

E. Piasecki Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne?

4905

**CZYTELNIA
Z. PIASECKIEGO**



UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STUDJUM

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dr. Włocław

4456 W.

4905



ww iww 445

JAK UPRZYJEMNIĆ ĆWICZENIA CIELESNE?

napisał

Dr. Eugeniusz Plasecki.

W jednym z ostatnich zeszytów *Revue des deux mondes*¹⁾ Piotr de Coubertin podaje, jako ideał wychowania fizycznego przyszłości, ćwiczenia młodzieży w ruchach, mających praktyczne zastosowanie w życiu, bez zwracania uwagi na przyjemność. Jestto typowy przykład ignorowania strony zdrowotnej ćwiczeń cielesnych, które niestety zbyt często jeszcze spotykamy obecnie u ludzi, zajmujących się wychowaniem fizycznym.

Zapewne, gdyby ćwiczenia ciała miały jedyny cel: wyuczenie pewnych form ruchu dla potrzeb życia — zapatrywaniu p. de Coubertin trudnoby było odmówić racyi. Lecz w ostatnich czasach hygieny przebojem zdobyła sobie pierwsze miejsce wśród zadań wychowania fizycznego. Normalny rozwój organizmu, odporność przeciw chorobom, przeciwdziałanie szkodliwym skutkom siedzącego życia szkolnej młodzieży: oto główne cele tego działu wychowania, które wymagają koniecznie rozbudzenia i zamilowania do ćwiczenia ciała.

Ruch koniecznym jest nietylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. Niema człowieka prawdziwie zdrowego bez odpowiedniej dozy ruchu. Wiele otyłych oraz cierpiących na zaburzenia w trawieniu, skazę moczanową itp., zawdzięcza swe cierpienia zbyt małej energii spraw utleniania w ustroju, którą ćwiczenia cielesne mogłyby ożywić.

Zapobiedz temu możnaby w dwojaki sposób. Po pierwsze, popularyzacja potrzeby ćwiczeń drogą czysto rozumową mogłaby niejednemu trafić do przekonania. Pewniejszą jednak jest inna droga: wywołanie za młodu zamilowania do ćwiczeń przez nadanie im przyjemnej postaci. W ten sposób, apelując do popędów raczej, niż do rozumu, w większości wypadków prędzej cel osiągniemy, gdyż niestety i *homo sapiens* najczęściej działa pod wpływem instynktów.

Drugim motywem, który zniwala nas myśleć o kwestyi zamilowania, jest wzgląd na samo życie szkolne młodzieży. Szkoła, zwłaszcza

¹⁾ La force nationale et le sport. R. d. d. m., 1902, luty.

u nas, długo jeszcze z pewnością będzie dostarczała działwie zbyt małej dozy ćwiczeń ciała. Mała ta dawka topnieje do zera pod względem higienicznym, gdy zważymy, że podaną bywa najczęściej w lichej formie i fatalnych warunkach zewnętrznych, jako gimnastyka w dusznej i zakurzonej sali.

Powinna tedy młodzież szukać poza szkołą sposobności do ruchu, a obowiązkiem wychowawców jest zachęta w tym kierunku i to znów nietylę w postaci rozumowania, ile przez nadanie siły atrakcyjnej samym ćwiczeniom.

Uczyńmy teraz przegląd ćwiczeń cielesnych w celu przekonania się, które z nich same przez się posiadają najwięcej siły atrakcyjnej dla umysłów młodocianych. Potem zastanowimy się, czy niektórym ćwiczeniom, uznanym za higienicznie doniosłe, nie należałoby przez zewnętrzne akcesorya nadać pociągającej postaci.

I tu przedewszystkiem musimy z radością zaznaczyć, że ćwiczenia, które obecnie cały świat naukowy uważa za najlepsze pod względem zdrowotnym, mają też najwięcej uroku dla młodzieży. Są niemi zabawy i gry ruchowe. Stąd fakt, że Anglia, gdzie młodzież uprawia tylko gry i sporty, rozbudziła niebывały gdzieśindziej zapał do ćwiczeń ciała i osiąga wspaniałe rezultaty na polu higieny społecznej.

Jednej z najlepszych obserwacyj, rzucających światło na kierunek popędów młodzieży, dostarczył Sluys ¹⁾ w Brukseli. Pozwolił 400 uczniom w wieku 6 do 20 lat używać ćwiczeń do woli, dając im potrzebną przestrzeń i wszelkiego rodzaju przyrządy. Okazało się że tylko 8—10 % z grona najstarszych chłopców (15—20 lat) trwale znajdowało przyjemność w ćwiczeniach na przyrządach; były to przeważnie osobniki krępe, o krótkich ramionach.

Reszta najstarszych chłopców próbowała przyrządów tylko z początku, aby je porzucić dla gier, wszyscy zaś młodszy (6—15 lat) już odrazu szukali przyjemności w zabawie.

Zdrowy instykt jest widocznie dobrym drogowskazem dla młodzi. Gry ruchowe polegają głównie na ćwiczeniu w biegu, który jest najpotężniejszym bodźcem dla czynności serca i płuc i dla wymiany materii. Że zaś tylko tak mała część młodzieży lgnie do ćwiczeń na przyrządach w rodzaju drążka lub poręczy, nie będziemy żałować ze stanowiska zdrowotnego ani wychowawczego. Te atletyczno-akrobatyczne sztuczki możemy z czystem sumieniem pozostawić cyrkowi.

Analiza psychologiczna popędów ludzkich, której świetny przykład dał nam Groos ²⁾, wykaże nam łatwo przyczyny tego zapału młodzieży dla gier, oraz jej względnej obojętności dla gimnastyki.

¹⁾ Sluys. Congrès International de l'éducation physique. Procès verbaux sommaires. Paris 1900. s. 25.

²⁾ K. Groos. Spiele der Menschen. 1899.

Tak gimnastyka, jak gry, apelują do jednego z silnych instynktów: potrzeby ruchu. Gry jednak, dając ten ruch w formie najenergiczniejszej, bo jako bieg, dogadzają bardziej temu popędowi, niż ewolucye na przyrządach, lub ruchy członków w postawie stojącej.

Również wybitna różnica zachodzi w stosunku tych dwóch rodzajów ćwiczeń do popędów społecznych. Tak gry, jak gimnastyka odbywają się z reguły gromadnie, zaspakajają więc potrzebę skupiania się. Gdy jednak w gimnastyce każdy uczeń wykonywa ćwiczenia dla siebie, niezależnie od drugich, gry polegają na ciągłym wzajemnym oddziaływaniu uczestników i dają pole drugiemu ważnemu popędowi społecznemu, potrzebie udzielania się. Co więcej, to oddziaływanie wzajemne częściowo przybiera postać walki jednostek lub grup i daje w ten sposób ujście potężnemu, zwłaszcza u chłopców, popędowi do walki.

Pozatem gry na wielu innych punktach lepiej odpowiadają potrzebom duszy ludzkiej, niż systematyczne ćwiczenia. Dają np. sposobność do działania samodzielnego, gdy gimnastyka polega na słuchaniu rozkazów. Przez to są gry szkołą samodzielności, cenną przez wychowawców; przez to też mają urok dla młodzieży, która wprowadzając w czyn swą wolę, doznaje tego, co Groos nazwał *die Freude am Ursache-Sein*.

Wreszcie jednym z najważniejszych źródeł sympatii młodzieży ku grom jest oderwanie od przymusu życia codziennego, wprowadzenie w fantastyczny świat uludy. Człowiek w grze przybiera rolę, która pozwala mu zapomnieć o szarej rzeczywistości. Tem też tłumaczy się rekreacyjne działanie zabaw, które spełniają znakomicie postulaty higieny umysłu.

Widzimy, że gry ruchowe przyciągają młodzież daleko silniej, niż gimnastyka, wnikając głębiej w psychologię ludzką. Cieszymy się tem ze stanowiska zdrowotnego, gdyż właśnie gry spełniają lwią część postulatów higieny. Czy dlatego mamy usunąć gimnastykę z programów nauki i zastąpić ją wyłącznie grami?

Istnieją obecnie dwa typy gimnastyki: niemiecki, panujący dotąd w środkowej Europie, oraz szwedzki, uprawiany w Skandynawii, a od niedawna przyjęty przez szkoły francuskie i belgijskie ¹⁾. Pierwszy z nich posiada wybitną dążność do atletyki i akrobatyki. Ćwiczenia zmierzają głównie do wyrobienia grubych mięśni i zręczności w karkołomnych sztuczkach. Jeden i drugi cel jest dla higienisty i pedagoga obojętnym, nie będziemy zatem łez ronić z powodu braku zapалу u młodzieży dla takich ćwiczeń.

¹⁾ Bliższe szczegóły w mojej rozprawie: »Metodyczne ćwiczenia ciała i rola ich w wychowaniu fizycznym«. (*Muzcum*, 1902, Nr. 2—5).

Inaczej z systemem szwedzkim. Jego główna myśl przewodnia: uzyskanie prostej postawy i szerokiej klatki piersiowej, jest pożądanem uzupełnieniem zdrowotnego działania gier ruchowych. Poza tem ćwiczenia szwedzkie spełniają znakomicie postulaty estetyki postawy i ruchów; uczą też ruchów, potrzebnych w życiu, nie zbaczając na bezpłodne pole atletyki i akrobatyki.

Tymczasem u nas utarło się niczem nie uzasadnione, a czerpane z książek niemieckich mniemanie, jakoby gimnastyka szwedzka była tak »nudną«, iż już dla tego powodu nie można nią zastąpić panującego dziś niemieckiego systemu. Do rozstrzygnięcia tej kwestyi nie możemy użyć metody Sluys'a, gdyż jak widzieliśmy, ogromna większość młodzieży wogóle gimnastykuje tylko na rozkaz. Trzebaby do tego użyć chyba ankiety wśród uczniów, znających równie dobrze ćwiczenia jednego, jak drugiego typu. Takich uczniów nie mamy obecnie nigdzie.

Pozostaje nam tedy droga inna: analiza psychologiczna obu rodzajów gimnastyki. Dokonałem jej na podstawie spostrzeżeń, czynionych u nas, w Niemczech i Szwecyi i twierdzę, że system szwedzki wykazuje szereg momentów, czyniących go dla ogółu właśnie mniej nudnym od niemieckiego.

Ćwiczenia szwedzkie, tak wolne, jak na przyrządach, są wykonywane masowo i zatrudniają wszystkich uczniów naraz. Usuwa to przymusową bezczynność, owo nudne czekanie na swą kolej, które zajmuje większą część czasu przy niemieckiej gimnastyce przyrządowej. Prócz tego, wspólne wykonywanie ćwiczeń liczy się lepiej z psychologią popędów społecznych, niż jednostkowa metoda niemiecka. Dalej, Szwedzi nie nużą długiem powtarzaniem tego samego ruchu, nie bawią też długo przy poszczególnych przyrządach, przezo każda lekeya jest daleko bardziej urozmaiconą.

Ćwicząc się wspólnie, Szwedzi lepiej wyzyskują czas, a lekeya gimnastyki daje im większą dawkę ruchu. Mimo to jest rzeczą pewną, że ćwiczenia te wydadzą się »zbyt mdłemi« dla tej właśnie garstki starszej młodzieży, która lubuje się w ewolucyach na drążku lub poręczach. Stąd pochodzi pogardliwy sąd o systemie szwedzkim, wydany przez t. zw. »fachowców« niemieckich, którzy właśnie rekrutują się z tej lubiącej atletykę mniejszości. Jeśliby nam w istocie szło tylko o dogodzenie tej mniejszości, system niemiecki byłby górą. Powiedziałem »dogodzenie«, gdyż względy zdrowotne ani wychowawcze nie grają tu roli. Czynniki, który przykuwa część młodzieży do takich produkeyj, jest nawet wychowawczo szkodliwy. Jest nim zamilowanie do silnych bodźców (*Die Lust an starken Reizen* Groos'a), działający drogą niezwykłości i karkołomności owych ewolucyj.

Natomiast Szwedzi wprowadzają czynnik inny, co prawda nie-zbyt silny, lecz daleko sympatyczniejszy. Są nim motywa rozu-

mowe, ćwiczenia bowiem szwedzkie są tak wyraźnie racjonalne, że myśl ich zdrowotna i estetyczna może być nawet zrozumianą przez dziecko.

Legenda o »nudności« ćwiczeń szwedzkich dla ogółu jest tworem uprzedzenia. Nie potrzebujemy się wcale obawiać o zmniejszenie siły atrakcyjnej ćwiczeń, gdy zgodnie z zasadami higieny, żądamy ćwiczeń we formie gier, przeplatanych gimnastyką szwedzką.

Czy nie należałoby jednak podnieść powabu gimnastyki przez nadanie jej charakteru pląsów i skojarzenie z muzyką? Postulat ten ma dziś wielu zwolenników; nęcąco działa zwłaszcza przykład starożytniej Grecyi ¹⁾. Pierwsza jednak część jego trudną jest do wykonania bez utraty zdrowotnej wartości ćwiczeń szwedzkich. Druga przedstawia trudności techniczne, jeśli muzykę ma dawać instrument; jeśli zadowolimy się śpiewem uczniów, stracimy jeden z istotnych momentów zdrowotnych, t. j. połączenie ćwiczeń z głębokim oddechem.

Kwestya ta jednak istnieje tylko dla tych, którzy chcą widzieć gimnastykę codziennym i prawie wyłącznym chlebem młodzieży. Kto ocenił należycie doniosłość zdrowotną i wychowawczą gier, ten nie ma tej troski, gdyż z pewnością nie znudzi nikogo gimnastyka, podawana na przemian z grami ruchowymi.

Tyle dałoby się pokrótce powiedzieć z ogólnonaukowego stanowiska. Psychologia naszych popędów schodzi się prawie zupełnie z wymogami higieny i żąda zastąpienia panującego u nas w szkolnictwie szablonu wychowaniem fizycznym bardziej pociągającym i zarazem racjonalniejszym.

Mimo to nie mogę na tem skończyć swych wywodów. Jestto powszechnem zjawiskiem, że nowe myśli, choć na Zachodzie uznane, muszą walczyć u nas z zarzutem, że nasz »klimat«, lub »charakter narodowy« są dla nich nieprzebytą zaporą. Co do żądanych w wychowaniu fizycznym reform, wytoczono oba te działa.

Statystyka parku dra Jordana wykazuje od wiosny do jesieni bardzo mały procent dni straconych dla ćwiczeń z powodu niepogody. Dobrze splantowanie boisk i schronienia przed chwilowymi deszczami mogą tu bardzo wiele zdziałać. W zimie jest śnieg i lód wymarżonym terenem do ćwiczeń, znacznie lepszym, niż zakurzona podłoga sali gimnastycznej. Zresztą każda czysto utrzymana i niezbyt ciasna sala może od biedy wystarczyć dla niektórych gier. Trudności techniczne też nie są wielkie, gdyż prócz wielkich boisk za miastem, już każde podwórze szkolne może wielu mniejszym grom służyć.

Tyle co do klimatu. Sprawę charakteru narodowego podniesiono przeciw drugiej części racjonalnego wychowania cielesnego, t. j.

¹⁾ Ciekawą dyskusję na ten temat znajdzie czytelnik w cytowanym już sprawozdaniu z kongresu wychowania fizycznego w Paryżu 1900.

gimnastyce szwedzkiej. Oparto się tu na dwóch założeniach. Pierwsze z nich brzmi, że gimnastyka szwedzka jest nudniejszą od niemieckiej. Jak powyżej starałem się wykazać, dla ogółu możemy przyjąć twierdzenie wprost odwrotne. Druga premisa twierdzi, że Szwedzi są daleko powolniejsi i stateczniejsi od nas, i że, jeśli oni mogą zasmakować w tak »nudnym« systemie, to dla nas byłby on niemożliwym. Na jej zbiecie wystarczy przytoczyć słowa dra Tissiého¹⁾, który walcząc z podobnem twierdzeniem, wypowiedzianem przez nieznanego Szwecyja »fachowca« na kongresie paryskim, nazwał Szwedów »Francuzami Północy«.

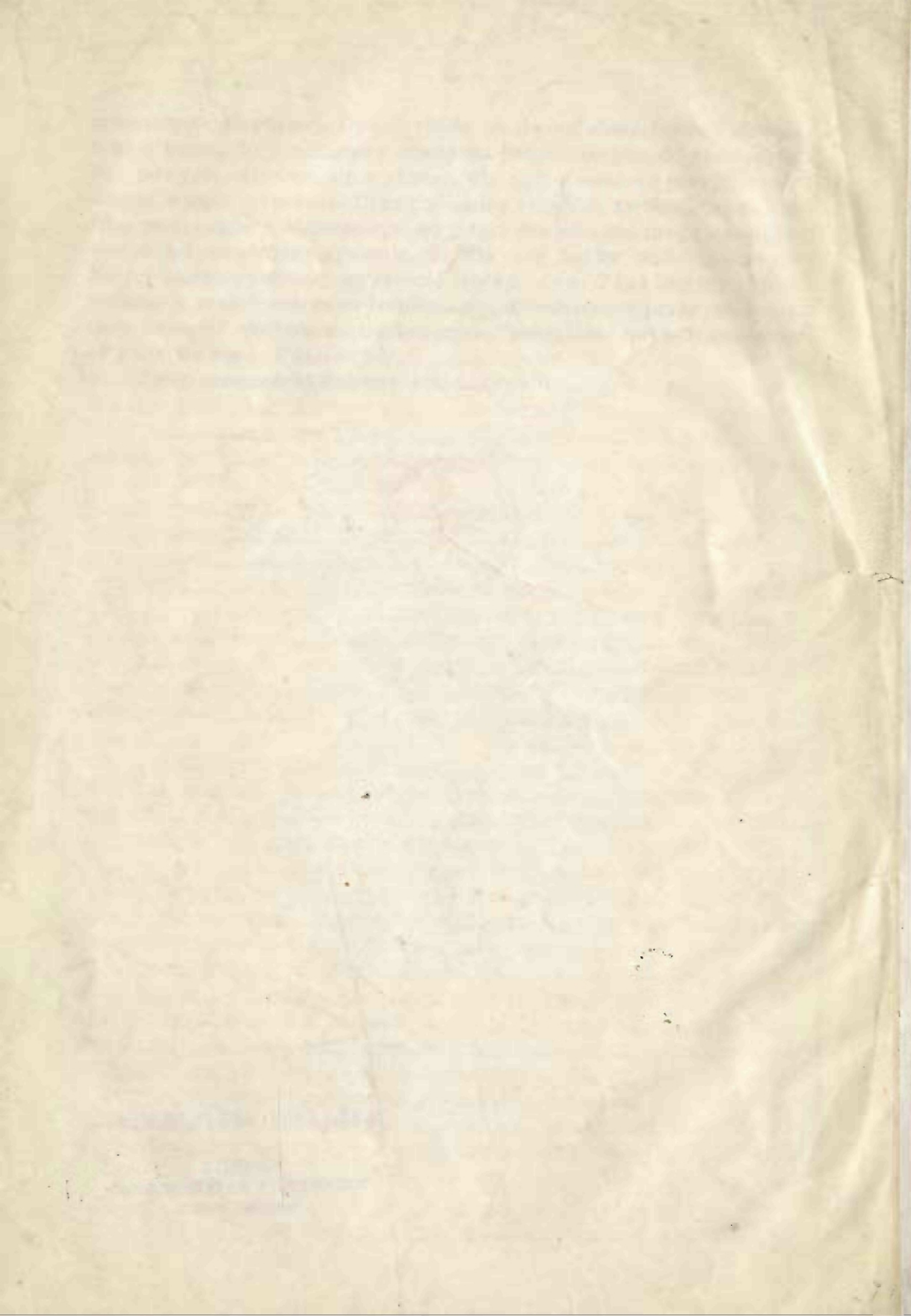
I my przecież bywaliśmy tak nazywani...



UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STUDJUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Instytut Wychowania Fizycznego





Biblioteka Główna Akademii
Wychowania Fizycznego w Poznaniu

4905



101-004456-00-0