

## A háború és a testi nevelés.\*

Írta: *Quint József*, tanítóképző-intézeti tanár.

Odakünn a tavasz lehelete zajong. A budai hegyek között a hóvirág már beharangozta a kikeletet. De a tavasz ébredése bennünket még nem tudott felrázni merengésünkből. A háború mélyen belemarkolt valamennyiünk lelkébe. Gondolatunk csak mindig visszatér a harcmezőre, oda röpköd lelkünk ébren és álmunkban, munkaközben és imádság alatt; oda száll epedve vágyunk, oda féltő gondunk; ott van reménységünk, ott fájdalmunk; ott keressük az élőket, küzdőket, nemes vitézeket, ott a szenvedőket, holtakat, megdicsőült hősokeket.

Azonban könnyeinken keresztülcsillog egy reménysugár: a jövő. A háború az egyesre talán szívettépő, halálthozó, de nemzetünknek, fajunknak bizonyára haladást jelent az eszmény felé.

Ezzel a vigasztaló tudattal tekintek abba a véres tükörbe, melyet a háború tart szemünk elé, hogy belőle a testnevelés jövőjét kiolvassam.

\* Először megjelent a «Néptanítók Lapja»-nak 1915. évfolyamában.

Félév óta katonák és orvosok vizsgálják az ifjakat és meglett férfiakat. Nem azt nézik, hogy tudnak-e írni, olvasni, számolni, jól vág-e az eszüik, vagy elég műveltek-e, hanem csak azt, hogy egészségesek-e, erősek-e, épek-e tagjaik, tudnak-e ügyesen mozogni, kitartóan gyalogolni és a fegyvert biztosan forgatni.

A bevált újoncok nap-nap után elvonulnak ablakaink előtt trombitaszó és víg katonanóta hangjai mellett, s ha figyelmesen vizsgáljuk őket, örömmel tapasztaljuk a nagy változást: ruganyosan lépdelnek, kik a múlt héten még vonszolták magukat s lustán, fejlógatva kullogtak; piros pozsgások, mert a szabad levegő naphosszat csókolgatja arcukat; belsejükben a vér árja gyorsabb, végignyargal az eddig járatlan utakon s kimossa a sok görnyedt ülésben vagy egyoldalú mozgással járó mesterség tizesében felhalmozódott fáradtsági termékeket.

A vér gyors árja elemészti a test különböző részein felhalmozott zsírpárnákat s mint a vén tölgy, mikor a tavasz lehelete felkorbácsolja nedveit és végighajtja azokat fásult testén, rügyezik és virágzik csak úgy, mint az ifjú sudár, fáradt, görnyedt és elhízott újoncaink, akik talán maguk is azt hitték, hogy már megöregedtek, megint ifjúk, jókedvűek és ruganyosak s belekurjantanak a szakasz víg nótájába.

Azelőtt többször megállottam nagy városunk

gyárai előtt s néztem a kiáramló munkások tömegét: a látvány elszomorított s menekültem a belváros fényes üzletei és áruházai elé. Figyeltem a hivatalokból és bankokból özönlő fiatal urakat: szívem elszorult s máshol kerestem vigasztalást. Hazánk ifjúsága, a jövő reménysége sem tudott biztatóbb érzést lopni szívembe s csalódottan hagytam el az egyetem környékét is. De most újból bízom, daliás katonáink megmutatták, hogy méltók vagyunk párducos őseinkhez. Elis mezein, Herkules olajfái alatt sem gyűlhetek össze erősebb és szebb férfiak, mint amiók kárpáti harcosaink.

De vajjon a győzelemre elég lesz-e a katonánk? Miért nem mehetünk el mindnyájan? Hiszen anyáink, a «magyar anyák», csak egészséges magzatot szülnek! – Hej! hosszú idő telik el a bölcsőtől a sorozásig. Ezalatt sok baj érhet. Elromlik, megtörik sok egészséges test, fejletlen marad sok értelem, rossz útra téved és tehetetlen vagy gonosztevő lesz sok ember, akinek szívében pedig a tiszta erkölcs és nemes akarat csirái szunnyadtak.

Kit vonjunk felelősségre e veszteségekért? Önmagunkat! Nevelésünket! Csak ha a nevelés a köz, a nemzet, az állam központi gondolata lesz, ha köznevelésünk, nemzetnevelésünk, állampolgári nevelésünk (vagy bármi nevet adjunk, csak helyeset gondoljunk) eszménye valamenynyünknek lelkében él, ha miniszterek és állam-

férfiak, politikusok és jogászok, katonák, papok és orvosok, hivatalnokok és magánzók, kereskedők, iparosok és földművelők, munkások és napszámosok mind a maguk körében kialakítják a pedagógiai eszményeket, csak akkor lesz mélyebb, általánosabb, gazdagabb s tökéletesebb a nevelésünk. Amíg a paedagogia egyedüli művelője csak a tanítói rend, egyoldalú lesz a paedagogia is.

Erősen döngeti a nevelés épületének szűk falait a test és lélek harmóniájának gondolata, mely hajdan virágzott és művészi tökéletességre emelkedett a görögöknél, de amelyet egy gondolatcsuszamlás évszázadokra eltemetett. A filozófia történetében talán egyike a legnagyobb tévedéseknek az volt, mely az érték dualizmusát, mely a jót és rosszat állítja szembe, azonosította az elméleti dualizmussal, mely a lelket és testet különbözteti meg. Ez az azonosítás elszakíthatatlan láncokkal fűzte a «lélek – jó» a «test – rossz» gondolatpárokat egymáshoz. Ez az elhamarkodott általánosítás és felületes azonosítás két évezreden keresztül mint nehéz álmot tartotta fogva a lelkeket, ©ár a renaissance óta minden nagy gondolkozó más és más eszközökkel kísérelte meg felrázni az alvókat, az álmot ma is tart még. De hiszem, hogy a világot megrázó nagy vihar felébreszti a népeket s ha kitörlik szemükből a nehéz álmod, a test eszménye áll előttük újra régi

erejében, szépségében és dicsőséges ragyogásában.

Lehet-e kedvezőbb alkalmat gondolni a testnevelésről való elmélkedésre, mint az ébredés ez óráját? De óvakodjunk, nehogy a test nyugózzon le most már mindent. Azért elmélkedjünk a testnek az ember egészéhez való viszonyáról.

A középkori dualizmus a test járulékanak tekinti az életerőt, a spiritus animalist. A test és az életerő az ember egyik része, a másik pedig a tudat hordozója, az érzékfölötti lélek.

A természettudomány a spiritus animalist visszaakarja vezetni fizikai és kémiai törvényekre, sőt elbizakodottságában még a tudathordozó érzékfölötti lélek létét is ostromolja és azt is fizikai és kémiai törvényekkel akarja megmagyarázni. Itt azonban egyébként dicsőséges térfoglalásában vissza kellett térnie a «L'homme machine» (Lamettrie) materialisztikus tévelygéséből s Ostwald energetikájának útvesztőjéből. («Das Bewusstsein ist eine besondere Art Energie neben Wärme, Bewegung, Elektrizität usw.») El kellett ismerni a lelket mint önálló substanciát. A legújabb természetfilozófiában pedig még mindig kísért az életerő szürke szelleme (vitalismus) s még a spiritus animalist sem helyettesítik még teljesen a fizikai és kémiai törvények. Ignorabimus! mondják még mindig Dubois Reymonddal.

Ha meggondoljuk továbbá, hogy a lélektanban a képzet helyett előbb az akaratot (Voluntarismus), majd az érzelmeket (emotionalismus), legújabbán pedig a tudattalant és megismerhetetlent veszik a lelki jelenségek alapjául, a filozófiában is a *test* és *lélek* mellett egy harmadik régiót, a *tudattalant*, kell felvennünk. Ebben a harmadik régióban, a tudattalan homályában, van minden megismerhetetlen lelki jelenség, ott van a kifürkészhetetlen életerő is. « *Test, tudattalan – lélek* csak filozófiai abstrakciók, melyek a valóságban elválaszthatlan egységet alkotnak. Sem test, sem lélek, hanem ember.

E kitérés alapján látnivaló, hogy elkülönülve, egymagában, testi nevelésről beszélünk végzetes tévedés. Mindazon testnevelési rendszerek, melyek e tévedésből születtek s melyek érdekeinek megvédésére vívott harcokban tengersok tinta folyt, tulajdonképpen születésükben rejtették halálukat.

*A testi nevelés csak töredéke az ember nevelésének, azért alkalmazkodnia kell mindig a nevelés céljához.* A háború háttérbe szoríthatja egyideig a nevelés többi tényezőit, de nem menthet fel végleg azok vizsgálata alól s ha a sorozásnál csupán a testet vizsgálják is s a mostani katonai szükségkiképzésben talán csak a drill lép előtérbe, mely a legszükségesebb katonai gyakorlatok mechanizálását célozza, ez a rendkívüli idők rendkívüli következményeinek tekin-

tendő. A katonák maguk is jól tudják, hogy az erős test, a csont és izom még nem elég a hadviseléshez. Ismeretes Hindenburg mondása, hogy a mai háborúban idegek kelljenek s amely népnek erősebbek az idegei, az fog győzni. Payr Hugó a Budapesti Hírlap 1915. jan. 26-ki számában «A fáradtság lélektana» címén elmondja, mint verték vissza a támadó oroszokat derék gyalogosaink 38 km-es fásasztó menetelés után csaknem teljesen kimerülten, akaratuk végső megfeszítésével, vagy ha úgy tetszik, idegenergiájuk felvillanyozásával.

A jó katonának kellékei: az erős, egészséges szervezet és az alapos katonai képzettség, ez tagadhatatlan. De ez még nem elég. A háborúban kell ezenkívül éles látás, finom hallás, tér-, idő- és erőérzék; figyelem, gyors apperpció, nyugodt gondolkodás, gyors elhatározás; önuralom, körültekintő elszántság, szívós akarat, tetterő, kitartás, határozottság, bátorság, engedelmesség, az akaratnak önkényes alárendelése és a fájdalom nyugodt elviselése. Mindezek oly értelmi, erkölcsi és akaratni erők, melyek csak egész emberben nyilvánulnak, melyeket drillel sohasem érhetünk el. Bissing lovassági tábornok a Pädagogische Blätter 1913. évfolyamában azt mondja: «Csak az a tiszt arathat sikereket, aki katonai hivatását abban látja, hogy a népet háborúra és békére egyaránt nevelje; aki nem a drillben és formaságokban látja a végcél, ha-

nem aki személyiségének teljes latbavetésével törekszik minden egyes reábízott embert testileg és lelkileg fejleszteni.»\* Vajha sokan – katonáink is – elolvassák e sorokat! «A tisztek neveljenek az állampolgárok fiaiból jó katonákat s minden katonából jó állampolgárt», mondja Bissing. Ez az út, melyen iskola és hadsereg találkozni és együtt dolgozni fog. Igen, legyenek a tisztjeink között paedagogusok, kik jó katonák, de a köznevelésnek is szakavatott munkásai, kik el tudják képzelni, hogy a katonából tulajdonképpen állampolgár lesz. Akkor a tanítók is könnyebben készíthetik elő az ifjakat a katonai pályára.

A nagy világháborút előre megéreztek a különböző nemzetek: Anglia, Franciaország, Japán, Olaszország, Svájc, Oroszország és Svédország ifjúsági egyesületeiben a fiatakorúakat már évek óta katonai kiképzésben részesítették és e célból

\* «Nur derjenige Offizier, welcher seinen Soldatenberuf vom Standpunkte des Volkserziehere für Krieg und Frieden auffasst, der nicht im Drill und im Klappen der Formen aufgeht, sondern durch Einsetzen seiner Persönlichkeit jeden einzelnen ihm anvertrauten Mann körperlich und geistig vorwärts zu bringen bestrebt ist, wird Erfolge selbst dann ernten, wenn es ihm nur teilweise gelingt das von ihm erstrebte ideale Ziel zu erreichen, er wird ferner als Beispiel auch für die Hilfskräfte der Erziehung zu gelten haben.»

iskolai zászlóaljokat létesítettek.\* Ausztriában és nálunk is keletkeztek ilyen iskolai zászlóaljak s 1912-ben a m. kir. honvédelmi miniszter úr kézikönyvet adott ki «A polgári ifjúságnak katonai hivatásra való előkészítésére». 1914. júliusában már összesen 434 ilyen egyesület állott fenn 19,640 hallgatóval. A «Katonás nevelés» 1915, 1. számában pedig ezt olvassuk: «A katonás nevelés célja az ifjakknak a katonai szolgálatra minden tekintetben való előkészítése és a rövid katonai szolgálatnak kiegészítése.» Ezt bizonyára nem szabad szó szerint vennünk, mert könnyen úgy járhatnánk, mint a franciák 1870 után, akik a revanche gondolatától feltüzelve, minden iskolában bevezették a katonai kiképzést, de már a 80-as években egymásután be is szüntették, mert a tanulók az altisztek modorát és kifejezéseit eltanulták s egészen eldurvultak. *Heeringen* porosz, *Horn* bajor hadügyminiszter és *Bethmann-Hollweg* birodalmi kancellár Schenkendorff «Nemzeti nevelés testgyakorlás által» című könyvéhez fűzött megjegyzéseikben is hangoztatják, hogy a katonai kiképzés nem olyan értékes, mint a test mindenoldalú és tervszerű kiművelése.\*\*

\* *Schenkendorff*: Über nationale Erziehung durch Leibesübungen.

\*\* «Ich sehe hierbei ganz davon ab, der Frage näher zu treten, ob die Vorteile einer Vorbereitung der Jugend in den eben erwähnten Dienstzweigen

Az iskolák és ifjúsági egyesületek feladata, hogy a hadseregnek testben és lélekben egészséges újoncokat neveljen. Erősítse testüket, acélosítsa erejüket, szoktassa őket a szabad természet viszontagságainak, a szélnek, a hidegnek elviselésére, fejlessze érzékeiket és természetes intelligenciájukat. Szoktassa őket nagyobb kirándulásokon a kitartó gyalogláshoz, katonai térkép és iránytű, a nap és csillagok szerint való tájékozódáshoz, az önsegély alkalmazásához (főzés; sátor és hordágy készítése stb.) és az első segélynyújtáshoz, végül alkalmas játékokkal, pl. «rabló-pandúr» és hadijátékokkal, fejlessze sokoldalú ügyességüket és tevékenységüket.

Első általános tételünk végső következményeiben még a katonai nevelés reformját is involválja, de előre is kizárja a testi nevelésnek oly miltarizmusá váló fajulását, mely a testre és a szellemre katonai külsőségek és formalitások kényszerzubonyát húzza a szabad alakulás és szerves fejlődés helyébe.

Más elbírálás alá esnek a háború tartama alatt tett szükségintézkedések. A háború megköveteli a legridegebb katonai követelmények

(Exerzieren, Schiessen) nicht durch manche hiedurch hervorgerufene Erschwerungen der Ausbildung bei der Truppe (Angewöhnung von Fehlern, oberflächliche Dienstauffassung, Besserwissen) zum mindesten aufgewogen werden.» *Heeringen.*

végrehajtását. Itt nem lehetünk tekintettel más érdekekre s valóban nem idegenkedhetünk attól sem, ha iskoláinkban félredobva tantervet és órarendet, a műhelyekben és gyárakban szegre akasztva minden eszközt, mindenkit a háborúra készítenénk elő, annak szolgálatába szegődtenénk mindent, annak tanulságait magyaráznók mindenütt. így értelmezem pl. a porosz kultusz-, hadügy- és belügyminiszterek által 1914. augusztus 16-án kiadott rendeletei\* Ezen rendelet

\* «Eine eiserne Zeit ist angebrochen, welche die höchsten Anforderungen an die Leistungsfähigkeit und Opferwilligkeit jedes einzelnen stellt. Auch die heranwachsende Jugend vom 16. Lebensjahre ab soll nötigenfalls zu militärischem Hilfs- und Arbeitsdienst nach Massgabe ihrer körperlichen Kräfte herangezogen werden.

Hierzu und für ihren spätem Dienst im Heer und der Marine bedarf sie einer besonderen militärischen Vorbereitung.

Zu diesem Zwecke werden am besten in den grösseren Orten oder für mehrere kleine gemeinsam die jungen Leute aller Jugendpflegevereine vom 16. Lebensjahre ab gesammelt, um nach den anliegenden vom Kriegsministerium gegebenen Richtlinien unverzüglich herangebildet zu werden.

Es darf erwartet werden, dass auch diejenigen jungen Männer die bis jetzt den Veranstaltungen für die sittliche und körperliche Kräftigung fern geblieben sind, es nunmehr als eine Ehrenpflicht

alapján Németországban a 16 évnél idősebb ifjakat teljesen a katonai Exerzierreglement es szolgálati szabályzat szerint képezik ki. Tévedés volna azonban a jövőre is az ifjúság ily egyoldalú nevelését célul kitűzni.

A háború tanulságai egy másik nagyjelentőségű gondolatot is megérleltek, mely pedagógusok és orvosok munkáiban elvértve már régen, de újabb időben mind gyakrabban kifejezésre jutott, melyet azonban a testnevelés hivatalos intézői, a tornatanítók, nem szívleltek meg eléggé. Ez az a gondolat, hogy a testnevelés nem merül ki az ú. n. testgyakorlásban. *A testgyakorlás csali töredéke a test nevelésének.*

gegenüber dem Vaterlande ansehen, sich freiwillig zu den angesetzten Übungen u. s. w. einzufinden.

In den Provinzen veranlassen das Weitere bezüglich der militärischen Vorbereitungen die stellvertretenden Generalkommandos, denen empfohlen wird, sich dabei in Preussen der staatlichen Bezirks-, Kreis- und Ortsausschüsse für Jugendpflege zu bedienen.

Alle Behörden werden aufgefordert, die militärische Vorbereitung der heranwachsenden Jugend nach Kräften zu fördern und zu unterstützen. An diejenigen aber, welche bisher schon im Dienste der Sache gestanden haben, ergeht die Bitte, nicht bloss selbst in der bisherigen treuen Weise weiter zu helfen, sondern noch neue Mitarbeiter zu gewinnen.» *Hemprich:* Die militärische Vorbereitung der Jugend während des mobilen Zustandes.

Magyarországnak sokkal több katonája lehetne, mint amennyi tényleg van, csakhogy az újszülöttek negyedrésze meghal már a csecsemőkorban. Nem kívánok részletesebben szólni arról, hogy a születések száma is állandóan fogy hazánkban s Németországban is. Az elmúlt évben a jeni fajegészségtani társaság 10 pontban foglalta össze a születési szám csökkenésének orvoslását.\*

1. Belső telepítéseknel a sokgyermekes szülőket kell előnyben részesíteni.
2. Családi otthonokat s családi házakat kell létesíteni.
3. A családi pótlékokat növelni kell.
4. A házassági lehetőséget meg kell könnyíteni (katonák).
5. A szesz- s dohányadót fel kell emelni.
6. Törvényesen rendezendők a magzatelhajtás körülményei.
7. Küzdeni kell a szaporodást gátló bajok (szifilisz, alkoholizmus) ellen.
8. Egészségi bizonyítvány váltandó a házasság előtt.
9. Létesítendő az anyaságot propagáló irodalom.
10. Szervezendő az ifjúság nemzeti nevelése.

Az újszülöttek abnormális halandóságát a szegénység, a kedvezőtlen társadalmi, szociálhygiéniai és kulturális viszonyok okozzák. Régebben azt hitték, hogy a gyermekhalandóság biztosító szelep, mely a népesedési mozgalom szükségszerű szabályozója és a létért folytatott küzdelemben az erősebb diadalmaskodását jelenti. Hazánkban azon-

\* Magyar Társadalomtudományi Szemle. 1914. 7-10. f.

ban nincs még miért tartani a nagy szaporodás káros következményeitől, az újszülöttek közül pedig nem a gyengék, hanem a szegények pusztainak el s így ez nem is természetes kiválogatás, hanem a külső körülmények kedvezőtlen alakulásának következménye. Mindezek alapján a testi nevelés első feladata mind fajhygiéniai, mind humánus és kulturális, mind pedig nemzetgazdasági szempontból a csecsemők halandóságának csökkentése. (Ha átlag csak 100 K-ra becsüljük a csecsemő pénzértékét, már 150,000 újszülött elhalálozása 15.000,000 K veszteséget jelent.) A csecsemőhalandóság csökkentésének társadalmi feladatai az anyák védelme, a csecsemők ápolása, a lakásügy rendezése, propaganda a csecsemők természetes táplálása érdekében, továbbá a csecsemők mesterséges táplálásának rendezése és szabályozása, végül az állami és társadalmi gyermekvédelem nemes kezdeményezéseinek teljes kiépítése.\* (Büszkeséggel kell itt feljegyeznünk, hogy hazánkban a gyermekvédelem szervezete tökéletesebb, mint Európa bármely más országában.)

Az iskolaköteles kor előtti időben különösen fertőző betegségek (difteritisz, vörheny, kanyaró, száraz köhögés stb.) heveny tüdőbetegségek, tuberkulózis, skrofulozis és angolkór pusztítják a gyermekeket. Ezek ellen szintén rendszeres testi

\* *Hanauer*: Soziale Hygiene des Jugendalters.

növeléssel, szociálhygióniai intézményekkel, a fertőző betegségek ellen való küzdelemmel és a gyermekvédelem kiterjesztésével; továbbá különösen kisdedóvókban és menhelyeken a gyermekek gondozásával, szabadtéri játékkal és testgyakorlással lehet küzdeni.

Az iskolaköteles korban 6-15. évig a család vagy mester mellett a legfontosabb nevelési tényező az iskola s a XX. század egyik nagy vívmányának mondható, hogy a gyermeket az iskolai élet is mint egész embert tekinti és feladatául tűzte ki, testének, erkölcsének és értelmének harmonikus fejlesztését.\*

A paedagogusok és orvosok közösen vizsgálat tárgyává teszik az iskolásgyermekek testi szerkezetét, megállapítják az orvosi ellenőrzés módzatait, megvizsgálják a gyermekek szellemi fejlettségét, elkülönítik az abnormálisukat s azok neveléséről külön gondoskodnak, kezdeményeznek napközi otthonokat, a gyermekek étkezéséről, ruházkodásáról, iskolai fürdőkről, állami

\* Helyesen mondja *R. H. Crowley*: *The Hygiene of School Life*-ben: «The view that each child must be considered as an *indivisible whole*, whose physical, mental and moral development can never be considered apart, the unfolding of whose life therefore must be in harmony with the teaching of physiology and the laws of brain development, forms the theoretic, the scientific call, for medical inspection.»

vagy társadalmi úton gondoskodnak, megállapítják a testgyakorlás és a játékok rendjét, létesítenek erdei vagy kerti iskolákat, intézkednek a szabadban való oktatás módozatairól, megvizsgálják az iskolai élet és a fertőző betegségek viszonyát, gondoskodnak arról, hogy az iskola-épületek minden tekintetben megfeleljenek az egészségügyi követelményeknek. Ezenfelül még a tanítók egész törekvése odairányul, hogy az értelmi, erkölcsi és testi nevelést úgy irányítsák, hogy «az emberben lévő értelmi és érzelmi külön lény harmonikusan helyezkedjék bele az állati hüvelybe».\*

Ennek a harmóniának a biztosítása különösen fontos azoknál, akik a 15 éves koron túl, a középfokú és felsőfokú tudományos és szakiskolákban tovább folytatják tanulmányaikat és az iskola padjairól egyenesen belépnek majd az élet forgatagába, továbbá azoknál, akik sokszor elszakadva a családtól a földművelés, ipar, kereskedelem terén, gyárakban vagy hivatalokban munkával keresik kenyerüket és eközben nehéz hivatásuk és meggondolatlan életmódjuk ezer bajának, az alkohol és tuberkulózis rombolásának és az erkölcsi züllöttség fertőjének vannak kitéve.

Már az élethivatás megválasztásánál sem a testi és lelki rátermettség, hanem külső körül-

\* *Apathy I.*: Álom és Valóság. A kolozsvári egyetemi ifjúsághoz intézett rektori szöveg.

menyek irányadók. Így történik meg azután, hogy keskeny, lapos mellű, skrofulás, tuberkulózisra hajlamos egyének a lélegző szerveket veszélyeztető-, szívbajosok nehéz izommunkával járó-, ideggyöngék szobai tartózkodást igénylő-, színvakok és gyengeszeműek vasúti-, lányok az alhasi szervek betegségeivel ülésel járó foglalkozásokat választanak és korán elpusztulnak. Még nagyobb tévedések tapasztalhatók a szellemi munkakörök megválasztásánál, amikor azután a tévedés nemcsak testi sínylődéssel, hanem egy egész élet boldogtalanságával jár. Ebből látható, mily fontos a testi nevelés szempontjából a pályaválasztásnál a paedagogus és orvos tanácsa.

A pályaválasztás után a munkásvédelem, az alkoholizmus és a tuberkulózis ellen való küzdelem a testnevelés munkájának kiemelkedő területei.

A háború kérlelhetetlen követelése, emberanyagszükséglete gondolkozóba ejthettek. Megvizsgáltuk az ember fejlődését a bölcsőtől, amíg a sorozó bizottságok elé áll (nőknél is a 20 éves korig) s valóban csodálkoznunk kell, hogy a születések csökkenése, az ijesztő csecsemőhalandóság, a gyermekkori fertőző betegségek és a rossz pályaválasztás következményei, az alkoholizmus és tuberkulózis szörnyű pusztításai ellenére is van még egészséges férfi és egészséges nő.

Csodálkozásunk vezessen komoly kutatáshoz.

Kutassuk immár, hogyan lehetne fajunk egészségét még jobban biztosítani. Talán lehetne a veszendőbe menő milliókból is legalább néhány ezer embert megmenteni? *Lehet, még pedig a köznevelés szervezésével. Ebben a nemzet mindentagja hasson közre oly módon, hogy mindenki világosan lássa, mi az egésznek célja és feladata s így végezze a sors által kijelölt különleges feladatát.*

Ilyen nevelési szervezetben a testi nevelés céljának elérésében is meg fogja találni mindenki sajátlagos feladatát, de az egész nevelést figyelemmel kísérve, nem fogja többé egyoldalúlag teljesíteni, legyen bár orvos vagy tornatanító.

Vizsgáljuk meg ezek után a testnevelés egyik speciális területét, a testgyakorlást, s kutassuk annak hatását a szervezetre.

A testgyakorlás hatását a szervezetre könnyen megérthetjük, ha a szervek kölcsönhatásának törvényeit ismerjük. Minden mozgás vagy erő-kifejtés izomösszehúzóással jár.

Az izom a csonton ered és tapad, benne osztó és gyűjtőerek (nyirokedények) ágazódnak el s rostjai között idegek végződnek. Minden izom tehát kapcsolatban áll három más rendszerrel: a csontokkal, a vérrel és az idegrendszerrel. Minden izomösszehúzóás tehát három más rendszerrel is működésbe hoz.

Az izom összehúzódik, mert egy mozgató-idegrost vagy a tudatmezőn vagy reflex úton

nyert ingerrel készíti erre. Az elmozdulásról pedig az érzőidegrost vagy alsóbb idegközéppontba vagy a tudat mezejére visz ingert. Az érző- és mozgatórostok ingerei vagy alsóbb középpontokban vagy a tudatmezőn kapcsolatba lépnek. Ezeknek a folyamatoknak kapcsolása és sokszoros ismétlése gyakorlatot eredményez.

Az izom összehúzódásával munkát végzünk. A munkához szükséges energiát az izom a környező nedvek megbontásával szerzi. Ezzel a nedvek fogynak, a bomlási termékek ellenben felszaporodnak, minthogy azonban a nedvek közvetlen összeköttetésben állnak a test összes nedvfolyamaival, az osztóerek bőven szállítanak vért, kimossák a bomlási termékeket az izomból és a gyűjtőerek elviszik azokat. Ezt a pótló és tisztító munkát idegműködés is elősegíti. Az izom addig dolgozik, míg a vér győzi a segédkezést, ha ez megszűnik, az izom elfáradt. Az izomműködés bőséges vért kivan, a nagyobb áramlás növeli a véredényt, a nagyobb véredény több vért szállít, a vértöbblet növeli az izmot. A megnőtt izomban nagyobb tömegek mozognak, nagyobb tömegnek több energia, több vér kell stb. . . . végeredményben az izomtömeg növekedik. (Súlyemelő.)

Az izom eredési és tapadási helyén húzza a csontot. A csont ellentáll, de az izom nő s mindig erősebben húzza a csontot, vér van bőséggel, anyag jut, a csont is nő, és nehezebbé válik;

mozgatása most már több izomerőt kíván stb., a csont és izom is kölcsönösen növekednek.

Ha az izomtevékenység csak a test bizonyos részén élénkebb, a szükséges anyag többletet egyrészt fokozott táplálkozással, másfelől azonban a többi részek szűkebb táplálásával szerzi meg a test, vagyis első esetben a test bizonyos része a többihez képest aránytalanul fejlődik, második esetben ez az aránytalanság még nő, amennyiben egyik rész túlságosan megnövekedik, a többi pedig visszafejlődik.

Ez nemcsak hogy elcsúfítja a testet (súlyemelők erős törzse és karjai, gyenge lábakkal, ballerínák erős lábai, gyenge törzssel és karokkal), hanem, ha a külső izomtömegek és a szív és tüdő fejlettsége között van meg ez az aránytalan eltérés, súlyos zavarokat is okoz.

A test egészséges működését csak az összes szervrendszerek arányos és összhangzatos fejlesztésével, különösen pedig a szív, tüdő és bélcsatorna, vagyis az anyagforgalmi rendszernek és az izmoknak és csontoknak, vagyis a mozgásszerveknek, harmonikus fejlesztésével érhetjük el. Ennek a gyönyörű kölcsönhatásnak, mely az összes szervrendszereket hatáskörébe vonja, csak egyetlen kiindulási pontja van: az izomműködés, az erőkifejtés, a munka és a testgyakorlás.\* Nem

\* Nur das arbeitende Organ wird normal ernährt. *Ranke.*

lehet ezt a körfolyamatot sem bőséges táplálkozással, sem mély lélegzéssel, sem csontfejesztő orvosságok és szíverősítők adagolásával megindítani. Ami pedig talán leginkább meglepő, nem lehet a jobban értékelt s többre becsült szellemi munkával sem pótolni, mert a szellemi munka, az idegfolyamat, oly csekély energiát fogyaszt, hogy nem fejt ki nagyobb korrelatív hatást a többi szervrendszerekre. A szellemi munkásnak testének fenntartása érdekében feltétlenül szüksége van izommunkára.

Az előbbi tétel azt is igazolja, hogy az iskolában a szellemi munka mellett szükséges a testi munka is. Ha régen csak a szellemi' munkában kívánta az iskola támogatni a családot, ma törődnie kell a testtel is, mert mások a társadalmi viszonyok, más a családi élet.

Az izommunkának a testre való hatása igazolja a testgyakorlás nagy jelentőségét. A testgyakorlás célja a test egészségének, erejének, ügyességének és szépségének biztosítása és a lelki fejlődés hátráltatása nélkül a figyelem, kedély és bátorság, fegyelem, tetterő, kitartás és közösség szeretetének fejlesztése, hogy mindezek által a köznevelést támogatva, a gyermekekből és ifjaktól egész embereket és a nemzetnek békében és háborúban értékes állampolgárokat neveljen.

Lássuk, hogy a különböző testgyakorlási irá-

nyok mennyiben felelnek meg ennek az általános célnak.

A svéd torna atyja, Ling Péter, azt mondja: «Az emberi szervezetet megfelelő gyakorlatokkal helyesen kell nevelni.»

Egyik kiváló tanítványa, Törngren, a svéd torna tankönyvében így állapítja meg a nevelőtorna célját: «A nevelő testgyakorlás oly tervszerűen rendezett, hasznos gyakorlatok alkalmazása, melyek a növekedés időszakában az egészséget és a testi erőt fejlesztik, a felnőtteknél pedig az elért eredményeket állandósítják és erősítik.» \*

Ling és tanítványai tehát az emberi test szerkezetéhez és életműködéseéhez kívánják szabni a tornagyakorlatokat. A dánok tudományosan meghatározták minden mozgás alapjellegét, okát és célját. Orvosok elemezték az emberi szervezetet, minden csontját, izmát és anyagforgalmi szervét, ezek élettani működését és az elemzés eredményeiből racionális csoportosítással meg-

\* Törngren (Schaidler): Lehrbuch der schwedischen Gymnastik. «Die erziehende Gymnastik ist die Anwendung von planmässig geordneten, nützlichen Körperübungen für die Entwicklung der Gesundheit und der Körperkräfte während der Zeit des Wachstums, sowie für die Stärkung und Erhaltung der erlangten Ausbildung nach den Wachstumsjahren.»

szerkesztették azokat az alapgyakorlatokat, melyeknek feladata az egész testet ősi, természetes formájában harmonikusan továbbfejleszteni.

Nem kívánom ezt a «racionális» tornát tisztán elméleti szempontból bírálat tárgyává tenni, bár a bevezetésben említett tudattalan régió feltevése eleve kizárja az egyoldalú racionalizmust, mert a testi életnek is van a tudattalanba nyúló területe, mely tudományosan nem elemezhető. Másfelől pedig a testgyakorlásnak sava-borsa mindaz, ami azt az emberhez méltóvá, gyermeknek, felnőttnek kedvessé teheti, az ismeretlen és elemezhetetlen kedélyvilágban rejlik. Íme a testgyakorlás gyökere, ősforrása és végcélja is az életerő és a kedélymozgalom. Mindkettő csak korlátoltan fürkészhető ki orvosi műszerekkel és természetvizsgáló módszerekkel. A svéd torna, hogy közönséges hasonlattal éljek, olyan, mint a kémiai recept szerint készült étel, melyben minden anyagból annak a kalóriaértéke szerint pontosan kiszámított mennyisége van meg, tehát teljesen racionális, de mégis csak diétának jó. Eendes használatra a házi kosztnál maradunk, mely ízlik anélkül, hogy tudnók a kalóriaértékeket. Nem érezzük-e, hogy a «racionális tornaszat» csak olyan lehetetlenség, mint a racionális kalapdíszítés, tájképfestés, vagy szimfóniaköltés? Kell ide is a tudattalantól fakadó megézés.

Ezúttal nem vizsgálom azt, hogy mi lesz a racionális tornából azok kezében, kik tájékozat-

lanok az anatómiában és élettanban, kik lélektan nem tudnak s kik a pedagógiai gondolkodásban is járatlanok. Avagy megtanulhatják-e – különben tiszteletreméltó – tornatanáraink rövid kurzusuk alatt a nagy természettudományi előkészültséget feltételező élettant? Néhány csont és izom nevének ismerete feljogosít-e racionális rendszer tudatos alkalmazására? Pszichológiai és pedagógiai alapos készülés nélkül szabad-e egyáltalában rendszerről álmodni? Önkéntelenül eszembe jut Herbart pedagógiája, mely szintén tudományosan felépített pszichológiára és erkölcsstanra támaszkodott, azonban elméleti szempontból megtámadható épen pszichológiájának metafizikai alapja, mechanikus törvényei és intellektuális merevsége miatt. Szokatlan rendszere miatt pedig nem elégíthette ki a valós élet szükségleteit sem. Legnagyobb bajt és zavart azonban azzal okozott, hogy akadtak követői, akik nem értették meg a mester tanítását s azt lényegéből kiforgatva oly torzalakban terjesztették, mely az eredeti rendszer hitelét is megtingatta. Pedig az egész nagy tévedésnek az volt csak az oka, hogy a mester oly alapokra fektette tanításait, melyeket a tanítványok nem értettek meg. A svéd torna alapja szintén olyan, melyet a tornatanítók ma csak félig értenek meg s máris tapasztalhatók a herbartizmus hamis követőinek tanításánál végzetesebb hibák a gyakorlatban.

Maradjunk egyelőre inkább a mesterségnél, mely minden alkalmat (racionálist is) felhasznál a tökéletesedésre, de nem kívánja egy tudományos rendszer kizárólagos követését.

Mennyiben felel meg a svéd torna a testi nevelés általános kellékeinek?

Elmélete szép, a gyakorlatok pedig az egészségre feltétlenül kedvezők. Az *egészség* biztosítja a zavartalan fejlődést s így magában rejtja a *szépséget* és többé-kevésbé az *erőt* és az *ügyességei* is. Tömegek foglalkoztatására is alkalmas s így egész osztályok foglalkoztatását teszi lehetővé.

Hátránya, hogy nem felel meg a gyermeki kedélynek, elfáraszt és eltompít, ha a 6 éves kortól 20 éves korig üzzük (népiskola, középiskola, tanítóképző) Hátránya az is, hogy tornatermekben, zárt helyiségben, rossz levegőn napfény nélkül végzik, ami különösen a lélegzési gyakorlatoknál káros. A törzsfeszítő lélegzési gyakorlatok helytelen vezetése tüdőtágulásra is vezethet. A háborúban szükséges alapnak, az egészséges testnek, a nevelésére elsőrendű fontosságú, de már az érzékek, a figyelem, gyors apercepció az elszántság és bátorság fejlesztésére nem nyújt elegendő alkalmat. Ezek a tulajdonságok pedig háborúban s békében egyaránt szükségesek, azért a svéd torna egymagában nem elégítheti ki a nevelőtorna céljait.

A német torna lényege a szertornázás, kiegészítő része a szabadgyakorlat. A szertorna gya-

korlátai különböző szereken végezve a lest ügyességét és erejét . fejlesztik. A német torna alap gondolata nem a test, s főcélja nem az egészség. E tekintetben a svéd torna mögött áll. Ez azonban nem zárja ki az egészségre való hatását s valóban az *erő* és *ügyesség* visszahat az *egészségre* és a *szépségre* is.

Osztálytornázásra nem alkalmas, de azért különösen egyének tornáztatásban megbecsülhetetlen. Fejleszti az ambidextriát, mozgások koordinációját, a közszellemet s jókedvet s különösen a *bátorságot*. E jó tulajdonságaiért érdemes üzni s kár volna teljesen elvetni. Bár tagadhatatlan, hogy helytelen alkalmazása a test egyes részeinek aránytalan fejlődését okozza s az egészségre ártalmas.

Az angol torna lényege a sport, mely az emberi test ősi mozgásait minden tudományos analízis nélkül kifejleszti, még pedig a szabad természetben («outdoor exercises»). Egészséget, erőt, ügyességet és szépséget harmonikusan fejleszt, de a versenyzésben a training túlhajtásával az egészségre és a test szépségére káros szélsőségekbe téved. Csak ezen túlzásai miatt kell szintén mesterséges tornának tekintenünk. A versenyzés az akaraterőt, a training a kitartást fejleszti; mindkettő a jó katona kelléke. Minthogy a training felnőttéknél nem is olyan káros, mint gyermekeknél, a sport kitűnő eszköze a katonás nevelésnek. Angliában más a testgyakorlás hely-

zete, mint a kontinensen. Ott a testi nevelés egyenrangú az erkölcsi és a szellemi neveléssel. De nehogy azt gondoljuk, hogy ennek az egyensúlynak nincsenek káros következményei. Könnyen átbillen s a sportszennvedély elfajulására vezet,\* amiről már nálunk is többen panaszkodnak. A sport túltengése káros, azért állást kell foglalnunk ellene, csakhogy nem úgy, hogy teljesen elnyomjuk, mert ez az, ami leginkább megfelel a serdülők és ifjak lelkének és az egyedi orvosság, mely megóvja az ifjúságot a testi és erkölcsi zülléstől.

\* *Wells*: An Englishman looks at the world. T. E. 4476. The Coming of Blériot-ban ekként panaszkodik: «The foreigner is ahead of us in education, and this is especialy true of the middle and upper classis, from which invention and enterprise come – or, in our own case, do not come. He makes a better class of man than we do. His science is better than ours. His training is better than ours. His imagination is livelier. His mind is more activ . . . His schools are places for vigorous education instead of genteel *athleticism*, and his horns has books in it and thought and conversation. Our homes and schools are relatively dull and uninspiring; there is no intellectional guide or stir in them; and to we owe this new generation of nicely behaved, unenterprising sons, who *play golf* and dominate the tailoring of the world, while Brazilians, Frenchmen, Americans and Germans fly.»

A testgyakorlási irány megválasztásának terén felmerülő vitákban ugyan főleg az említett három tornairány képviselői állnak egymással szemben, mégis felvetődnek más irányok is, melyeknek elemei a gyermekek, serdülők és felnőttek tornászatában szakértő válogatással alkalmazhatók. Ilyenek: a katonai gyakorlatok, Sandow tornája stb.

Már bevezetésemben utaltam arra, hogy tulajdonképpen a katonaságnak kell a polgári élethez alkalmazkodnia, nem pedig rendszerét egyszerűen az iskolákba átvinnie. Különben is, ami a sajátlagos katonai kiképzés alapja, a fegyverfogás és a céllövés, annak nincs nagy jelentősége a testi nevelésben, a többi gyakorlatok pedig a polgári testgyakorlással közösek. És mégis egészen komolyan kell a katonai kiképzéssel foglalkoznunk. Lakásom mellett az I. ker. gimnázium épületében ősz óta katonák laknak. Most a negyedik csoport kiképzését figyelem s ha a kiképzés módjától s általában az oktatás rendszerétől egyáltalában nem vagyok elragadtatva, a gyors haladás és a nagyszerű eredmény előtt meghajlok. Négy hét alatt új embert faragnak az újoncból. Bizonyára nem életfelfogásban és erkölcsi meggyőződésben, de külső fellépésben, modorban, viselkedésben. Az a parasztlegény, aki idegent megszólítani, vagy köszönni nem tudott, most katonásan jelentkezik, köszön, megbízásokat intéz el, jelentéseket tesz s mint a gép

követi a katonai parancsszót. Vizsgáljuk meg lelkiismeretesen, hogy tudunk-e ehhez hasonló eredményt iskoláinkban elérni s ha azt tapasztaljuk, hogy nem, mert azt fogjuk tapasztalni, ne keressük az okot csak abban, hogy katonáéknak több idejük van a munkájukhoz, hanem lássuk be őszintén, hogy a militarizmusban van valami jó is, amit meg kell keresnünk és iskoláinkba bevinnünk, még pedig most, mert ennél alkalmasabb időnk nem lesz soha.

Sandow tornája felnőtteknek való, mert nagy figyelmet kíván. Lélegzési gyakorlatai azonban az iskolában is értékesíthetők. Zander-féle tornával vagy müllerezéssel sokan biztosítják testi egészségüket. Mindkettőben vannak olyan elemek, melyek az iskolai nevelő-tornába is átvihetők. A Proschek-főle ellentállási gyakorlatok szinten értékesíthetők a nevelő-tornában, A Müller-, Zander-, Sandow-, Proschek, német, svéd és angol torna és a katonai kiképzés mind többé-kevésbé mesterségesek, részben azért, mert mesterséges alapból indulnak ki (német), részben pedig azért, mert a természetes alapból indulnak ugyan ki, de azt mesterségesen, egyoldalúlag fejlesztik (angol) vagy az elemek mesterséges csoportosításával építik fel (svéd).

A mesterséges testgyakorlás ismert egyoldalú irányai közül egyik sem, még a napjainkban leginkább favorizált svéd torna sem, elégíti ki azon kívánalmakat, melyeket a jó katonával

szemben táplálunk s amelyek a béke munkájában is tagadhatatlanul megbecsülhetetlen értékűek.

Vizsgáljuk meg, miként szerezték a háború eddigi tanulságai szerint a legjobb katonáknak bizonyult tüzes székelyek, a lankadatlan debreceniek, a vitéz somogyiak, a kitartó alföldiek stb. katonai arravalóságukat. Bizonyára annak jó része már benne rejlett a magyar nép faji jellegében, másik részét pedig a nevelési körülmények természetes módon kifejlesztették. Lásuk a magyar nép testnevelését, amint az tudat-talanul a valóságban lejátszódik.

A kis gyermek kezdetben spontán, impulzív mozgásaiból szövi játékait. A csecsemő a bölcsőben órákig tud kézzel lábbal rugdalni, kapkodni s hozzá gögicsélni és nevetni. A megértő szemlélő meglátja ebben a bájt és kedvességet, az erőt és szépséget, a ritmust és az életet, melyet a nép táncaiban vagy Dalcroze tanítványainak esztétizált mozgásaiban csodálhat.

Ha a gyermek lábrakél, kúszni kezd, feláll, jár, fut és ugrál, tovább viszi a széket, felkúszik a díványra, fel a székre, szobai létrára, padlásra, eperfára, elfogja az anyját, a macskát, a kutyát; párnát dob, fát, verebet kavicsal célba fog, az út sorompóján végigjár, átugorja az árkot, bokrot, bukfencezik a szalmán, lehempereg a domboldalon, tótágast áll és cigánykereket hány, gyalog jár a falu végére, a közeli erdőbe, a szomszéd faluba, titokban fürdik a vályogvetők ver-

meiben, megtanul úszni, teknőben végigvez a kenderáztatón, talyigán pékhez tolja a kenyeret, húzza az öreg harangot, iringál a hajló jégen, szánkóját felvonja a putri tetejére, hogy arról lecsúszva, merész ugrással a mellette lévő pocsoya jegén száguldjon végig s mindezt vidám társaságban, versenyezve. Nem látjuk-e mind-ebben az életerő lüktetését?

Majd megnő a gyermek s megfogja az eke szarvát, széles rendet vág, zsákot hord, szőren üli meg a lovat, ásót, kapát vígan forgat meg az anyaföldben, fűrészel, fejszével aprítja a fát, szekercével ácsol stb. s ami talán a legfontosabb, mindig napfényben és friss levegőn dolgozik.

Így erősödik s edződik falun a magyar gyermek és ifjú, míg férfivá fejlődik. Említsem-e a hadak útját, amint azt egyszer láttam az alpári mezőn, a holt Tisza töltésén végigvonuló szentesi kubikoscsoportban? Patyolatfehér ingben s hótiszta gatyában, melynek korcába tűzött bő szárából néha-néha kivillant a bronzszínű láb-szár. A bőr alatt az izomzat minden lépésnél vibrált, mint a déli napsugár a Tisza fodros tükrén. Ezekből a szikár, napbarnított, viharvert legényekből válnak a «vörös ördögök», ezek törnek meg minden ellenséget. Itt keresem én a katonai nevelés és a testnevelés gyökereit: a természetes testgyakorlásban.

Akik pedig nem a természet ölen tölthetik ifjúságukat, kiket a sors nagy városba, házten-

gerbe, gyárakba és hivatalokba terelt, akik nem ismerik a vidám gyermekkor ezer mérkőzését természeti akadályokkal és természeti erőkkal, azoknak juttassunk legalább egy fénysugarat az elveszett paradicsomból. Vigyük be az iskolába: a játékot, a természetes gyakorlatokat és a munkát. Ezeket tegyük az iskolai testgyakorlás gerincévé.\*

I. *A játék* az ember harmadik régiójából, a tudattalan mélységéből ered, ahol az életerő és a tudattalan lelkierők ősi harmóniában szunnyadnak s az összes energiák még egységes halmazt alkotnak. Azért a játék leköti a gyermeket egészen, az ifjút pedig legalább oly mértékben, amily mértékben megmaradt a tudattalan régiója a testi és lelki világ folytonos differenciálódása után is. Minthogy a tudattalan nem tűnik el teljesen sem a férfi-, sem az aggkorban, sem az egyesekből, sem a tömegekből, a játék talaja is

\* *Rosegger* mondja a «Die beiden Hänse»-ben: «O du verwaschenes Hätschelbaby von Europa! Was täte euch jedem jährlich einmal ein Monat Naturleben Not! Die Bäder und Kurorte sollen bei euch alles leisten: das sind Raffinements und nichts anderes. Die Natur müsst ihr leben, wie der Bauer arbeiten, wie der Jäger essen, wie der Hirt schlafen, wie der Bursche wandern, wie das Kind spielen, wie der Mensch leiden, wie das Tier lieben. Weil ihr das nicht tut, wird man euch schon im nächsten Jahrhundert begraben.»

megmarad a férfiben, az aggban, egyesekben és tömegekben egyaránt. Minthogy az egész ember differenciálódásával párhuzamosan differenciálódik annak minden tevékenysége, a játék is differenciálódik és az ősi játékok mellett keletkeznek a testi vagy lelki elkülönülés folytán előálló, új szükségletekhez simuló új játékok is.

Ez a gyönyörű fejlődés és alakulás, a kollektív léleknek ez a fáradhatlan alkotó tevékenysége észlelhető a játékok fejlődésében. Zavar csak akkor áll elő, ha mesterségesen akarunk, különösen testi vagy lelki sajátlagos célok megvalósítására törekvő (pl. láberősítő, látásfejlesztő, udvariasságra nevelő stb.), játékokat kitalálni. Ez avatatlan kéznek erőszakos belemarkolása a tudattalannak misztikumába, mely mindig megboszulja magát. De nincs is reá semmi szükség. A néplélek és a gyermeki társadalom oly kifogyhatatlan az alkotásban, hogy legfeljebb megértő lélekre van szükség, mely szeretettel irányít és túlzásoktól megóv. (A jóval együtt terem a rossz.)

E fejtegetésünkből látható, hogy a játék a nevelői torna legtermészetesebb eleme. Úgy vehető át, ahogy a kollektív lélek termelte s olyan természetes testgyakorlás, mely a bölcsőtől a sírig gyermeknek, ifjúnak és aggnak, férfinak és nőnek egyaránt megfelelő nevelő eszköze.

«A háború, mely megöli a férfiakat, feltámasztja halottaiból a gyermeket. Egy szétlőtt ház egyetlen állvamaradt fala mellett öreg bakák

gomboznak, erdőszélen fára erősített kötélén huszárok hintáznak. Huszárok körbe fogódzkodva: kinn a farkas, benn a bárányt játszanak, harmonikaszóra táncolnak. Itt, a két halál között, amely tegnap elkerülte s amely holnap leselkedik reája, megtalálta a «mában» a gondtalan gyermekkort vidám játékaival» (Szigma).\*

II. *A természetes gyakorlatok* a játékból fakadnak s a különböző viszonyoknak megfelelőleg háromfélék:

1. A természetes *sport*: futás, ugrás, iiszás, evezés, korcsolyázás, szkízés, szánkózás, de nem atlétikai szempontból és túlhajtott trainmeggel elferdítve, hanem a kor és fejlettség fokához mért alakban.

2. A *cserkész*zet (örszem, A Vandervogel, Pfadfinder, boy-scout), melynek feladata a természetes testgyakorlatok: a gyaloglás, a hegymászás, az árok- és bokorugrás, a mélyugrás, a fal és

\* *Friml*: Batio Bducationis: 2<sup>o</sup>24. o. «Az államnak olyan polgárokra van szüksége, akik bármely terhet elvállalnak; testüket az év bármely szakában az időjárás viszontagságainak és szeszélyének kiteszik s végül akiket erejevesztett és elpuhult természetük el nem éktelenít.» «Azért önként meg kell nekik engedni, hogy az esztendő bármely szakában a téres és szabad levegőt élvezhessék, hogy sétaközben társaloghassanak s az ilyen összejövetelek alkalmával maguk eszeljék ki üdülésük csinját-módját, szóval, hogy játsszanak.»

kerítés átmászása, felkúszás a fára, úszás, evezés stb.; a látás élesítése: távoli kis pontok felkeresésével, távolság és magasság becslésével, nyomok keresésével stb.; a hallás finomítása és a félelem leküzdése esti erdei kirándulásokkal; tájékozódási képesség fokozása a nap és csillagok járásának megfigyelésével, iránytű és katonai térkép használatával; főzés és sátorkészítés gyakorlása; hordágyak készítése; első segélynyújtás alkalmazása; végül a rendezett játékokban a megbízhatóság, őszinteség, bizalom, önzetlenség és önfeláldozás, lovagiasság, udvariasság, jóság, bátorság és engedelmesség, fegyelem és életkedv, főleg pedig a szülőföldhöz és a hazához való ragaszkodás ápolása.

3. A *hasznossági torna* (gymnastique utilitaire), mely az életben szükséges mozgások és erő kifejtések gyakorlásával előkészít a munkára.

III. *A munkát* a régi görögök nem vették a nevelés eszközei közé. Aristoteles, a nagy rendszerező, átalította a munkát, mely csak a rabszolgák feladata, a szabad ember nevelésének eszközévé tenni s csodálatos, ebben az egy elvben még ma is van sok követője a régi bölcsnek. Aristoteles óta nagyot változott a világ s ha nem is csatlakozunk azokhoz, kik a munkát állítják fel eszmény gyanánt s a munka kultuszában látják az emberi nem felemelkedését, erősen érezzük a munka jelentőségét. Az ilyen egyoldalúságot csak olyan tévedésnek gondolom, mint az érzékiséget

vagy a «l'art pour l'art» szélsőségeit. A mi századunk, mely annyi demokratikus elemet vitt m;ir az iskolába, többek között a munkát is, ugyan nem a test foglalkoztatására és fejlesztésére, hanem főleg a szellemi alkotó tevékenység megindítására, be fogja még vinni azt a munkát is, melynek izzadtságzagától féltette eddig az iskola levegőjét. Ugyanaz a paedagogia, mely a gyermekmunka ellen való küzdelemben szent meggyőződéssel küzd azon lelkiismeretlen uzsorások ellen, kik kizsarolják a fiatakorúak energiáját s meglopják az emberek életének tavaszát, be fogja vinni a munkát az iskolába. De ez a munka nem lesz köd, mely elrabolja a tavasz melegét, napsugarát, még csak áprilisi futó-felhő sem, mely egy pillanatra eltakarja az ifjúkor napjának fényét, hanem előérzete az életnek és a testi nevelés hathatós eszköze. A termékeny hazai föld fog adni annyi áldást, hogy ne gazdasági szükségletek vigyék a munkát az iskolába! A munkát azonban már nem vihetjük úgy az iskolába, amint azt az élet megteremtette. A dicsőség és halhatatlanság vágya gúllakat és cirkusokat építtetett, melyek falainak ragasztékába a keserűség könnyei és a megkorbácsolt test vére keveredett. A hiúság és a fényűzés a tenger alá és a föld mélyébe, caissonokba és kazánfülkék fullasztó hőségébe üzte az embert. Az ilyen munkák megörölik a testet, nem valók a fejlődő gyermeknek. Az ülőfoglalkozással járó munkák és sok

olyan mesterség, mely a munkafelosztás miatt igen szűk körre szorítkozik, részint azért nem való a gyermeknek, mert egyoldalúlag foglalkoztatja a testét, részint azért nem, mert a nyomaiba járó unalom elveszi a munkakedvét. Hanem a, gazdasági munkák és a kertészet, továbbá mindaz, ami az ősi gazdálkodásban, a falusi viszonyok között ne mukákhoz társul, fejleszti, erősíti, ügyesíti és edzi a testet, amellet kelles és hasznos foglalkozás, mely a nevelőtornaszatnak és a testnevelésnek fontos eleme lehet. Ezek a gondolatok fejeződnek ki Bookernek,\* a híres néger pedagógusnak munkájában, ki tanítványainak kis csoportjával kivonult az őserdőbe, ahol fákat döntött ki, faházikókat épített, földet művelt, tápláló anyagokat termelt, téglát égetett, kőházakat épített stb. Szóval végigélte gyermekeivel a művelődés történetét s az őserdőben 20 év múlva modern amerikai telep keletkezett villanyvilágítással s minden képzelhető kényelemmel. Ezt kísérelte meg Dewey, ennek hódol Lietz Nationale Erziehungsheim-jében, ilyenre gondol Kerschensteiner is pedagógiai munkáiban. Csakhogy, míg azok a kultúrhistoriai fokok gyakorlati megvalósítására, a társadalmi és állampolgári nevelésre törekedtek, én most a munka testnevelői jelentőségét hangsúlyozom.

\* Der schwarze Pädagog: Deutsche Rundschau 1911.

A természetes testgyakorlás az egészségen és erőn kívül a kitartást is fejleszti, mert az izomműködéssel meginduló korrelatív folyamatok egyenletesen játszódnak le s erősítik az izomzatot, anélkül hogy túlságosan igénybe vennék az idegeket. Ezzel szemben pl. a súlyemelő atléta vagy az ú. n. erőtornász, aki a korláton és nyújtón minden mérleget megcsinál, egyoldalú erőgyakorlataival ötszörösükre emeli ugyan a megfelelő izomtömegeket, különösen a kar- és törzsizmokét, de ezzel arányosan nem növekedik a szív és tüdő teljesítőképessége, azonfelül a nagy izomtömegek tónusa megakadályozza a mellkas elégséges mozgását s így a szénsavas vér nem frissülhet fel teljesen. Az ízületek körül elhelyezett izomtömegek megakadályozzák továbbá a tagoknak egymáshoz való közelítését. A nagy erőkifejtésre berendezett izmok elvesztik mozgékonyságukat és ügyességüket, a vér áramlása nem elegendő gyors, mert az izomfeszülés összeszorítja a véredényeket; a vértelen szerv pedig gyorsan elfárad.

A természetes testgyakorlás az egész testet foglalkoztatja. A több mozgás több anyagot fogyaszt s így a szívnek percenként több vért kell kidobnia, erre csak úgy képes, ha tömege, izomrostjainak ereje és üregeinek nagysága arányosan megnövekedik, a szív pedig az egész test méreteivel összhangban marad. (A mezei nyúl szíve a test súlyához viszonyítva háromszor akkora, mint a házi nyúlé.) A vérkeringés éln-

külése erősíti a véredényeket (megakadályozza az érlemeszesedést) s főleg mélyebb, szaporább lélegzést involvál. Ennek következménye, hogy a rendes haslélegzés mellett fellép a mellélegzés is, mely erősíti a lélegzőizmokat és emeli a gerincoszlop rugékonyságát. A lélegzés fokozása teljesen kiszellőzteti a tüdőt. A tüdőgimnasztika már mesterséges beavatkozás, mely hozzáértő vezetéssel üdvös lehet ugyan, de a hozzá nem értő nagy bajt is okozhat helytelen alkalmazásával.

A természetes testgyakorlás egyenletesen fejleszti a szívet és a tüdőt, ezzel szemben a sportok túlhajtása, különösen a forszírozott training s maga a verseny is túlsókat kíván a szívtől. Az a tanuló, aki rendes körülmények között életfolyamataiban naponta 2250 kalória meleget termel, versenyfutásban egy perc alatt nem annak az 1440-ed részét, hanem 50-ed részét, kb. 45 kalóriát, termeli. Az energiafejlesztés tehát a versenyzés alatt az eredetinek 28-szorosára emelkedett, ami külsőleg is észlelhető: a gyermek elsápad, a célnál gyakran összeesik, szívverése pedig 200-250-re emelkedik. Ezt a gyermek nem trainírozott szíve nem bírja el káros következmények nélkül. Ebből már most nem az a következtetésem, hogy a gyorsasági gyakorlatokat teljesen mellőzni kell, korántsem. Tapasztalatból ismerem üdvös hatásukat, azért szükségesnek tartom azokat, de nem traininggel és versenyekkel kapcsolatban, hanem játékok alak-

jában. A játékoknak az a nagy előnyük, hogy a kitartáson és gyorsaságon kívül az ügyességet is fejlesztik. Utalok pl. a métára. Ebben az adogatás, kapás, ütés, célzás, sózás, a labda kikerülése, futás, ugrás, figyelem, összjáték stb. valamennyi ügyesség. Vagy mennyi mozgási és erő kifejtési elegancia rejlik sok munkának, pl. a kaszálásnak a mozdulataiban. A kaszáló parasztleány olyan izomkoordinációt végez, mely a legkisebb erővel a legnagyobb ellentállást tudja kifejteni. Vegye ki a kezéből a kaszát a nehézsúlyú atléta, aki akár 10 q-t bír el a hátán s vágjon egy rendet! Nagyon hamar kimerül, mert mozgásait nem tudja koordinálni. A koordináció megszerzésének kiváló eszköze a szabadgyakorlat is, mely a természetes testgyakorlás mellett elsősorban használható a nevelőtorna kiegészítésére.

A különböző tornairányok megvizsgálása alapján a következő tételeket állítjuk fel:

*A testgyakorlás gerince a természetes torna legyen, melyhez a szükség szerint a mesterséges torna különböző alakjainak megfelelő elemei is kapcsolhatók.*

A nevelőtornászati anyagának kiválasztásakor legyünk tekintettel a tornászok nemére, korára és életmódjára.

*A testgyakorlás helye a szabad természet; zárt falak között csak végső szükségben tornászunk.*

*Ne múljon el egyetlen nap sem tornászás nélkül.*

*A testnevelés a nemzetnevelés alapja, azért a*

*nemzet kultúrájánál; minden munkása szerezzon jártasságot alapelveiben.*

*Minden tanító és tanár szakképzett testnevelő legyen.*

*Ezekből a testnevelőkből emelkednek ki azok, akik paedagogiai, lélektani és fiziológiai műveltségben és testnevelői gyakorlatban a legkiválóbbak: ezek legyenek a testnevelés mesterei, szervezői, fejlesztői, intézői és felügyelői.*

Visszatérek a háborúnak a testi nevelésre való hatására. Gondolataim messzire elragadtak. Talán mégis inkább a háborúnak közvetlen hatásairól kellett volna tárgyalnom. De hiszen én nem láttam a harcmezőt s félek, hogy fantáziám véres képeket varázsolt volna elém. Sebők Zsigmondnak: «A trombita» című elbeszéléséből az a szomorú vízió ragadta meg lelkemet, mely a halott sápadt huszártrombitás sovány és elcsigázott arca felett lebegett: «annyi atyánkfia, barátunk, honfitársuuk, annyi letépett élet, ellobbant ifjúság, elhervadt virág, eltűnt boldogság története.» A háború, mely rettenetes erővel pusztítja ifjúságunkat, nagyon zord nevelő. A szent fájdalmat elemzéseimmel bolygatni nem volt erőm, hanem a költő vigasztaló szavaival: «Az nem lehet, hogy annyi szív – hiába onta vért» kiragadtam magam a szomorú valóságból s gondolataimban az eljövendő munkás korszak terveit szőttem.