

A tornázás hatása a szellemre.

A tornázás legrövidebb meghatározása: az emberi testet fejlesztő, képző és épségben tartó, rendszeres testgyakorlat. Ámbar a tornatanítás első és legközelebbi célja a test fejlesztése, párhuzamosan együtt jár vele a szellem fejlődése is.

Azon összefüggésnél fogva, melyben a test és szellem egymáshoz állanak, nem képzelhető a testnek öntudatos működése a szellemre való hatás nélkül. A legtöbb esetben a szellemi haszon, mely a tornázásból ered, nem közvetlen, hanem bizonyos tekintetben mint a testi haladás következménye nyilvánul. Ennek dacára mégis félreismerhetetlenül kimutatható a szellemnek a tornázás által való nem csekély, közvetlen kifejlesztése is, a melyet e rövid értekezésben akarok kimutatni.

A látás érzéke a legnemesebb és ezen érzék által felfogott képzetek a szellem fejlesztésére a legbecsesebbek: épen ezért van a tornázásnak mélyre ható befolyása az iskolában, mivel a tornatanítás a szemléleten alapszik. Mielőtt a tanuló valamely gyakorlatot bemutathat, szükséges, hogy azt előbb lássa. Ha az ő felfogása a gyakorlat első megpillantására még homályos, kell, hogy új meg új szemlélés legyen segítségére: mert a szükséges magyarázatok, melyek a gyakorlatokat megelőzik, semmi esetre nem pótolják a gyakorlatok bemutatását. Ha a növendék a bemutatott gyakorlatoknak már teljes tudatában van, csak akkor elegendő egy adott parancs, hogy ő bizonyos mozgásokat azonnal véghez vihessen. Ezen nélkülözhetetlen bemutató elő- és után-tornázás által nyújt a tornatanítás számos alkalmat a szemlélésre, mi által azon képesség, mely a szemléletekről világos fogalmat ad, nagy mértékben fokozódik. Hogy az a szellemi haszon, mely ebből ered, nem épen jelentéktelen, a tornászati terén tett hosszú tapasztalatok bizonyítják.

A tornázásnál a szemlélet is oka annak, hogy olyan osztályokban, melyekben több jó tornász van, bizonyos idő alatt nagyobb eredmény érhető el. A törekvő tanulók szembeötlő szorgalmukkal magukkal ragadják a közönyös és hanyag tanulókat, mert a látható példa felébreszti utánzási képességüket. És ebből kimutatható a növendék felfogásának képessége. A tapasztalat arra tanít minket, hogy rendszerint a tehetségesebb tanulók a tornázásban is gyorsabb felfogásúak, mint a kevésbé tehetségesek és lassú gondolkodásúak. Könnyen folismerheti a tanító a szórakozott és hanyag

tanulót a tornagyakorlatok bemutatásánál. A gyakorlatok összetévesztései a növendékek szellemi állapotának látható jelei. Csak a legkritikább esetekben esalódhatik a figyelmes tanító tanítványainak megfigyelésénél.

Mivel a gyakorlatoknál a hibákat maguk a növendékek is azonnal észre veszik, a tornázás ezen sajátága a tanulókat önkéntelenül élénkebb figyelemre ösztönzi. Ez főképpen a felette érdekes szabad- és rendgyakorlatokra vonatkozik, a melyek egyszerre igénylik egy egész osztály figyelmét. Az említett gyakorlatoknál a figyelmetlenség eltitkolása teljesen ki van zárva, mert a szerzett benyomás azonnal átviendő látható tetté. A figyeléshez azonban a lélek teljes ébersége szükséges, mert a gyakorlat sikere a növendékek folytonos megfigyelésétől függ.

Az összes tornagyakorlatokat két irányban tárgyalhatjuk: először a hallottak és látottak felfogására és másodsor ennek reproductióira vonatkozólag. A tornaoktatásnál a szemlélést követi a gyakorlatok paranes utáni, azonnali végrehajtása; ennélfogva a növendéknek nem csak gyors gondolkodásra, hanem rövid elhatározásra is szüksége van, mert sok gyakorlatnál a dolog azon fordul meg, hogy egy határozott pillanatban a testnek ez vagy az a része bizonyos irányban, egy időhez kötött mozgást végezzen el.

A tornázás technikája — mint fentebb láttuk — megköveteli, hogy a tanulók a testnek egyes részeit vagy az egész testet bizonyos akadályokon keresztül tegyék; ez rendszerint a bátorság egy bizonyos fokát kívánja. Az akadály nagyobbításával a bátorság is oly mértékben kell hogy emelkedjék. A modern tornaszerek oly berendezéssel bírnak, hogy ilyen esetekben a lassankénti fokozás keresztül vihető.

A rendgyakorlatok a tornászat anyagának lényeges részét képezik. Ezeknél az egyén egy nagy egésznek tagja gyanánt szerepel és ennélfogva szükséges, hogy ezen gyakorlatoknál az egyén tornásztársaival törődjék, ezeket szemügyre vegye és hozzájuk alkalmazkodjék, mert az óhajtott siker biztossága ezt megköveteli. Minden mozdulatnál, minden lépésnél, fordulatanál és kanyarodásnál látható alakban szembe tűnik az egyénnek a csoporttal összefüggő, de alárendeltségi viszonya. Nem rejlik-e ebben a rendérzék fejlődésének egy hatalmas indító ereje? Nem hathatós képző eszköze ez az önző akarat megtörésének? Mert az akaratosságot épen nem sorolják a férfi erények közé.

Idővel minden egyénben az a meggyőződés kell hogy gyökeret verjen, hogy ha egy rendszeres egészet akarunk teremteni, az egyén akaratát a nagy összeségnek alá kell rendelni.

A tornázás közvetett szellemi haszna kimutatható az által is, hogy a tanulóban azon mértékben, melyben a test öntudatos erőbősége és ellentállási képessége a tornázás által növekszik, növekedni fog a személyes biztossági érzés is: mert minél jobban fejlődik az ügyesség, annál inkább meglesz a netalán veszélybe kerülő

növendékekben a kellő higgadtság is annak elhárítására. Itt a nevelés terén egy oly jelenséggel állunk szemben, mely a népek életében mindig nagy szerepet játszott. A hegylakók, kiknek élete a természettel folytonos harezban áll; továbbá azon népek, melyeknek a vadászat a főfoglalkozása; azon népek, melyek a viszonyoknál fogva kénytelenek testöknek erejét minden órában próbára tenni; mind ezen népek tetterő, önállóság, bátorság és lélekjelenlét által előnyösen kiválnak olyan népekkel szemben, a melyek bizonyos kényelemben élhetnek.

A tornázás, noha első sorban a testre van jótékony befolyással, gyümölcsöző hatást gyakorol, a mint láttuk, a szellemi élet minden ágára. Az akarat erőssége az élet minden terén mutatkozni fog. A személyes bátorság, mely a test erejének és munkaképességének ismeretében találja biztos támaszát, a jellemnek is egy sajátos színezetet kölcsönöz. A rövid és gyors tett, mely a tornázás feltétele, az ember cselekedeteire is átszűrmazik.

Jótékony befolyással van továbbá a tornázás a kedélyhangulatra, annál inkább, mivel a tornázás közös társaságban történik. Mert ha a munkához jó kedv és vidám hangulat járul, annál vigabban és sikeresebben folyik a munka is. Ha van olyan gyógyyszer, mely az élet apró gondjait és boszuságait némiképp elhárítja vagy felejteti velünk, talán a legüdvösebbek és ennél fogva legajánlatosabbak egyike a tornázás, mely a természetnek az emberben való uralkodását támogatja és a káros szenvedélyek felébredését egyenesen kizárja. A tornázás által az ember eszközölheti egészségének fenntartását; ezzel fokozhatja erejét, ügyességét; szerezhethat bátorságot és kitartást. Sokan fáradságosnak mondják a tornázást, de mivel a testet nem erőlteti meg, inkább a játéknak édes testvére. A multságos megjegyzések, melyek egyik-másik tanuló roszul végzett gyakorlatait kísérik, vidám kedélyhangulatot keltenek.

Nagy fontosságú, hogy az iskolai tornázásnál a gondolkodásnak és a tevékenységnek egészen más mezeje van, mint a többi tantárgyaknál. És így a tanuló lelki állapotának javára van ez a váltokozás. Az egy vagy más irányban történő túltevékenység felingerli és kifárasztja az idegeket és innen származik az agy kimerülése.

Csak akkor van megfelelő eredmény a tevékenységben, hogyha a szellemi foglalkozás és testi munka egymást felváltják. Ebből átható, hogy a testgyakorlatok a lelki állapotnak mennyire kiegészítő részei.

Ha egy növendék a tornában bizonyos sikert elért, a megelégedés érzése hatja át és ez jó hatással van kedélyhangulatára; es hogyha csak perezekig tartana is ezen érzés, fáradtsága mellett is felüdül lelki állapota és elméje felfrissül.

A tornázás végre kifárasztja a testet és ez tudvalevőleg a nélkülözhetetlen jó alvásnak legjobb gyógyszere. A nyugodt alvás jó hatása pedig meglátszik az egyénnek mind szellemi életében, mind kedélyhangulatában. Az egészséges álom után pedig szellem és test

felfrissül és az ember jókedvűen fog mindennapi, sokszor fárasztó munkájához. Ezt a jó eredményt azonban nem valami csodaszer, hanem a rendszeres tornázás hozza létre.

Fentebb láttuk, hogy a rendszeres tornázás által az emberben kifejlődik a jellem erőssége, mely az élet legsúlyosabb viszontagságait is képes elviselni. Általában minden testmozgás, mely napról-napra fokozódik, a szellem és test megrendülését gátolja, mert minden mozgás az életerőt az izomrendszerben indítja tevékenységre és így megvonja azt az idegrendszertől és ez által azt nyugalomra kényszeríti. A fárasztó testmozgások által a mélyebb gondolkodás is megakad; szünetelnek a hevesebb érzelmek és ez által bekövetkezik az öntudatban a természetes rend és nyugalom.

Figyeljünk meg olyan embereket, kik testi tevékenységöknek rendkívül csekély mértékével elégednek meg! Mit tapasztalunk? Hogy ezek arczsine a rózsák között inkább a sárga rózsához közelít és az idegességnek minden külső jelét magukon viselik. Ha ezek azt kérdik tőlem, hogy mely mozgások lehetnek a legezélirányosabbak, melyek által a vér a test minden részében gyors futásnak indul és a legmesszebb menő zavarokat a lelki állapotban elhárítják, én csak azt mondhatom, hogy ezt legezélszerűbben eszközlik a rendszeres tornagyakorlatok sokoldalúságuknál és a test minden kis részére kiterjedő és azokat fentartó hathatóságuknál fogva. Mert a mozgások által hullámozásba ejtett vér és az ezáltal fokozott anyagcsere elriasztják a lehangoltságot, a roszkedvűséget és főképp a szeszélyeket.

Tehát egész biztonsággal állíthatjuk, hogy mindazokra — kiknek életét a tanulás nehézségei vagy foglalkozásuk gondjai megviselték — a tornahelyiségek rendszeren vidám kedélyessége üdítő hatással lesz.

Ime, ezek alapján igyekeztem feltüntetni, hogy a tornázásnak nem csekély befolyása van a szellemi életre és ennek fejlődésére. A tanulás és egy irányban való feszült figyelés a középiskolai növendékeknek idegrendszerét és fejlődésben levő testét könnyen megviseli; és a test gyengülésével bizonyára szellemi munkaképességek is hanyatlani fog. A rendszeres tornázás ezen káros jelenségeket van hivatva ellensúlyozni. A tornázás után az agy kipihenten és új erővel folytathatja működését a szellemi munkában; és így bátran mondhatjuk, hogy a tornázás a testre és szellemre való igaz jótékony befolyásánál fogva az iskolai nevelés lényeges részét teszi. Már az iskola az élet iskolájává lesz, ha a tornázást az iskolában rendszeresen és szakértően tanulják.

A tornázás legújabb rohamos fejlődésével azt is remélhetjük, hogy az ideges embereknek az a megdöbbentő nagy perzentje — a melyről egy közelebbi nyilvános felolvasásában Dr. Nyiredy Géza tanár úr oly sötét képet rajzolt — oly kevésre fog leszállani, hogy ezt a statisztika sem lesz képes többé perzentekben kimutatni.

A természettan módszere.

A természettan az élettelen természetben előforduló tünemények lefolyásával és kapcsolatával foglalkozó tudomány. Kiindulás pontja a tapasztalás, tapasztalás mindarról, a mi a természetben történik. Tapasztalathoz a tüneményeknek pontos, rendszeres és részletes megfigyelése útján jutunk. E megfigyelésnek a tünemény egész lefolyására és minden oly körülményre, melyektől e lefolyás függ, ki kell terjeszkednie. A természetnek egyszerű szemlélése sohasem nyújt valamely tünemény lefolyásáról tökéletesen pontos ismeretet. Ha csak rövid ideig nézzük a csillagos eget, úgy látszik, mintha a csillagok mindnyájan helyben maradnának. Ha azonban hosszabb időn át szemléljük az égboltozatot, meggyőződünk, hogy a bolygók az állócsillagokhoz képest helyzetüket idő multával, látszólag nagyon szabálytalan módon megváltoztatják, azaz mozognak. A bolygók mozgásának folytonos és pontos megfigyelése útján szerezhethetünk csak tudomást arról, hogy azok a földdel együtt a nap körül megközelítőleg kör alakú pályán mozognak.

A természeti tüneményeknek teljes ismeretére és alapos megértésére azonban csak kevés esetben elégséges a pusztá megfigyelés. A tünemény lefolyása a legtöbbször nem oly egyszerű és áttekinthető, hogy annak minden részletét a pusztá megfigyeléssel megismerhetnők. Ha pl. egy darab kő bizonyos magasságból a föld felé esik, pontosabb megfigyeléssel megtudjuk, hogy a kő esése mindig gyorsabb és gyorsabb lesz; de a megfutott utat nem tudjuk összehasonlítani az esés időtartamával, azaz nem vagyunk képesek eldönteni, hogyan növekszik a kő gyorsasága.

Ezért a megfigyelés mellett a kísérlethez kell folyamodnunk, melynek segítségével a kérdéses tüneményeket oly körülmények közt figyelhetjük meg, a melyeket minden más tekintetben tökéletesen ismerünk, és így azoknak természetét illetőleg könnyebben és biztosabban juthatunk valamely határozott véleményre. A kísérlet kérdés, melyet a természethez intézünk. A kísérletezés mestersége abban áll, hogy a természeti tünemények lefolyását megfigyelhetővé tegyük. Pl. hogy a szabadesés törvényét kitanulhassuk, oly körülmények között kell a testeket leejtenünk, mely körülmények a mozgást annyira meglassítják, hogy a megfutott utat az idővel összehasonlíthatjuk.