

Svensk uppsats.

Magnus Tigerschiöld.

Nya Elementarskolan den 11 April 1912.

Ynl. kl. 2,50  
Lun

## Betydelsen af et sundt idrottsliv.

Redan i forntiden insåg man idrottens betydelse. Grekerna voro goda idrottsmän, och från dem kunna <sup>flera</sup> många af vår tids idrottsgrener sägas härstamma. Deras älsklingsidrotter voro längdlopping, diskus- och spytkastning, bågskjutning och kappkörning med hästar. Bågskjutning är den enda af dessa idrotter, som i våra dagar ej bedrifas med stort intresse. - I Norden idkades redan

lidigt skid- och skridskoåkning, hvilka nyttiga  
 idrotter än i dag bedrifvas med entusiasm. -

Ett annat slag af idrott, som utgått från Sverige  
 och därifrån spridts öfver hela jorden, är den  
 Lingska gymnastiken. I Sverige <sup>är</sup> ~~har~~ intresset för  
 idrott ~~alltid varit~~ mycket stort. Ett bevis härför  
 är, att de Olympiska spelen detta år skola  
 förläggas till Stockholm.

Det sunda idrottlifets betydelse för ett folks  
 kroppsliga och moraliska utveckling är ovedersägligt.

Idkandet af en förständig, ej öfverdrifven idrott  
 gifver kroppen stadga och hållning, ökar muskler-  
 nas styrka och skärper sinnen. Idrottsmänna blif-  
 va mer motståndskraftiga mot sjukdomar och  
 strycker <sup>2</sup> / ~~an andra~~, ha lättare att öfvervinna frestelser af  
 olika slag. De inse också ~~mer än andra~~ männi-  
~~skor~~ sken vikten af att hålla sin kropp ren, hvar-  
 genom de föregå med gott exempel och sålunda  
 bidraga till att höja befolkningens hygieniska stånd-  
 punkt. — Ett sundt idrottslif utvecklar ej blott

kroppen utan äfven själen. Viljan stärkes, i det att  
 7 kroppen bringas till lydnad, modet ökas, och sin-  
 net blir gladare och ljusare. — Såsom uppfostrings-  
 medel har den Lingska gymnastiken sin måhända  
 största betydelse. I gymnastiksalarna uppfostras man  
 till ögonblicklig lydnad, hvilket hvarigenom man  
~~derutan~~ vinner ~~en~~ sinnets vakenthet och en upp-  
 drifven snabbhet i rörelserna.

För ett litet land som Sverige är det af  
 största betydelse, att dess invånars kroppsliga och

andliga förmågenheter utvecklas och härkas.

Studera vi vårt lands historia, skola vi finna,

att svenskarna många gånger, endast genom vil-

jans seghet och kroppens motståndskraft, lyckats

genomgå de strykter, genom hvilka för foster-

landet nyttiga och ärorika <sup>resultat</sup> mål uppnått.

I vår tid, då njutningslystnad och jaket efter

penningar försämrar folkets andliga och kroppsliga

hälsa, är ett sunt idrottslif jämte en målmed-

veten folkundervisning det enda, som i någon

män kan upphäfra eller förminska de skadliga  
inflytelserna.

Råkar vårt land i krig, skall det ej  
gagnas blott därigenom, att soldaternas duglighet  
ökats genom idkande af ett sundt idrottslif  
under fredstiden, utan kommer gifetvis den fördig-  
het i idrotter, som den enskilde individen skaf-  
fat sig, att bli af största betydelse. På kan  
exempelvis den träffsäkra skytten eller den snab-  
be skidlöparen vara sitt land till ovärderlig

nytt.

*Men idrotten*

~~Även ett sunt idrottlif för emellan tid~~ ej

idkas för ifrigt. Det får ej repbygga en människas

hela tid och intresse, <sup>\*</sup> så att det verkar hämman-

de på studier eller annat arbete. Idkas det på

sådant sätt, är steget till o k. sportidiotism

icke långt. Den öfverdrifna sporten med dess

jäktande efter nya rekord skadar långt mer, än

den  
det gagnar.

Som förut sägts, är det oväntade idrotts -



lifvet mycket lifaktigt. Särskildt är den  
 svenska ungdomen i våra dagar mer än nå-  
 gonsin intresserad af den ~~svenska~~ idrottens och  
 dess utveckling i en sund riktning. - Låt oss  
 hoppas, att detta hyder på att med ~~en~~ nästa gene-  
 ration en ny tid skall komma, som, frigjord  
 från degeneration, skall ställa forberlandet högst  
 och endast verka för dess väl.

Godkänd.

Granskad af H. Apellius.