává lesz.

Mindezekon kívül a testnevelés hatása még az is, hogy az egészséges mindennapos testmozgások révén nemcsak fiatalok leszünk, hanem azok is maradunk. A testnevelés kitolja az öregedés idejét. Ha egészségi állapotunk megengedi, ne hagyjuk abba sohasem a mindennapos testgyakorlatot, hanem meglelt idősebb korban is végezzük azokat. Ilyen korban még inkább ügyeljünk azonban a bölcs mérséklésre. Az idősebb nők és férfiak testgyakorlatait ereiknek állapota szabja meg. Idősebb korban az erek már nem elég rugalmasak és alkalmazkodni tudók. Kerülni kell tehát minden olyan testmozgást és sportot, amely erőlködéssel, hirtelen, hevesen történő mozdulatokkal jár. Gyaloglás, friss, tiszta levegőn való séta, a korhoz alkalmazkodó mindennapos és minden-oldalú gimnasztika igen jól megfelelnek. Idősebb ember ne kezdjen új sportokat. Legveszedelmesebb a 40-45 év körüli életkor, amikor az ember szer-

vezete még meglehetősen erős és rugalmas, de már mégsem olyan friss, mint ahogy azt az érzései diktálják.

Szülők, nagyszülők ne feledkezzünk meg soha a mindennapos testmozgásokról! Meglátjuk mennyivel egészségesebbek, erősebbek, vidámabbak, frissebbek, boldogabb és hosszabb életűek leszünk.

Ezen a téren igen sokat érhetünk el a gimnasztikával, amely egyéb hiányában elsősorban a szülők és nagyszülők számára fontos és szükséges. Ugyanis a gyermeknek, ifjúnak és leánynak úgyszólván nyílik alkalmuk más sportágak, elsősorban szabadtéri sportok, illetőleg játékok gyakorlására. A szülőknek ellenben más testnevelési ágak gyakorlása az életkörülményeik folytán esetleg nehézségekbe ütközik, sokszor igen körülményes lehet, amelyekhez járul még az is, hogy a sportok legtöbbször egyoldalúan foglalkoztatják az ember szervezetét s nem felelnek meg mindenben azon anatómiai, fiziológiai és higiéniai követelményeknek, amelyeket az ember teste, mint egységes egész, a testgyakorlatokkal szemben felállít. A mindennapos gimnasztika ellenben harmonikusan, mindenoldalúan és egészségesen foglalkoztatja és felfrissíti az egész szervezetet. Éppen ezért a mindennapos gimnasztikával részletesebben kell foglalkoznunk. Felnőttkorban, az évek múlásával a testmozgások hiánya és a sok ülés következtében a gerincoszlop elveszti szép tartását, a hát elgörbül és púpos lesz, a mellkas pedig beesik. Már pedig egy szűk, beesett mellkasban a szív és tüdő nem tudják feladatukat megfelelően elvégezni. Mindezekhez járul még az is, hogy leggyakrabban vastag zsírszövet rakódik le főleg a csípő környékén, mivel a mindennapi életben ezen testrészekkel mozgunk a legkevésbé.

A mindennapos gimnasztika és testgyakorlatok hiánya tehát a szervezet általános visszafejlődése mellett az emberi test deformálódására is vezet. Olyan gyakorlatokat kell végeznünk, amelyek egyformán foglalkoztatják az egész testet, tehát úgy az alsó, mint a felső végtagot, valamint a törzs izmait és ízületeit, továbbá a szívet és a tüdőt is. Lehetőleg reggel, a felkelés után, de még a reggelizés előtt végezzük a gimnasztikai gyakorlatokat, mert ez a legalkalmasabb idő a tornázásra. Közvetlenül a lefekvés előtt nem tanácsos a gimnasztika, mert a fokozott szív működés következtében nehezen al-

szunk el. Úgyszintén nem ajánlatos és egészségtelen közvetlenül az étkezés után való mozgás is. Telt gyomorral való tornázás hányingert és gyomorémelygést, később gyomorsüllyedést okozhat. Ez természetesen korántsem jelenti azt, hogy étkezés után a legkisebb mozgást is kerülnünk kell, sőt egy kényelmes, nyugodt, friss levegőn való séta a legegészségesebb hatással van a szervezetre. Az étkezés utáni teljes pihenés, lefekvés vagy alvás, különösen vacsora után nem egészséges, mert ilyenkor történik a felesleges zsírszövetlerakódás a szervezetben. Korán vacsorázzunk s az legalább  $2\frac{1}{2}$ —3 órával előzze meg a lefekvés idejét.

Lehetőleg nyitott ablakok mellett, friss és tiszta levegőjű szobában aludjunk. Ha a hideg iránt érzékenyebbek vagyunk, akkor legalább a hálószobánkkal szomszédos szobában nyissuk ki az ablakot.

A reggeli gimnasztikai gyakorlatokat természetesen friss, tiszta levegőjű helyen kell végeznünk. A gyakorlatok befejezése után fürödjünk vagy mosdjunk meg s csak azután reggelizzünk.

A családban tudatára kell ébredni a testnevelésnek óriási, semmivel nem pótolható fontosságára, meg kell a szülőknek kedvelni az egészséges és hasznos testmozgásokat, meg kell azokat kedveltetniök a gyermekeikkel és akkor máris nagy feladatot végeztek Nagy-Magyarország újjáépítésének dicső munkájában.

*Kerezsy Endre*  
főiskolai tanársegéd.