



Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségügyi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



## A testnevelés a női egészség szolgálatában – 128 éve és most

Dávid Kata

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

„A szép testű, erős és egészséges szervezetű nő mint feleség és anya öröme lesz a férjnek, éltetője nemzedékének. A vékonyka, ideges kisasszonyból ájuldozó feleség és összetörött anya leszen. Első gyermeke után már ideges, betegeskedő, furdózó; magával és másokkal elégedetlen; gyorsan öregedik s családi életre képtelen rommá válik.

A nő testi nevelése nehéz földadat. Voltaképpen a jövőtől, egy értelmesebb kortól kell megvárni, hogy arra alapos és igazán jó tanácsot adjon. Annyi bizonyos, hogy a mellett, hogy a női gyengédséget, kecsét megtartsa, a női nevelésnek is erőssé, jól kifejlődötté kell tenni az izmokat, csontokat, szerveket.

A nő testi nevelésénél gondosan s jól meg kell válogatni az eszközöket.

A leány is szabadgálhat, labdázhat, ugrálhat mint a fiú. Nevezetesen pedig úszhatik, korcsolyázhat, énekelhet, tánczolhat s szabad-tornázást (kevésbé műszerrel tornázást) végezhet. Ne guggoljon sokat a szobában, egy helyen; ne üldögéljen maga alá szedett lábakkal. Ezekről összelapul melle, elfonnyad az izma, elgörbül háta, medenczéje s majdan a nő, a feleség, az anya bánja meg a leányka hibáit.”

*Egészség, 1888., Nők az egészség ügyében, 174–187. oldal  
Az „Egészség” című folyóiratból eredeti helyesírással digitalizálva.*

\*\*\*

A lányok fizikai edukációja a 19. században még a hagyományos női szerepekre (anya-, feleség- és háziasszony szerep) való felkészítést szolgálta – a többi oktató tárgyval, illetve a lányok számára elérhető iskolatípussal összhangban –, ám még így is előremutatóbbnak tűnhetnek a fenti irányelvek a korai nőnevelés kiemelkedő alakjai által megfogalmazott javaslatoknál. A 18. században például tartották magukat azok az elképzelések,

miszerint a torna csak felüdülés az eredendően passzív nő számára (Madame d’Epinay, 1726–1783) vagy gyógyír a lányok általános félénkségére és hipochondriájára (Madame de Miremont, 1735–1811) (1).

Magyarországon változást csak az 1920-as évek hoztak, a leánygimnáziumokban ekkor már órarendben szerepelt a testnevelés, igaz, alacsonyabb óraszámban, mint a fiúiskolákban (2). Az 1960-as évek egyenlősítési törek-





## AZ EGÉSZSÉG ÜGYE ANNO ÉS MOST

vései aztán elmosták a különbséget, elsősorban annak az érdekében, hogy rögtön a ló másik oldalára esve, a lányokat alkalmassá tegyék a férfias, kemény fizikai erő kifejtést igénylő munkák elvégzésére is (3).

A 128 évvel ezelőtti cikkhez képest napjainkra szerepsére egészen más tényezők kerültek a lányok testnevelésének fókuszába. Ezek figyelembe veszik a két nem közötti fizikai és viselkedésbeli különbözőséget, de nem vitatják el, sőt támogatják a női egyenjogúságot. A sport például hozzájárul a lányok tanulmányi sikereihez. Azok a lányok, akik részt vesznek valamilyen rendszeres sporttevékenységben, motiváltabbak, hogy leérettsgizzenek, illetve diplomát szerezzenek (4). Tanulmányok bizonyították, hogy a sport képes aláásni a tudományos érdeklődéssel kapcsolatos gender sztereotípiákat azzal, hogy összefüggést találtak a sportolás és a reáltárgyakban való javulás között a lányok körében (5). A testmozgás védőfaktoraként jelenik meg akkor is, ha a kockázatos szexuális magatartást vizsgáljuk, a sportoló lányok később válnak szexuálisan aktívvá, kevesebb partnerük van, és jobban ügyelnek a fogamzásgátlásra. Ennek hátterében az állhat, hogy a mozgáson keresztül megtapasztalják, hogy a testük nem csupán a férfiak szexuális örömeinek forrása, hanem a saját erejüké is.

A serdülő lányok kétszer nagyobb valószínűséggel tapasztalnak depressziós tüneteket, szorongást, kísérlenek meg öngyilkosságot, mint a fiúk, viszont érzékenyebbek a mozgásrövidtávú előnyös hatásaira, így az egyértelműen javít pszichológiai jóllétükön, ezzel mérsékelve a különbséget. Nem utolsósorban a sport segít megelőzni azokat a krónikus betegségeket, melyek gyakran érintik a lányokat gyermek- és serdülőkorban (diabétesz, vérnyomás-problémák, elhízás), így hatással van a felnőtt nő egészségére is, hiszen az olyan betegségek, mint a rák, a szív- és szorúér-problémák vagy éppen a csontritkulás a gyermekkori rossz egészség-magatartásban gyökereznek (6).

A jelenlegi ajánlások szerint a gyermekeknek napi

60 perc közepes-erős intenzitású mozgásra van szükségük. Ám a teljesített mozgásmennyiség az évek előrehaladtával csökken, a lányok körében jóval drámaibban, mint a fiúkban (7). A lányok fizikai aktivitását az alábbi faktorok befolyásolják erősen: életkor; kifogások keresése, a szabadidő más jellegű eltöltésének igénye; kortársak hatása; családi minta; példaképek; a testnevelés módszerei, minősége; az aktivitás típusa; biztonság, szülői féltés. A fentieket szem előtt tartva az iskolai testnevelés megvalósítása során arra kellene törekedni, hogy a mozgás a lányok számára élvezetes legyen, a teljesítmény, személyes kompetencia érzésével társítva.

A sport örömszerző jellege mellett figyelembe kellene venni a társas aktivitás fontosságát is. Elengedhetetlen kicsi kortól kezdve az alapvető mozgások fejlesztése, a kivételes sportteljesítményről az egyéni képességekre, teljesítményre helyezve a hangsúlyt. Éppen ezért a mainstream sportágakon kívül teret kellene engedni például a táncos foglalkozásoknak, a kevésbé versengésre épülő, inkább együttműködést fejlesztő mozgásformáknak. A lányoknak több női edzővel, mentorral kellene találkozniuk. A sportolási lehetőségeknek pedig hozzáférhetőbbé, biztonságosabbá kellene válniuk (6).

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (NEFI) a Klebelsberg Intézményfenntartó Központtal (KLIK) együttműködve valósította meg a *Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztési (TIE)* kiemelt projektet (TÁMOP-6.1.2.A-14/1-2014-0001), mely országos szinten közel 30.000 diákot ért el 2015-ben. A tanításon kívüli iskolai időben szervezendő tevékenységek tervezéséhez, megvalósításához és értékeléséhez nyújt módszertani javaslatokat az online elérhető *Egészségfejlesztési Programelemek Szakmai Ajánlások (EPSZA-füzetek)* formájában, melyek jelenleg 10 témát érintenek, ezek közül 4 a mindennapos testmozgással foglalkozik. A füzetekben kiemelt figyelmet kap a lányok bevonása a sportprogramokba, ehhez számos ajánlást, konkrét ötletet fogalmaztak meg a szerzők (8).

### IRODALOM

1. Pukánszky Béla (2006): *A nőnevelés évezredei*. Budapest, Gondolat, 61–62. old.
2. Pukánszky Béla (2006): *A nőnevelés évezredei*. Budapest, Gondolat, 131–134. old.
3. Pukánszky Béla (2006): *A nőnevelés évezredei*. Budapest, Gondolat, 144. old.
4. Greendorfer, S.–Lewko, J.–Rosengren, K. (2002): „Family and Gender-based Influences in Sport Socialization of Children





## AZ EGÉSZSÉG ÜGYE ANNO ÉS MOST

---

- and Adolescents.” In: F. Smoll–R. Smith (eds.): *Children and Youth in Sport: a biopsychosocial perspective*. Second Edition. Dubuque, US: Kendal/Hunt.
5. Rogers, L. (1999): *Sexing the Brain*. London, UK: Weidenfeld and Nicolson; Scott, J.–Panksepp, J. (2003): „Rough and Tumble Play in Human Children.” In: *Aggressive Behavior*, 29, pp. 539–551.
6. Bailey, R.–Wellard, I.–Dismore, H. (2004): *Girls’ Participation in Physical Activities and Sports: Benefits, Patterns, Influences and Ways Forward*. Centre for Physical Education and Sport Research, Canterbury Christ Church University College, UK, <http://www.icsspe.org/sites/default/files/Girls.pdf>
7. Sallis, J. (1993): „Epidemiology of Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents.” In: *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, pp. 403–408.
9. EPSZA-füzetek, TÁMOP-6.1.2.A-14/1-2014-0001, <http://egeszseg.hu/web/tie/tudastar>

