

8668

CZYTELNIA
Z. PIASECKIEGO

E. Piasecki. Atletyzm ~ a wychowanie

Dr. EUGENIUSZ PIASECKI.

Atletyzm — a wychowanie.



984

LWÓW.
NAKŁADEM AUTORA.
1902.

8668



17. w. 8668



„Nie ma już w dzisiejszych zniewieściałych czasach takich mężów, jacy bywali za mojej młodości, albo takich, o jakich ojciec mój mi opowiadał. Zdarzy się teraz szlachcicowi rozedrzeć pancerz, naciągnąć kuszę bez korby, albo skrócić między palcami tasak żelazny, to już się mocarzem powiada i nad innych wynosi. A drzewiej czyniły to i dziewczki...”

Tak narzeka Mikołaj z Długolasu w „Krzyżakach” Sienkiewicza; tak, lub na podobną nutę przynajmniej narzekali i narzekają dotąd starzy. Co więcej — niejeden patriota w zaniku stalowych niegdyś mięśni widzi przyczynę upadku narodu i niejeden wychowawca chciałby uszczęśliwić młode pokolenia wytworzeniem silnych ramion. Stąd powodzenie atletycznego systemu niemieckiej gimnastyki, która zapanowała i w naszych szkołach.

Ze stanowiska nauki nasuwają się tu następujące pytania:

1) Czy zanik siły mięśniowej w miarę rozwoju cywilizacyi jest faktem?

Jeśli tak:

2) Jakie złożyły się nań przyczyny?

3) Czy i w jakim stopniu mamy dążyć do odzyskania tej siły, jaką posiadali nasi przodkowie?

Odpowiedź na pierwsze z pytań tych napotyka na pewne trudności. Niedokładność opisów, znana skądinąd przesada kronikarzy, trudności w porównaniu miar dawnych z nowymi, stoją nam na przesko-

4
dzie. Mimo to wszystko, tak starożytna Grecya, jak wieki średnie dostarczają nam mnóstwo niewątpliwych dowodów prawdziwie zdumiewającej siły i kaza przypuszczać, że u ogółu rycerstwa przynajmniej niezwykle dziś stopień siły był rzeczą powszechną.

Nie trudno jednak weale wykazać przyczyny tej różnicy.

Pierwszą jest t. z. „*ch ó w m e d y c z n y*“, na który Ernest Haeckel zwrócił uwagę, widząc w nim niebezpieczeństwo zwyrodnienia dla społeczeństw nowożytnych.

W miarę rozwoju medycyny, coraz więcej osobników składowitych utrzymuje się przy życiu sztucznie i daje początek potomstwu, również skarłataemu. Przeciwnie dzieje się u społeczeństw dawnych, oraz i w obecnej dobie u narodów mniej cywilizowanych. Nie mówiąc już o nieludzkich, choć ze stanowiska społecznego rozumnych urządzeniach w rodzaju ~~gospodarczych~~ *gospodarczych*, sam brak odpowiedniej opieki nad upośledzonymi przez przyrodę pozostawia przy życiu tylko odporniejsze jednostki, a gruba, szorstka metoda hartowania i z pomiędzy nich wygubia wszystko, co słabsze. Rezultatem jest naród mniej liczny, lecz doborowy pod względem typu fizycznego.

Rozwój idei humanitarnych nie dozwala nam pokusić się dziś o powrót do skał tarpejskich w takiej czy owakiej postaci i nawoływania Haecklów maszą pozostać głosem wołającego na puszczy.

Drugą przyczyną pogarszania się stanu sił fizycznych zdaje się być skupianie się coraz większe ludności w miastach. Bohaterowie igrzysk olimpijskich, równie jak nasi praojcowie, pędzili życie wiejskie lub na pół wiejskie, oddychając ożywczem powietrzem pól i lasów. Dziś postępy nowożytnej higieny zdziałały już cuda w polepszeniu stosunków zdrowotnych w miastach na Zachodzie; zle jednak usuniętem będzie chyba wtedy, gdy postęp techniki

zniesie miasta w obecnem słowa znaczeniu, tj. mrowiska ludzkie, oddychające własnymi wyziewami.

Trzeci, bodaj czy nie najważniejszy motyw, który powoduje, iż nie możemy dziś sprostać sile naszych przodków, leży w stanowisku, jakie w ich życiu zajmowały ćwiczenia ciała. U starożytnych Greków *γυμναστική* (wychowanie fizyczne) była traktowaną na równi z *μουσική* (wychowaniem umysłowem). Nasi bohaterowie w rodzaju Zawiszy Czarnego, Zyndrama z Maszkowie, Dobka z Oleśnicy lub Powały z Taczewa, z małymi wyjątkami nie umieli czytać i pisać; większa część dnia zato schodziła im właśnie na ćwiczeniach ciała.

Dziś, przy ogromnym i ciągle wzrastającym rozwoju nauk, który powoduje nieuchronnie rozrost i różniczkowanie umysłowego działu wychowania, powrót choćby do greckiego typu zrównania „muzyki“ z „gimnastyką“ musimy uważać za marzonkę.

Praojcowie nasi byli zatem okazami doborowymi pod względem fizycznym, wskutek wymierania osobników słabszych; żyli na ogół w lepszych warunkach zdrowotnych i daleko więcej czasu i energii poświęcali wyrobieniu siły.

Zaznaczyłem już poprzednio, że przyczyn, które warunkowały tę wyższość ojców naszych, dziś nie można odtworzyć. Natomiast postępy anatomii i fizjologii umożliwiłyby nam uzyskanie tych samych celów z mniejszym nakładem czasu i trudu. Moglibyśmy dziś zbliżyć się przynajmniej do tych ideałów „nadludzi“ mięśniowych, co tasaki w trąbki zwijali, gdyby... gdyby nam siła mięśniowa choć w drobnej części była tak potrzebną, jak naszym przodkom.

I tu właśnie tkwi punkt ciężkości kwestyi. Im dalej cofniemy się wstecz w dziejach ludzkości, tem większą rolę odgrywa w walce o byt siła mięśniowa, Pokonywanie trudności terenowych, walka z nieokiełznaną, dziką przyrodą, brak bezpieczeństwa publi-

eznego — oto potężne bodźce dla kultywowania siły. Dodajmy jednostkowy charakter bitów dawniejszych, gdzie olbrzymia siła poszczególnych rycerzy nieraz decydowała o wyniku walki, a przekonamy się, że typ wychowania praojców odpowiadał ich potrzebom.

Dziś, gdy komunikację i wytwórczość ułatwiają nam para i elektryczność, gdy wzrosło olbrzymie bezpieczeństwo życia i mienia, nie nas nie zmusza do zaprawiania się w łamaniu podków lub choćby dźwiganiu ciężarów.

Militaryzm był przez długi czas podporą atletycznego kierunku w wychowaniu. Ale i tu zatrąbiono już do odwrotu. Obecna sztuka wojenna opiera się na zupełnie innych czynnikach, niż dawniejsza. Zdolności umysłowe i gruntowne wykształcenie u oficerów, a u żołnierzy wytrzymałość na trudy, zależna głównie od stanu serca i płuc, a nie od grubości *biceps'a* — oto najważniejsze warunki powodzenia w wojnie; niedawno zmarły apostoł pokoju Bloch w dziele swem wykazywał też potężny udział ekonomicznej odporności społeczeństwa, prowadzącego wojnę.

Gdy Moss o (*Wychowanie fizyczne młodzieży*. Tłum. Brzozowski. Lwów 1899) cytuje spostrzeżenia oficera szwajcarskiego, pod którego komendą oddział zawodowych gimnastyków, zrazu najlepszy, w końcu pozostał w tyle za całą resztą kompanii, — dziś nikogo to dziwić nie powinno. Sztuka wojenna dzisiejsza potrzebuje osobników o silnych sercach, sprężystych płucach i żywej wymianie materii; zaś atletyczna gimnastyka niemiecka daje jej zamiast tego tylko mięśnie.

Popyt na siłę mięśniową zmaleł w ciągu stuleci, równocześnie zaś wzniósł się popyt na siły umysłowe; równolegle z temi zmianami szła i podaż. Czy to topnienie naszej muskulatury tylko przypadkiem odbywało się w miarę rozwoju mózgu, czy

namy tu do czynienia ze związkiem przyczynowym?

Obecny stan naszej wiedzy stanowczo przechyla szalę na stronę drugiej ewentualności. Maksymę J. J. Rousseau'a, że praca fizyczna jest odpoczynkiem po umysłowej, dawno już pogrzebano. Doświadczenia Mossy, Maggioro i kilku uczonych niemieckich wykazały, że męcząca praca umysłu czyni mięśnie mniej sprawnymi, na odwrót zaś znużenie mięśni oddziaływa niekorzystnie na umysł.

W świetle tych faktów, stopniowe wyzwalanie się ludzkości z pod ciężaru pracy fizycznej okazuje się nam jako konieczny warunek dalszego rozwoju jej władz umysłowych, warunek postępu. Mniej potężne mięśnie naszego pokolenia mogłyby się nam nawet wydawać wyrazem doskonalenia się człowieka, jego oddalania się od typu zwierzęcego, uczłowieczania się samej rasy ludzkiej.

*

..., Pewnego wieczora, przed przepelnioną widownią, podnosi ludzi i konie na stalowej platformie. Nagle platforma pęka na dwoje, ludzie i konie są w niebezpieczeństwie spadnięcia na ziemię. Dzięki swej olbrzymiej sile i zimnej krwi, podtrzymuje pękniętą platformę i unika katastrofy. Uniesieni widzowie rzucają mu kwiaty i klejnoty. W pierwszym rzędzie młoda dziewczyna zdejmuje brylantowy naszyjnik i rzuca mu pod nogi...

W kilka dni później, na przechadzce, widzi powóz unoszony przez konie spłoszone. Biegnie i wstrzymuje go; wtem, w osobie siedzącej w nim, poznaje dziewczę, która mu niedawno okazała tak żywe uwielbienie. Była to córka jednego z najbogatszych kupców miasta. Wkrótce połączyło ich małżeństwo.

Nieco później przed 20.000 ludzi, walczy przeciw lwu olbrzymiemu, ważącemu 520 funtów, chwytą

go w ramiona, wznosi na wysokość swych barków i rzuca kilkakroć o ziemię“.

Czy to ustęp ze starej kroniki lub romansu? Nie, zdarzenia te są prawdziwe i dotyczą człowieka nam współczesnego. To Eugeniusz Sandow, *Hercules redivivus*, bóstwo tej części ludzkości, która dziś jeszcze czcí siłę mięśniową. Ale jest on czemś więcej. Stworzył nowoczesną metodę atletyczną, założył szereg szkół „kultury fizycznej“ w Anglii, wydających rok rocznie tysiące uczniów-silaczy.

Tą samą drogą co Sandow, tylko mniej świadomie i konsekwentnie, poszli dwaj twórcy naszej współczesnej gimnastyki: francuski pułkownik Amoros i Niemiec Jahn. Panująca u nas gimnastyka niemiecka jest atletyką, mniej tylko metodyczną, niż „kultura fizyczna“ Sandowa.

Skąd wzięło się w naszych czasach to odzycie fetyszyzmu mięśniowego? Skąd wiara, że „silne ramię“ — to przyszłość społeczeństwa?

Przyczyną jest fatalne pomieszanie dwóch pojęć zupełnie różnych: siły mięśniowej i zdrowia. Że zdrowia nam trzeba przedewszystkiem i że do utrwalenia go konieczna jest pewna doza ruchu, o tem wie każdy z nas. Błądzimy jednak, zdążając ku sile mięśniowej, i sądząc, że na tej drodze zdrowie „samo się znajdzie“. Ćwiczenia bowiem, wyrabiające siłę, są albo wprost szkodliwe zdrowiu, albo za mało higieniczne.

Do pierwszej kategorii musimy zaliczyć sztuczki *par excellence* siłowe: podnoszenie ciężarów, zapasy, mocowania i cały szereg niemieckich ćwiczeń na przyrządach. Nagle wysiłki mogą powodować nie tylko wypadki w rodzaju przepuklin, pęknięcia naczyń krwionośnych lub ostrego rozszerzenia serca. Często powtarzane, wiodą one ku rozedmieniu płuc i osłabieniu serca, nieuchronnie, choć powoli.

Badania F. A. Schmidta na atletach, oraz Bineta i Vaschide na uczniach, dowodzą tego niezbicie.

Nieszkodliwą pod względem higienicznym, ale za mało pożyteczną, należy nazwać drugą kategorię ćwiczeń atletycznych: ewolucye, wykonywane małymi ciężarkami. Nie osłabiają one serca i nie nadwężają płuc, ale też i nie wiele im przynoszą korzyści. Działając wyłącznie na niewielkie grupy mięśni ramion, wzmacniają je, wywierając po za tem tylko słabe działanie na cały organizm.

Idąc zatem wprost ku sile mięśniowej, możemy nietylko nie znaleźć zdrowia „po drodze“, ale je nawet postradać.

W imponującej piersi gimnastyka słuchawka lekarza często odkrywa słabe serce; potężne mięśnie drogo bywają okupione rozedmą płuc.

Ale spróbujmy innej drogi. Szukajmy ćwiczeń wzmacniających serce, rozwijających płuca i pobudzających wymianę materii — a może po drodze znajdziemy ten stopień siły, jakiego w życiu nowoczesnem potrzebujemy. I tu higiena wskazuje nam w pierwszej linii zabawy ruchowe na wolnem powietrzu, oraz gimnastykę szwedzką.

Ćwiczące działanie ruchu na serce i płuca zależy od masy mięśni, którą przy ruchu zatrudniamy, i od tego, czy klatka piersiowa z zawartymi w niej organami może swobodnie rozszerzać się stosownie do wzmożonej pracy. Te warunki dają w zupełności zabawy, jak ślizgawka, palant, lawn-tennis. Zatrudniają mięśnie nóg, stanowiące trzecią część masy mięśniowej ciała, zostawiają zaś swobodę klatce piersiowej. Jest to najlepsza gimnastyka serca i płuc. Tylko gruba przesada w cyklistyce lub wycieczkach górskich może doprowadzić do znużenia serca.

Przeciwnie w ćwiczeniach siłowych. Czynna jest głównie niewielka grupa mięśni ramienia, nie-

uchronne zaś zaparcie temu szkodzi płucom i uciska serce; to też Binet i V aschide wykazali znużenie serca po najłagodniejszych „*tours de force*“ (ściśnięcie dynamometru, spinanie po linie).

Gimnastyka płuc, jaką są zabawy, znajduje sojusznika w prostującym i rozszerzającym klatkę piersiową działaniu ćwiczeń szwedzkich. Nawiasem dodajmy, że uprawiane u nas pod nazwą szwedzkich ćwiczenia, nie mają nic wspólnego ze Szwecyą. Są to niemieckie ćwiczenia wolne.

Czy idąc tą drogą wprost ku zdrowiu, znajdziemy po drodze dosyć siły? Bezwątpienia. Wszak właśnie zasadą Szwedów jest: „znajdujemy siłę, nie szukając jej“. Zdobywcze nowoczesnej fizjologii uczą nas, że działając na najważniejsze funkcyjne organizmu, wzmacniamy już przez to samo i mięśnie, bo krew żywiej krążąca odżywia je lepiej. Kronecker i Cutter donieśli przed rokiem paryskiej akademii nauk, że wycieczkami górskimi, zatrudniając tylko nogi, wzmocnili jednak wyraźnie *biceps*, którego wielkością tak chlubią się atleci.

Zrosztą (jak już wykazałem w artykule p. t.: „Gimnastyka, czy gry ruchowe?“ — patrz *Słowo Pol.* Nr. 112), gry ruchowe i gimnastyka szwedzka ćwiczą ramiona zupełnie dostatecznie, choć ich siły nie stawiają za cel.

W chwili, gdy w szkołach naszych właśnie poczęto wprowadzanie stopniowe obowiązkowej nauki gimnastyki, uwagi te uważałem za konieczne. Ogół rodziców ma prawo żądać, aby ich dzieci nie zmuszano do rzeczy mogących przynieść ujmę zdrowiu; społeczeństwo musi domagać się, aby ćwiczenia fizyczne młodego pokolenia były zastosowane do jego potrzeb.

Jeśli niemiecka młodzież, lepiej odżywiana i higieniczniej żyjąca, może sobie raczej pozwolić na zbytki w rodzaju atletycznej gimnastyki, tak, jak

pozwała sobie na nadmierne picie piwa, — nasze położenie zmusza nas do szukania w wychowaniu fizykiem przedewszystkiem zdrowia.

Atleci — to przedmiot podziwu dla bezmyślnych tłumów, wreszcie co najwyżej, ciekawe medya dla studyów anatomicznych i fizyologicznych. Ale wszelki ślad atletyzmu powinien być wypleniony z wychowania młodzieży. Obniża on ideały nasze, ucząc czić brutalną siłę, fizycznego zaś zdrowia daje nam w najlepszym razie za mało.





**Biblioteka Główna Akademii
Wychowania Fizycznego w Poznaniu**



AWF0009879