

# KULTÚRA, TESTKULTÚRA, GLOBALIZÁCIÓ

JOSIP LEPEŠ – ZORAN TESLIĆ

## 1. Bevezetés

A kultúra olyan intenzív tartalommal rendelkező fogalom, hogy szinte végtelenül sok értelmezésével találkozhatunk a mindennapi tudat, de a tudományos gondolkodás síkján is. Ami az előbbit illeti, a köznapi nyelvben az a hibás, leszűkített kultúraértelmezés a legáltalánosabb, amely szerint a kultúra műveltséget (kulturáltságot) jelent, illetve más megközelítésben a művészetek egy részét foglalja magában, továbbá azt, amivel a kulturális jelzővel ellátott intézmények foglalkoznak. Se szeri, se száma a kultúra olyan értelmű kiterjesztésének, amikor a társadalmi élet valamely szegmentumát a kultúra szóval egészítjük ki, például étkezési kultúra, lakáskultúra, öltözködési kultúra, kertkultúra, borkultúra, közlekedési kultúra, beszédkultúra, politikai kultúra, kereskedelmi kultúra, valamint egyre gyakrabban: a testkultúra.

A testkultúra a kultúra egyik szereplőjének, vagyis magának az embernek a testét (fizikumát, szomatikus rendszerét, izmait, ízületeit, csontjait stb.), annak állapotát, kiműveltségét jelenti, valamint viszonyát az objektívációkhoz, különösen azokhoz, amelyek élettanilag releváns hatással bírnak az emberi testre. A félreértések elkerülése végett rögtön le kell szögeznünk, hogy a test fenti elkülönítése csak az absztrakció miatt szükségeltetik, a valóságban nincs merev szakadék a test és a pszichikum (lélek) között; az ember egységes egész, ahogy újabban mondjuk: pszichoszomatikus rendszer. A test kultúrálása kihat a személyiség egészére, a kognitív képességekre, az erkölcsi, esztétikai, emocionális készségekre stb. és fordítva. Ettől a kölcsönhatástól azonban elméletben el kell tekintenünk, ha egy szakkifejezést próbálunk definiálni (pontosabb lenne, ha a formális logikai definíció helyett inkább egy összetettebb, úgynevezett hermeneutikai meghatározását adnánk a testkultúrának, ez azonban egy külön tanulmányt igényelne). Minden jelenség definíciója megmerevíti a valóságot, de ez olyan szükséges rossz, amely nélkül a tudományos kutatás nem létezhet. A testkultúra tehát az emberi test részben veleszületett (genetikus) állapotát, valamint annak karbantartását, fejlesztését, esetleg korrigálását jelenti, az erre a célra alkalmas objektívációk segítségével. Ezek az objektívációk a teljesség igénye nélkül a testgyakorlatok, a természet erőinek (víz, levegő, napfény stb.) kihasználása, a sportágak, a testkulturális eszközök (beleértve a legegyszerűbb rongylabdától az ultramodern erősítőgépekig mindent), a sportlétesítmények (tornatermek,

pályák, fitnesscentrumok stb.). Végül, de nem utolsósorban azok az ismeretek (sporttudomány), amelyek szükségesek a test optimális kultúrálásához. Egy élőlény minél primitívebb (pl. baktériumok, egysejtűek), annál inkább befejezett lényként létezik, nem változik (legfeljebb mutációk vagy génmanipulációk következtében), ilyen értelemben nincs kultúrája, kizárólag a jelennek él, se múltja (történelme), se jövője. Az ember viszont befejezetlen lény, van múltja és jövőképe (még ha ez sokszor illuzórikus is), permanens szellemi (tanulás, művelődés) és biológiai változásban van. Ezzel az utóbbival függ össze elsősorban az ember testkultúrája, vagyis az a képessége, hogy testi (szomatikus) állapotát optimális szinten tudja tartani (edzés, sportolás, kondicionáló torna, preventív és terápiás testmozgás stb.), vagyis kultúrája saját testét, amire egyre nagyobb szüksége van a modern kor mozgásszegény környezetében.

## 2. A testkultúra időutazása

*A mens sana in corpore sano*, illetve a kalokagathia jelmondata a klasszikus ókori testnevelés reneszánsza után mélyen vésődött a köztudatba, sőt csaknem közhellyé vált. Éppen ezért nem is gondolkozunk sokat rajta, hanem elfogadjuk minden vitán felül álló igazságnak. Pedig a kérdés nem olyan egyszerű, amilyennek első pillanatra látszik.

A modern pszichofizikai kutatások mindenesetre igazolták az ókoriak bölcsességét. Az ma már kétségtelen, hogy a test és a lélek szoros, el nem választható kapcsolatban van egymással. Hogy ez a kapcsolat a pszichofizikai egymásra hatás vagy a pszichofizikai parallelizmus törvényei szerint történik-e, inkább filozófiai spekuláció tárgya. Ami bennünket érdekel, az főleg a következőkben foglalható össze: a tudományos kutatások bebizonyították, hogy a test hat a lélekre és a lélek hat a testre.

Kérdés, hogy a test és a lélek egymásra hatásának bebizonyított volta kielégítő magyarázatot ad-e a tökéletes testben szép lélek klasszikus ógörög axiómára? Kérdés, hogy a kisportolt testű egészséges ember már e tulajdonságainál fogva széplelkű ember, vagy aki nem sportol, beteges, ápolatlan testű, annak csúnya lelke van? Az ilyen durva és minden tárgyilagosságot nélkülöző kategorizálást eleve vissza kell utasítani, mert ellenkezik a tényekkel. Az élet nem hajlandó az ilyen beskatulyázásokra. E szabály alól legalább annyi kivételt lehet találni, mint ahány eset a szabálynak megfelel. Sokszor látunk görbe hátú, horpadt mellű vagy testileg hibás embereket, akik ragyogó példáját mutatják a széplelkűségnek, viszont makkegészséges, pompás izomzatú emberek aljasnak, kegyetlennek, durvának bizonyulnak. Az élet sokszor megcáfolja a tökéletes testben szép lélek igazságát. Úgy látszik, mintha a sport ellenségeinek lenne igazuk, hogy a görögök csak túlzó sportrajongásból, de kellő alap nélkül állították fel a kalokagathia oltárát. Az axióma és az élet tényeinek

ezen ellentmondása azonban csak látszólagos, és onnan származik, hogy nem értelmezzük helyesen a kalokagathiát. Naiv és elfogadhatatlan magyarázat lenne azt hinni, hogy az ógörögök meggyőződése szerint elég volt a szép lélek, mint karakterbeli tulajdonság eléréséhez az, ha valaki sporttal edzette testét. Ellenkezőleg! Az egész görög sporttörténelem tele van adatokkal, melyek kétséget kizáróan bizonyítják, hogy az ógörög sport a testen keresztül tulajdonképpen a lélek kultusza volt. Ezt bizonyítja a sportjátékok erős vallási jellege, hogy a versenyeken nem volt szabad az ellenfelet megölni, mert aki ellenfelét megölte, azt vesztesnek nyilvánították, s a verseny területéről kikergették.

A kalokagathia jelentőségét sokkal mélyebben kell keresnünk. Élő nyelvre fordítva talán így lehetne kifejezni: a sportban megedzett test alkalmas talaj a jellem nevelésére. Emellett másik jelentősége az, hogy a test edzésével párhuzamosan lehet hatékonyan az akaratot nevelni, a jellemet formálni.

Tekintsük át az embernek és környezetének, valamint a testkultúra objektívációinak változásait a történelem során, amelyek elvezetnek a mai tendenciákig. A vadság (barbárság) utáni első periódus életvitele és értékrendszere megközelítően a neolitikumban (csiszolt kőkorszak), tehát Kr. e. 10 000–5000 között alakult ki. Ekkor az ember természeti lényként élt egy zárt ökoszisztémában, és maradandó károsodást gyakorlatilag alig szenvedett a naturától, a maga által teremtett mikrokozmosztól, és nem volt képes tevékenységével veszélyeztetni a makrokozmoszt, így a testkultúra helyzete megfelelőnek (optimálisnak) volt mondható. Ez persze nem jelentett küzdelem nélküli, kényelmes életet, de mindenesetre mentes volt a civilizációs ártalmaktól. Később őseink a saját hasznukra átalakították a környezetet, nem csupán gyűjtögettek, hanem megtanultak vadászni, földet művelni, állatot tenyészteni és így tovább. Ezzel párhuzamosan az általános kultúrában, amely az ember tetteit, meghatározó értékeket és hiteket szolgáltatva, megjelent egy másféle viszonylatrendszer az ember és a természet között, amely egyre inkább azt sugallta, hogy uralkodni kell a külső és belső természetén. Ennek következtében az ember elhagyta megszokott, ősi életformáját, és mint saját drámájának szerzője s szereplője, mindinkább egy maga teremtette mesterséges világban kényszerült élni, ahol pedig egyre súlyosabban károsodott többek között a testi épsége. Mondhatjuk: ahogy civilizálódott az életmód, úgy szorult háttérbe az ősi, emberszabású kultúra, különösen testünk kulturáltsága. A gőgös ember büszke lett rá, hogy legyőzte a természetet (legalábbis úgy vélte), de közben nem vette észre, hogy a saját maga természetét, emberi létének testi és lelki harmóniáját fenntartó környezetét viszont lassan tönkretette. Az emberi kultúra következő paradigmaváltása, az agrárkorszakból az ipari korszakba (ipari forradalom, industrializáció) való átmenet sem hozott javulást a testkultúrában, sőt tovább romlott a helyzet. A középkori aszkézis testet sanyargató előírásai ugyan kiveszőfélben voltak már, de a test (kultúrája) továbbra is kimaradt az értékek rendszeréből. Miközben az ember egyre nagyobb sugarú körben teremtett maga köré mesterséges kör-

nyezetet, addig saját testét eltávolította a természetes közegétől, és nem vett tudomást ennek káros (később az életre is veszélyes) következményeiről. Valamikor a preindusztriális (vagy premodern) társadalmakban nem kellett különösebben forszírozni vagy másképpen: a kultúra életmódot szabályozó értékei közé besorolni a testmozgást, az edzettséget, mivel az adott termelési eljárások (technológiák) cleve igényelték a test (a fizikum) minél jobb állapotát, a korabeli munka pedig legtöbbször kényszerítette is az embereket a rendszeres intenzív mozgásra. Majd az iparosodott (gépesített nagyipari) termelés és az ezzel együtt járó urbanizáció olyan civilizációt teremtett, amelyben elkezdődött és egyre fokozódott a test (a fizikum) torzulása, a test kulturálatlan tönkretétele. Rövid történelmi áttekintésünk összefoglalásaként megállapíthatjuk, hogy a fokozatosan civilizálódó kultúrában a személyiségünk és testi mi voltunk között egyre inkább megromlott az összhang. Ma már ott tartunk, hogy ha legalább a helyreállítás esélyét szeretnénk megteremteni, akkor végre komolyan kellene vennünk testünk optimális gondozását, annak elméleti és gyakorlati konzekvenciáival együtt. Ebből a kiszélesített nézőpontból válik érthetővé és társadalmilag relevánssá a modern testkultúra igazi küldetése és a feladat nagysága.

### 3. A testgyakorlás lélektana

A testgyakorlás, tekintet nélkül a nevelésre, a gyermeknek, az ifjúnak és a felnőttnek természetes és szabad kinyilatkozása, az egészséges ember testi és szellemi erejének szabad és vidám megnyilvánulási formája. A testgyakorlás élmény, melyet át kell élni. Amikor valaki azt mondja: valamit tennem kell egészségem szempontjából, az már nem az általunk használt értelemben vett testgyakorlás. Hasonlóképp nem testgyakorlás az, amiben csak nevelési rendszabályt látnak, pl. a katonai gyakorlatok. Ez utóbbi gyakorlatok üres testmozgások és lélek nélküliek maradnak, mert az érzelmi irány hiányzik belőlük, nem felelnek meg a természetes ösztönerőnek. Ezzel szemben az igazi testgyakorlás ismertetőjele az, hogy belső erőknek a megnyilvánulása. Az öröm élménye és az életérzés felfokozása nyilvánul meg benne. A testgyakorlás az embernek, de különösen a fiatal szervezetnek a beszéde. Az igazi testgyakorlás nem valami mesterséges találmány, nem valami orvosság, amit az emberre előírás és szigorú formák szerint rákényszerítenek, hanem velünk született lelki szükséglet. A test és a lélek az élmény egységében találja meg a felszabadulást, a feloldást és a formálódást.

Visszapillantva a mondottakra, a fejlődést világosan körvonalazhatjuk azoknak az ösztönöknek a megnevezésével, amelyek a gyermeket különböző időszakokban jellemzik. Csecsemőkorban a gyermek alapösztöne a mozgási ösztön. A korai gyermekkorban az ösztön arra irányul, hogy növekvő erejét állandó mozgás útján kifejlessze és az új mozgási formát, pl. a járást tökéletesre

fejlessze. A későbbi gyermekkor a harci ösztönt hozza magával, mely a harcjátékokban mélységes élménnyé válik. Maga a mozgás hétéves kortól tizenöt éves korig alig különbözik, a különbség a lelki törekvések irányának változtatásában rejlik. A fejlődés, amely ellenkező irányba halad, mint ahogy a szülők és nevelők elképzelték, mélységes megaláztatást jelent mind a szülőnek, mind a nevelőnek. A nevelő minden bölcsességének elejét és végét jelenti ez, mert világosan mutatja:

- semmiféle nevelés sem teremthet tetszés szerinti céloknak megfelelő új erőket,
- semmiféle nevelés sem nyomhatja el a természet adta erőket a tanulók belső boldogságának ártalma nélkül.

Minden nevelés egyetemes, össze-nevelés, tehát testi és lelki nevelés legyen. Emellett különböző legyen minden korban a gyermek fejlődési foka szerint. Nem felnőtté kell a gyermeket nevelni (amint sokan még mindig hiszik), hanem azzá, amivé saját korában lehet. Ehhez képest a testnevelés célja az, hogy a gyermekben élő természetes erőket, cselekvési és mozgási ösztönöket kifejlessze. Minél jobban megfelel a mozgási alkalom a gyermek mozgási szükségletének, annál jobb lesz az eredmény nemcsak testileg, hanem lelkileg is. Az igazi testnevelés nemcsak testfejlesztés, hanem szellem- és lélekformálás is. A nevelésnek az emberben levő összes lehetőséget ki kell fejlesztenie. Teljesen téves az a felfogás, amely szerint az egyik vagy másik oldal elhanyagolásával a tehetséget valamely irányban fokozni lehet. A legnagyobb tévedés az, hogy a test fejlesztésének elhanyagolásával valami állandó magasabb szellemi képességet tudunk fejleszteni. Elhanyagolt erők nem lehetnek más erők fokozói, hanem előbb-utóbb gátlói. Ez az oka annak, hogy miért követeljük az együttes és harmonikus testi és lelki nevelést.

#### 4. A testnevelés lélektanvázlata

A gyermek- és ifjúkor különböző játékainak lélektani rúgóit ismerni kell, ez azonban még nem elég. Ismerni kell azokat a módszereket és eszközöket is, amelyek segítségével a gyermekkor ösztönös harcjátékait át lehet vezetni a gyermekek és fiatalok rendszeres és öntudatos sportjába. Ez az áthidalás a tanító és a testnevelő tanár legnagyobb feladatai közé tartozik. A féktelen ösztönös játék helyébe a szabályozott játékot kell fokozatosan bevezetni, az ösztönök uralma helyébe az önfegyelmet kell érvényre juttatni. Ehhez a nagy személyiségformáláshoz az egyszerű emberismeret elégtelen.

Emellett a tanítónak, testnevelési tanárnak van egy másik, igen fontos hivatása is. A gyermeket rá kell szoktatni a testgyakorlásra, elő kell készíteni, rá kell nevelni a jövőbeli élet sportjára, melyet felnőttkorban, egész életében folytatni fog. A különböző lelki típusú embereknek különböző sportágak felelnek meg,

és ezt már az éréskorban fel kell a tanítónak, testnevelőnek ismernie, hogy a gyermeket lelki konstrukciójának megfelelő sportágra szoktassa, különben sem az éréskorban, sem az érettségkorban nem fog örömet vagy élvezetet találni.

A tanító vagy a testnevelő nem állhat hivatása magasztalán, ha tudományos módszerrel nem figyeli meg tanítványainak lelki természetét. A játék és a sport áthidalásával elmaradhatatlanul kapcsolatos jellemképzés, de különösen az akaraterő fejlesztése csak akkor lehet eredményes, ha a tanítónak, testnevelő tanárnak tudományos alapon is rendelkezésére állnak azok az eszközök, amelyeket a tanítvány egyénisége szerint alkalmaznia kell. A gyermekek játékának és későbbi sportjának áthidalásánál a tanítónak meghatározott szempontokat kell figyelembe vennie.

#### 4.1. Az érzékek

Az érzet tisztasága, világossága, ereje nemcsak az inger minőségétől, hanem az érzékszervek felfogóképességétől is függ. A csecsemő játéka arra irányul, hogy érzékszerveit fejlessze, hogy erősítse látását, hallását, tapintását, erő-, helyzet- és mozgásérzeteit.

A kora és késő gyermekkor játékaiban az érzékszervek edzése folyamán az érzetek részben erősödnek, tisztulnak, részben tompulnak, pl. a nyomás-, hő- és fájdalomérzékenység csökken. A gyermek harcösztönétől vezetve legyőzi természetes bőrérzékenységét. Nagy lendülettel veti magát bele a harcba, mely testi fájdalmat, sőt gyakran kisebb sérüléseket, karcolást, horzsolást okoz a bőrön. A tanítónak az érzékszervek erősítése szempontjából a különböző korok áthidalásánál kevés szerepe van, mert a nevelést itt elvégzik maguk a különböző játékok, illetve sportágak. Fontos, hogy a tanító ne féltse a gyermekeket attól, hogy játék közben egymásnak néha kisebb, veszélytelen fájdalmat okoznak. Addig, amíg a gyermek eltűri, csak használ neki. Kitűnő bevezetés ez a későbbi kor akaratneveléséhez. Másrészt alkalom adódik a gyermeknek, hogy minél változatosabb játékkal az összes érzékszervét edzhesse, erősíthesse. Ebből a szempontból a tanítónak ismernie kell azt, hogy az összes játék és a sportágak hogyan és milyen mértékben erősítik az érzékszervek felfogóképességét, s ezáltal az érzetek tisztaságát és világosságát.

#### 4.2. Képzet- és szemlélettípusok

A testnevelés egyik jelentős feladata a képzet- és szemlélettípusok ismertetése. A legfontosabb képzettípusok, a hallási, a látási és a mozgási típusok ismerete nélkül a tanító nem állapíthatja meg, hogy tanítványai milyen mértékben és milyen testgyakorlási formában vegyenek részt. Már az általános iskola alsó osztályaiban meg lehet állapítani, hogy a gyermek a három típus közül melyikhez tartozik. Ennek a három legfontosabb alapképzet-típusnak a figyelembevételével kell a gyermeket játékából a céltudatos sportolásba átvezetni.

A sportolás főleg a motoros jelleget fejleszti, és aki kevésbé motorikus típus, abból nem lesz versenyző, legfeljebb egészségi testgyakorló. Vannak sportágak, amelyek mind a három irányban fejlesztik a képességeket, és ezek alkalmazása kötelező a testnevelési órákon.

### 4.3. Az emlékezet mechanikája

Az emlékezet szerepe a testgyakorlásban főleg az úgynevezett mechanikus emlékezetre szorítkozik. A mechanikus emlékezet, mint az izmok beidegzésen alapuló munkája, minden sporttechnika alapját képezi. De az élet minden vonatkozásában sokkal nagyobb jelentősége van, mint ahogy általában képzelik. Minden olyan hivatásban, amelyben folyékonyan, megszakítás nélkül kell valamilyen tevékenységet végezni, a mechanikus emlékezet működik.

A gyermek játékaiban a mechanikus emlékezet spontán fejlődik. A gyermek ösztönszerűen, minden tervszerűség nélkül ismétli számtalanszor ugyanazt a mozgási műveletet mindaddig, amíg az könnyen és hibátlanul megy. A gyermeki ösztön a legkitűnőbb edző. Az érés korában az ösztönös, játékszerű gyakorlásról kezdünk áttérni a rendszeres gyakorlásra. Az áthidalás a módszeres bevésés megkezdésével történik. Itt már gyakorolni kell az ismétléseket akkor is, ha nem okoz mindig örömet. A testnevelés feladata itt annak a felkutatása, hogy a mozgások rögződésének milyen szerepe van az egyes sportágaknál, és a rögződés tekintetében milyen sportolótípusok állíthatók fel. A szelekció ebből a szempontból nemcsak azért fontos, mert csak gyermekkorban lehet valamely sportág beidegződését hatékonyan kezelni és felnőttkorban rendszerint már késő, hanem azért is, hogy a gyermek idejében megtudhassa, milyen irányú mozgások rögződéséhez van hajlama, és kedvrontó kísérletezésekbe ne bocsátkozzon.

### 4.4. A képzelet szerepe

A gyermekek játékában alapvető fontossága van a fantáziának. A képzelet színessé és elevenné teszi a gyermek játékát, és ez adja részben a magyarázatát annak az örömeinek, megelégedettségnek, boldogságnak, ami a gyermekek játékát kíséri. A sportra való áttérés a fantázia leépítését jelenti. A gyermeki fantáziatípusból sohasem lehet jó sportember, mert a sport bizonyos mértékben matematikai természetű, és nem tűri a fantázia csapongását. Ennél az áthidalásnál a tanító jelentős eredményeket érhet el a tanítványnak a reális életre való előkészítésében.

## 4.5. A figyelem

A figyelem a testnevelés szempontjából a legértékesebb és legfontosabb lelki folyamatok közé tartozik. A gyermek játékát még csak önkéntelen figyelemmel kíséri, amely kizárólag a külső indítékok szerint alakul. Ez a figyelem minden belső szabályozás nélkül ugrál egyik tárgyról a másikra, és a véletlentől, a külső világ változásaitól függ. Nem szükséges külön rámutatni, hogy az életben minden komoly és eredményes tevékenység feltételezi az önkéntes figyelmet, és enélkül semmiféle hivatást nem lehet betölteni. A tanítóra tehát az önkéntes figyelem fejlesztése szempontjából nagy jelentőségű munka vár. A testgyakorlás és a sport minden ága fejleszti az önkéntes (akarat) figyelmet.

A gyermeknél természetesen még mindez hiányzik, és a játéka önkéntelen figyelmi ténykedés. A tanító feladata, hogy fokozatosan áthidalja önkéntelen, a játékosztón által irányított figyelmet a tudatos sportolás önkéntes, akaratlagos, sőt kényszerű figyelmi készségébe. Az áthidalás csak nagyon lassú és fokozatos lehet. A figyelmet túlterhelő sportágak a gyermek kedvét szeghetik, emellett túlterhelik szervezetüket is. Az érés korában tehát még igen mérsékelten adagolandó az a kényszerű figyelem, amely a sportjátékok üzésének elengedhetetlen feltétele. Fontos, hogy a tanító felfedje azokat a különbségeket, amelyek a figyelem szempontjából az egyes típusok között abban a tekintetben észlelhetők, hogy sportoló lesz-e a gyermekből vagy sem? A külső benyomásokra irányuló, úgynevezett érzéki figyelmi típus inkább alkalmas a sportolásra, mint a gondolatok tartalmára és összefüggésére irányuló, úgynevezett értelmi figyelmi típus. Ez utóbbiak inkább egészségi sportolók lesznek.

## 4.6. Gondolkozás és ítélet

A gondolkozás és ítélet szerepe a testgyakorlásban fontosabb, mint a közfelfogás tartja, bár kétségtelen, hogy az összes lelki folyamatok közül ennek van a testgyakorlásban legkevésbé jelentékeny szerepe. A szellemi munka és a testgyakorlás között a különbség e tekintetben talán úgy jellemezhető, hogy a sportoló éles elméjű, míg a szellemi munkával foglalkozó ember mélyelméjű típust képvisel.

Túlzás nélkül megállapítható, hogy a gyermek harci játékában már szerepel a gondolkozás és az ítéleterő. Amikor a gyermekek két csapatra osztva egymás ellen küzdenek, kétségtelen, hogy kis terveket kovácsolnak egymás legyőzésére. Ezekből az apró és primitív taktikázásokból fejlődik ki később a versenysport rendszeres küzdelembeli tervszerűsége, elmét élesítő fogása és minden ravasz-sága. Ez utóbbi már tagadhatatlanul gondolkozás- és ítéletbeli funkció, mert az ellenfél kiismerését tételezi fel. A testnevelés lélektani feladata e téren az egyes játék és sportágak alkalmazása abból a szempontból, hogy milyen gondolkozási és ítéleti tevékenységet igényelnek és mennyiben, és mi által élesítik az elmét.

#### 4.7. Az érzelmek, mint az akarat pillérei

Az érzelmek rendkívül fontos szerepet játszanak a testnevelésben, mert az akarat, mint a sport terén kulmináló lelki folyamat, legközvetlenebbül az érzelmekre építettek. Értelmünk mellett főleg érzelmeink irányítják akaratunkat, és az igazán nagy erő kifejtésekhez csak az érzelmek adhatják meg a dinamikai erőt. Ezért nagyon fontos, hogy a tanító tisztában legyen azzal, hogy milyen érzelmek növelhetik helyes irányba az akaratot, és melyek azok, amelyek az akaratot kifejlődését gátolhatják. A gyermek játékában az indulat és a hangulat uralkodik. Valósággal rabja minden szeszélynek vagy hirtelen kitörő érzelmenek, amely azonban olyan gyorsan el is múlik, mint amilyen hirtelen támadt. Csak lassan fejlődik értelme odáig, hogy a hangulat csapongásának, az indulat féktelen lavinájának káros voltát belássa. Az éres korban a gyermek féktelen játékkedve és mámore fokozatosan csökken. A teljesülés, a tökéletesedés, a halhatatlanság utáni vágyakozás lép a helyébe. Ennek a vágyakozásnak helyes érzelmi irányt adni elsősorban testnevelési feladat. Az örökkévalóság, a halhatatlanság utáni vágy minden gyermek lelkében ott él, jóllehet, a mai kor cinikus máza erősen takarja. Az otromba nyegleség, amely a társadalmi változások utáni idők külső jele, tudattalan ösztönöket és vágyakat takar. A sport fokozatos bevezetésével lehet a vágyakozásoknak komoly és értelmes tartalmat adni az erkölcsi értékek ápolásával. Mert a sportolás nemcsak az önbizalom megalapozására alkalmas, hanem matematikai természeténél fogva kitűnő eszköz arra is, hogy a gyermek lelkében az önkritika segítségével életre keltse a szerénységet. Becsvágy mellett az esztétikai érzelmek is segítségül hívhatók, hogy pótolják a késő gyermekkor játékmámorát és harci kedvét. Az esztétikai érzelmek ápolása nemcsak abban nyilvánul meg, hogy felhívjuk a gyermek figyelmét a sportban előforduló mozgásbeli szépségekre, hanem arra is, hogy a sportoló viselkedése, magatartása és modora (különösen vereség esetében) ellentétben állhat esztétikai szempontokkal. A rendszeres sportolásra való áttérésnél meg kell kezdeni azoknak a káros érzelmeknek a gyomlálását, melyek nemcsak a sportban, hanem az élet minden vonatkozásában gátolják a komoly előrehaladást és a siker végső kivívását. Ilyen érzelmek egyrészt az önbizalom túlhajtásaiból eredő aktív érzelmek, mint a felfokozott külső hiúság, gőg, elbizakodottság stb.; másrészt az önbizalom letöréséből származó passzív érzelmek, mint a gyávaság, kishitűség, túlzott én-érzékenység, féltékenység, irigység stb. A tanítónak tehát elsőrendű alkalmá nyílik a testnevelésen keresztül a jellemnevelésre, az önbizalom erősítése vagy szükség esetén annak tompítása és az általában összes érzelmek helyes irányba való terelés által.

#### 4.8. Az akarat ereje

Sporttevékenység közben a lélek az akarat megfeszítésére, az akaratot fokozására van beállítva. Itt az összes lelki folyamatok az akaratban kulminálnak. Szemlélet, képzelet, emlékezet, figyelem, érzelmek stb. mind csak az akarat-

erő szemszögéből mérhetőek és jönnek számításba. A figyelem megfeszítése sporttevékenység közben tisztára akarati cselekedet, úgyszintén a villámgyors és éles gondolkodás sem más, mint erős akaratallal keresztülvitt lelki ténykedés. Ezeknek a lelki folyamatoknak változó hullámai mind egyetlen nagy hullamba csapnak össze a végcél előtt: az akarat hullámába. A tanító szemében a testnevelés közben jelentkező lelki folyamatok csak lépcsőt képezhetnek az akarat neveléséhez. Ez a fő szempont. Minden lelki folyamatot az akarat szemüvegén keresztül kell megfigyelni és megmagyarázni. A sportlélektan az akarat lélektana. Tudatosítani kell, hogy a belső ösztönök zabolátlan lendítő ereje nagy akaratot szülhet ugyan, de ez még nem kitartó fegyelmezett akarat, hanem inkább csak szalmaláng. A gyermeket kivezetni az ösztönök uralmából, úrrá tenni helyében az akarat erejét, ez a tanító elé kitűzött legmagasabb nevelési feladat a testnevelésben. A játékból a sportba való átvezetés erre a legkitűnőbb alkalom. Egyszermind a tanító legnehezebb feladata is. Az ösztönök túl korai elnyomása a gyermeknél lelki konfliktushoz vezethet. Viszont ha idejében nem kerül rá sor, az ösztönök elhatalmasodása veszélyt jelent az egyénre és rajta keresztül a társadalomra nézve is. A tanító hivatása megtalálni az időpontot és a módot erre az áthidalásra, anélkül, hogy sérüléseket okozna a gyermeki lélekben.

## 5. Összegzés

A fentiekből látható, hogy a testnevelésnek milyen óriási kiaknázatlan nevelési lehetőségei vannak. Több szellemi tartalmat kell a sportba beépíteni, mert ha nem tudjuk magasabb célkitűzések szolgálatába állítani, elpusztul összes szenczióival és primadonnáival, de minden értékével is. Vannak, akik azt vallják, hogy a jellem- és akaratfejlesztést rá kell bízni a szellemi tantárgyakra, és a testnevelés maradjon meg a test nevelése mellett. Ezek a gondolatok figyelmen kívül hagyják, hogy a szellemi munkával kapcsolatos akaratnevelés erősen egyoldalú. Emellett a manapság olyan sokat hangoztatott individuális nevelés is könnyebben megvalósítható a testneveléssel kapcsolatosan, mert a tanító a testnevelés feladataiból kifolyólag könnyebben megfigyelheti a gyermekek lelki megnyilvánulásait a testnevelési órák ideje alatt. Kétségtelen, hogy az agy bebűtorozása nem nélkülözhető nevelési rendszerünkben, de az élet a különféle tananyagok betanulását nem honorálja annyira, mint a küzdeni tudást, az önbizalmat, a gondolkodás gyors és éles működését, az önmagát minden helyzetben feltaláló személyiséget, nem lankadó figyelmet s végül a szívós, sokoldalú akaraterőt. Ezek a tulajdonságok pedig leghatásosabban a testnevelés tartalmaival fejleszthetők. Viszont a tiszta kitűnő könyvmolyokra igen gyakran rácáfol az élet. Bár kétségtelen, hogy még ma is az a nézet uralkodik, amely az iskolában a még meglevő testnevelési órák helyébe is szívesebben iktatna be valamely elméleti tárgyat, azt hisszük, hogy a testnevelés hajnala rövidesen felvirrad. Ez azonban a mainál sokkal nagyobb, szinte gigantikus feladat elé állítja a tanítót.

A jövő tanítója legyen tökéletesen felkészülve a testnevelés tanítására, emellett avatott kézzel kell játszania a gyermeki lélek összes húrján. Lényeges, hogy a tanító odáig jusson minden sportágban, hogy annak testi és lelki hatásait átélje, hogy minden testgyakorlási ág élménnyé váljék benne. Enélkül megérteni sem tudná. A testi ügyesség, az acélozottság felfokozása elegendő, és emellett időnek és helynek kell maradnia az egészségtan és a pszichológia alkalmazására is, mert a testnevelés tudományának ez a két legfontosabb segédtudománya.

Annyi bizonyos, hogy az infotainment kultúra erősen globalizál (egységes ruházat, azonos gépek, bútorok, ételek, egyforma életérzés stb.), továbbá bizonyos sémák alapján (agresszió, szexualitás, horror stb.) készült igénytelen filmekkel mértelyez, és a televízió szinte minden műsora, tisztelet a kevés kivételnek, a magaskultúra ellen dolgozik, így gyakorlatilag fel sem veti az értelmes testkultúra fogalmát sem. Az infotainment kultúra végső soron feleslegessé teszi akár a demokráciát is, hiszen aki megszokta, hogy készen kapja az információkat és a normákat, annak nem kell döntenie semmiben, és nem is igényli ezt. Jellemző, hogy a tengerentúlon jelenleg két kultúra van: a modern-liberális és a konzervatív-tradicionális, de egyikben sincs nyoma a testkultúra korszerű felfogásának. Pedig a kultúra nem valamiféle bokréta a kalapon, hanem olyan belső iránytű, amely meghatározhatja az emberek viselkedését a jelenben és a jövőben egyaránt. Ha a mindennapok kultúrájába nem épül be szervesen a testkultúra (a mozgáskultúra), akkor az adott nemzedéknek (de még az utána következőknek is) a biológiai vagyona irreverzibilisen sérülhet. Márpedig ezt tapasztalhatjuk a digitális infotainment társadalom ülő rohanó kultúrájában, ami alattomosan a legsúlyosabb civilizációs ártalmat hozza az emberiségre. Egy stílszerű hasonlattal élve azt mondhatjuk: ha az emberek manapság és a közeljövőben különösen nem törődnek testük kultúrájával, akkor olyan módon cselekszenek, mintha a számítógépüknek kizárólag csak a szoftverével foglalkoznának, miközben a hardver tönkremegy. A hardver (test) nélkül nincs a szoftvernek értelme, vagyis egészséges emberek nélkül nincs se jóléti társadalom, se infotainment, se gazdaság, se politika, végül is nincs semmi. Innen nézve a testkultúrát, talán azok is kezdik komolyan venni, akik eddig csupán beszűkült agyú sportolók üres szórakozásának tekintették. Nyilvánvaló, hogy jóval többről van szó! Akár úgy is fogalmazhatunk vállalva a patetikus jelzöt, hogy az egész emberiség jövője forog kockán, ha testünket (egészségünket) tovább rongáljuk. Ami az emberiség testkultúrájának távlatát illeti, rövid távra nagyon nehéz optimistán jósolni, vagyis a megfelelő testedzésnek, testünk gondozásának általános és hatékony elterjedése tovább várta magára. Ez talán szakmai (testnevelői) ártalomból fakad, meg abból, hogy több mint három évtizede hallom, olvasom, írom és terjesztem, hogy így kellene lenni (sollen), miközben keservesen tapasztalom, hogy a van (sein), vagyis a valóság lényegében szinte semmit sem javul. Szép gondolat: nőjön égig az emberi kultúra. Úgy legyen! Nota bene: testkultúra nélkül azonban ez nem lehetséges! Bár-

milyen reménytelen sci-fi és hi-tech távlatok várnak az emberiségre, a testét is vinnie kell magával, nem léphet ki belőle, és nem hagyhatja elkorcsosulni. Szponzorkutató, piaccgazdálkodó, kényszeresen innováló, politikai szeleknek és ellenszeleknek kitett, kegyetlenül megnehezült tanítói, testnevelői szakmánknak végső soron az az egyetlen küldetése, hogy testünk fáját gondozza, nevelje minél erősebbre, hogy soha ne törjön le az ága, bármilyen súlyos kultúrát is rak rá a jövő.

A hetvenes években világszerte feltűnést keltett a híres tudósokból álló Római Klub felhívása a gazdasági növekedés megállítására (ZEG, zero economic growth), a nyolcvanas évek pedig elsősorban az életfenntartó környezet megvédéséért való küzdelemmel teltek el. A millenniumi mítoszok sokasága zúdult ránk az ezredforduló környékén az Új Aranykorról, az Új Jeruzsálemről, a Béke Királyságáról, pesszimista előjelű jóvendölések szerint pedig a világ végéről. A történelem nem a kerek évfordulókhoz kötődve változik, de függetlenül a naptártól, az emberiség valóban elért napjainkban egy olyan kihíváshoz bolygónk természeti erőforrásainak és biológiai életfenntartó rendszereinek kimerüléséhez, a katasztrofális népességnövekedéshez stb., amellyel, ha nem nézünk szembe, illetve nem kezeljük a tudomány valamenynyik eszközének bevetésével, akkor a harmadik évezred a homo sapiens pusztulását hozhatja magával. A jövőt nem jósolni kell, hanem teremteni, mondta Arthur Clarke, és tudomásul kell vennünk, hogy amit ma cselekszünk, az meghatározza a holnapot. Tegyük hozzá szakmai felelősségünk teljes tudatában, hogy az emberiség sikeres nagy kalandjához nem csupán a szellemi erők mozgósítására van szükségünk, hanem legalább annyira a testi (szomatikus) képességek megőrzésére és fejlesztésére, vagyis a testkultúrára. Ép lélekre és ép testre kell szert tennünk, és erre kell nevelnünk az ifjúságot, ha azt akarjuk, amit Apollinaire így foglalt versbe:

eljön az idő,  
hogy megismerjük a jövőt  
s nem halunk meg ismeretétől.

Eljött az idő! Csak arra kell vigyáznunk, hogy túléljük...

## IRODALOMJEGYZÉK

- Ángyán Lajos 2006. Testkultúra és műveltség. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2: 3–5.
- Bourdieu, Pierre 1985. *A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése*. Budapest: Gondolat.
- Czeizel Endre 1997. *Sors és tehetség*. Budapest: Minerva.
- Doros György 1932. *A sport szociális és kulturális vonatkozásai*. Budapest: Stephaneum nyomda.
- Földesiné Szabó Gyöngyi 1985. *Sport a változó világban*. Budapest: Sport.
- Hankiss Elemér 1997. *Az emberi kaland*. Budapest: Helikon.

- Hamar Pál – Soós István 2004. A magyar testnevelés óraszámai történeti és európai nézőpontból. *Új Pedagógiai Szemle* 11: 59–68.
- Laki László – Nyerges Mihály 2001. Sportolási szokások az ezredfordulón a fiatalok körében. *Kalokagathia* 39: 5–19.
- Platón válogatott művei. Budapest: Európa. 1983.
- Takács Ferenc 1994. A játék hermeneutikai megközelítése. *Kalokagathia* 3: 32–45.
- Takács Ferenc 2005. A kultúra történeti formái és a testkultúra. *Kalokagathia* XVIII: 1–2., 7–14.
- Chardin, Teilhard de 1964. *The Future of Man*. New York.
- Winkler, Joachim 1995. *Soziologie des Sports*. Westdeutscher Verlag. Opladen.

### *Kultura, fizička kultura, globalizacija*

JOSIP LEPEŠ – ZORAN TESLIĆ

Rad je pokušaj da se razmotre neki pojmovi koji su proistekli iz globalizacije, a direktno su povezani sa teoretskim pitanjima kulture i fizičke kulture. Nakon opširne analize kulture autor se osvrće na brojne polemike oko pojma fizičke kulture i na pokušaje prevazilaženja problema. Predloženi pojmovi fizičke kulture se upoređuju sa praksom u raznim istorijskim periodima i podrobnije se analiziraju dešavanja iz domena fizičke kulture u poslednjih pedeset godina. Nakon ideološki iskrivljenih tumačenja fizičke kulture iz pedesetih godina, stiže se do najnovijeg doba (postmodernog, infotainment) preko pojmova i prognoze fizičke kulture u budućnosti.

### *Culture, body-culture and globalization*

JOSIP LEPEŠ – ZORAN TESLIĆ

The essay compares the controversial notion of globalization with the most important theoretical questions and actual problems of culture and body culture. Having analyzed culture from several points of view, the author writes about the several decade polemy on the definition of body culture and about the experiments aiming to solve the problem. Afterwards, the suggested definition of body culture is compared with the practice of each historical era and the main junctions in the change of body culture during the past 50 years are examined. From the notion „distorted” in the ideology of the 50's the author gets to the latest exploration of the post-modern, the notion of infotainment and to the prognosis of the immediate future.