

C
E
N
A
Y

V7: 350576
22 2005873935

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065490

50410

2. Hist.

BARZUTY

W NOŚB

W ŚWIETLE PACHOVICZOW

Wieloszyński

214/101

ZARZUTY

A. MOSSA

W ŚWIETLE FACHOWCÓW.

Napisał

EDMUND CENAR.



L W Ó W.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 1. 4.

1902



J-19116-A

Ark. 1967 K 1300

796.41

Każda nowość, która powstanie gdzieś zagranicą, dochodzi nas dopiero po pewnym czasie, zazwyczaj wtedy, gdy inni już o niej, jako nowości, zapomnieli.

Tak też stało się i teraz z książką A. Mossa: „Wychowanie fizyczne młodzieży“ — która wydana jeszcze około r. 1892 — przetłómaczona na język niemiecki w r. 1894 przez Johannę Glinzer, w przekładzie polskim pojawiła się dopiero, staraniem Związku naukowo-literackiego, w. 1899 jako IV. tom wydawnictwa „Wiedzy i życia“.

Książka ta, nad którą Niemcy już dawno przeszli do porządku dziennego, gdyż jako najbardziej dotknięci, uznali za najstosowniejsze zlekceważyć ją, wywołuje dziś u nas dyskusyą, wprawdzie słabą, ale w każdym razie porusza umysły a nawet pióra.

A temat do niej dał Mosso przewyborny tak dla zwolenników jego, jak i przeciwników, poruszył bowiem sprawę wielkiej doniosłości narodowej i ludzkiej, sprawę obmyślenia racjonalnego systemu wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Sokół był w narodzie naszym pierwszym, który na sprawę wychowania fizycznego zwrócił uwagę jeszcze przed laty 30-tu — zakładając szkołę gimnastyki myśmy też pierwsi zwrócili uwagę na nowe prądy reformatorskie Mossa artykułem Dr. A. Dziędzielewicza umieszczonym w kalendarzu sokolim w r. 1895, nawołując do refleksyi — nie chcemy też być ze

swoim zdaniem ostatecznymi teraz, skoro prądy te przeniknąć mogą społeczeństwo nasze i zachwiać wszystkim tem, co dotychczas na polu wychowania fizycznego przez lat 30 ciężką pracą dokonano.

Kto przeczyta książkę Mossa, ten przyzna, że obawy nasze nie są płonne. Książka ta sprawia potężne wrażenie tak: gorącą miłością własnego narodu, patriotyzmem, chęcią podźwignienia wychowania fizycznego młodzieży, jak prostą formą stylu — potęgą imienia autora i naukowymi dowodami. Nietylko laik, ale nawet fachowiec gimnastyk i lekarz ulega w pierwszej chwili tym wrażeniom i doznaje uczucia podobnego do owego, kiedy człowiek nagle utracić ma to, do czego przywykł, z czem się zrosł, kiedy ma przestać wierzyć w coś, co od wieku miliony ludzi, uznało za dobre na podstawie własnych doświadczeń.

Uczucie to przykre jednak mija z chwilą, gdy do świadomości powraca rzeczywisty stan rzeczy, gdy uprzytomnimy sobie, że przeciw twierdzeniu gołosłownemu jednego, choćby tak potężnego mistrza, jakim jest Mosso — stoi zwarta falanga milionu dowodów różnych narodów, z których każdy świadczy przeciw jego zadaniu.

Gdy sobie to uprzytomnimy wtedy tendencya Mossa, która streszcza się w słowach: precz z przyrządami gimnastycznymi, precz z gimnastyką niemiecką, precz z salami gimnastycznymi, przestaje nas przerażać a natomiast wywołuje chęć krytyki, chęć polemiki.

Temu uczuciu ulegając, zabieramy głos, ażeby twierdzenia Mossa i jego myśli w należytem i prawdzi-

wem przedstawić świetle, uznać, co dobre i słuszne, odeprzeć zarzuty niesłuszne, wkońcu na tle tem skreślić taki system wychowania fizycznego, jakiby według naszego mniemania, w naszych stosunkach, największą miał rację bytu i najlepiej odpowiadał potrzebom naszym.

Potępienie, które wyrzekł na gimnastykę (na przyrządach) niemiecką nie dotyczy tylko wyłącznie jej samej — nie — odnosi się ono także do tych wszystkich systemów, które na gimnastyce niemieckiej wzorowały się, a więc dotyczy systemu naszego t. j. polskiego, dotyczy: czeskiego, francuskiego, belgijskiego, szwajcarskiego i innych.

Zaatakowani w pierwszym rządzie Niemcy odpowiedzieli autorowi i wszystkim, przeciwnikom gimnastyki przyrządowej dość krótko, sucho, bez najmniejszego podrażnienia a nawet z pewnym lekceważeniem.

Czasopisma fachowe nie wdają się nawet w polemikę długą, nie silą się zbijać twierdzeń Mossa nowymi argumentami, ale cytują wprost dawne orzeczenia swoich fizyologów, stojących na równi w sławie z Mossem, jak n. p. Dubois Reymonda i innych, w końcu przytaczają orzeczenie niemieckiej Rady zdrowia.

Aby zaś odparować w zupełności cios, zarzucają mu wprost nieznamość systemu gimnastyki niemieckiej i wykazują, że w tej gimnastyce przyrządowej, którą Mosso tak potępia bierze udział tysiące lekarzy niemieckich, stanowią oni nieraz osobne zastępy ćwiczebne — że gimnastyki tej uczy przeszło 300 leka-

rzy, jako nauczyciele przy gimnazyach — „gdyby więc, ćwiczenia te były szkodliwe, toć znalazłby się przynajmniej jeden z nich, któryby nie omieszkął zwrócić na to uwagę“

„Zresztą praktyka dowodzi, że zdanie Mossa jest błędne. Naród nasz fizycznie dobrze rozwinięty, zdrow — prosty i silny — niedbamy, co o naszym systemie inni mniemają, wystarczy — jeśli nam z nim dobrze, jeśli my z niego zadowoleni“.

Trochę to zarozumiałe, ale powiedziane stanowczo. W tem też dowód, że ich 100-letni system gimnastyczny, przechodzący rozmaite burze wewnętrzne, przetrwa i tę falę zewnętrzną, która go tylko oplucze i oczyści. I rzeczywiście. Mosso tak przesadza, sam się do tego przyznaje na stronie 132 tłumaczenia polskiego i na stronie 99 tłumaczenia niemieckiego, tyle wypowiada sprzecznych z sobą zdań, tak odkrywa się ze swoją niezajomością gimnastyki na przyrządach i w ogóle systemu gimnastycznego, który, jak sam zaznacza, na całym panuje kontynencie Europy, że każdy, który kiedykolwiek, choćby tylko krótki czas gimnastykował, potrafi bez naszych wywodów wyrobić sobie zdanie o wartości jego zarzutów.

Jeżeli maż taki, jak Mosso, nie poparł twierdzeń swoich datami statystycznymi, które przecie istnieją, i przykładami, jeżeli tylko poprzestał na ogólnikach i wskazywaniu na jednostki gimnastycznie zwyrodniałe, które rzeczywiście znajdują się wśród gimnastyków, ale o wiele ich tu mniej, niż u sportowców w klubach atletycznych — to dowód w tem naj-

lepszy, że przeciw gimnastyce na przyrządach nie konkretnego nie mógł przytoczyć.

Popieranie twierdzeń swoich fizyologicznymi teoryami, nie przekona nas fachowców, gdyż praktyka zupełnie odmiennie poucza. Zresztą Mosso jest sam z sobą w teoriach tych w sprzeczności. A nadto istnieją fizyologiczne spostrzeżenia innych uczonych, którzy równie godni są wiary, jak Mosso, w dodatku liczba ich wielka, a doświadczenia zbierali nie w laboratoriach, ale w salach gimnastycznych, nie na jednym ćwiczącym się, jak to czyni Mosso, ale na tysiącach młodzieży i ludzi starszych, nie jeden raz, ale przez długi okres czasu.

Mosso występuje przeciw przyrządom gimnastyki niemieckiej a zachwala przyrządy gimnastyki szwedzkiej. Wszak te same ćwiczenia, które Szwedzi robią na swoich, robią Niemcy na swoich przyrządach. Jakaż jest więc różnica w tych ćwiczeniach? Czy ruch wykonany w Szwecyi i ten sam wykonany w Niemczech będzie odmiennego wpływu fizyologicznego przy tych samych warunkach higienicznych? Czy jest jaka różnica w istocie ruchu i wpływie fizyologicznym, skoro, wisząc lub wspierając się na rękach w podporze, trzymam się drążka naszego lub deski szwedzkiej, czy też gałęzi drzewa?

Oto nie ma żadnej różnicy w istocie ruchu, ale może być różnica we wpływie fizyologicznym, a to z przyczyny sposobu wykonania ruchu danego, czyli z przyczyny metody.

I jeżeli Mosso wystąpić chciał przeciw gimnastyce na przyrządach, to powinien był wystąpić prze-

ciw metodzie nauczycieli włoskich a nie przeciw systemowi i metodzie ogólnej. X

Że metoda nauki gimnastyki na przyrządach a nawet w całości wzięta, może być niewłaściwą u nauczycieli, niedokładnie przysposobionych, młodych, nie-doświadczonych, zmanierowanych, mało fizyologię i higienę studyujących — na to możemy się zgodzić — boć sami na takich nie raz napotykamy, i widzimy, że ich jedynym celem jest doprowadzić uczniów do wykonywania sztuk, bez względu na harmonię rozwoju fizycznego, bez troski o ich wpływ fizyologiczny. Ale to nie uprawnia do potępienia systemu i metody zasadniczej, do potępienia całej gimnastyki, która w rękach nauczyciela należycie wykształconego i doświadczonego jest zawsze racjonalną.

Z całą śmiałością i pewnością twierdzimy, że wszystkie zarzuty Mossa, odnoszą się tylko do metody i higieny gimnastyki a nie do systemu, nie do samych ćwiczeń, co miałem już sposobność zaznaczyć w czasie pogadanki, która się odbyła po odczycie Dra Uhmy na ten temat w „Związku naukowo-literackim“ we Lwowie.

Twierdzenie moje udowodnię, rozpatrując po kolei zarzuty, w tym porządku, w jakim uszeregował je Mosso.

Pierwszy zarzut, jaki czyni systemowi gimnastyki niemieckiej jest następujący :

„Zamiast dać się rozwinąć gimnastyce na wolnem powietrzu i słońcu, zapędzono ją wkrótce do sal zamkniętych“. Jestto pierwszy słuszny zarzut i to

o tyle słuszny, o ile odnosi się do gimnastyki w sezonie wiosennym, letnim i jesiennym. W zupełności każdy zgodzi się na to, że gimnastyka na wolnym powietrzu, a więc na boisku, jest bez porównania zdrowszą, niż w sali gimnastycznej. To też bez wszelkiego zastrzeżenia powinna się w porze cieplej odbywać na boisku lub w polu i stosownie do tego objąć te ćwiczenia, których nie można i nie powinno się w sali wykonywać ze względów zdrowotnych, jak rozmaitego rodzaju: pochody, biegi, skoki większe i t. p.

Jednakże w porze zimowej trudno ograniczyć się tylko do ćwiczeń sportowych, jak ślizgawka, sankowanie, bieganie na nartach, walki śniegiem i t. p. zabaw zimowych, byłoby to za mało dla rozwoju fizycznego i nie zawsze możliwe, boć bywają zimy często takie, że z ślizgawki korzystać można zaledwie kilka razy.

Również pora poprzedzająca mrozy i śnieg, jak i okres następny nie nastęrcza żadnych ćwiczeń na wolnym powietrzu i wychowanie fizyczne w tym czasie musi się odbywać w salach gimnastycznych, przerw bowiem czynić nie można i nie powinno się — ze względów fizjologicznych i higienicznych.

Zdanie Mossa: „Wojskowi wzięli ją (gimnastykę) w swe ręce i poczęli wydymać formułkami i komendą“ nie jest prawdziwe.

Historja literatury gimnastycznej niemieckiej poucza, że nad rozwojem gimnastyki pracowali wyłączenie pedagogowie i lekarze. Na dowód przytoczę tu tych, którzy od Guths-Muthsa począwszy gimnastykę reformowali, a to wystarczy sądzę na udowo-

dnienie, że Mosso nie zna dokładnie historii rozwoju gimnastyki.

Pierwszym reformatorem był Guths-Muths, nauczyciel, pedagog. W dziele swoim napisanem w r. 1793, które w roku 1804 wyszło w powtórnym wydaniu, a które przetłómaczono wówczas zaraz na język francuski i angielski, opisał dokładnie i systematycznie następujące ćwiczenia: pochód i bieg, skok i wołtyżowanie na belku poziomym, podnoszenie i dźwiganie ciężarów (jako ćwiczenie grzbietu), szermierkę, wspinanie się po linach, żerdziach, drabinach i maszcie, ćwic. obręczą, krótkim i długim wywijadłem, ćwic. w równowadze na belku poziomym, desce kantowej, palikach pionowych, szczydłach, łyżwach, ćwic. w równoważeniu obcych ciał (żonglowanie), strzelanie, rzucanie: kamieniem, dyskiem, oszczepem i t. d., kąpiele, pływanie, ćwiczenia elastyczności i woli, ćwiczenia zmysłów.

W r. 1817 wydał drugą książkę „Turnbuch“, później książkę o zabawach i grach.

Drugim reformatorem, od którego poczyna się właściwy rozwój gimnastyki był Fryderyk Jahn, pedagog, który wspólnie z uczniem swoim Ernestem Eiselenem wydał w r. 1816 książkę: „Die Deutsche Turnkunst“, w której opisali: ćwic. wolne, ćwic. laską drewnianą, ćwic. na przyrządach, przez Jahna wynalezionych i do gimnastyki wcielonych, jak: ćwic. na drążku, poręczach, kółkach, orczyku, koniu, koźle drabinach i t. d. i gry gimnastyczne.

Trzecim reformatorem gimnastyki szkolnej, był Adolf Spiess, pedagog, który na podstawie poprze-

dnich prac system rozwinął i zastosował do potrzeb szkolnych t. j. gromadnego nauczania. W r. 1840 wydał: „Das Turnen in den Freiübungen“, w r. 1846 „Turnbuch für Schulen“ dla młodzieży męskiej i żeńskiej od 6 do 10 lat; w r. 1851 drugą część tego dzieła dla młodzieży starszej.

Jemu zawdzięczają Niemcy nie tylko uporządkowanie ćwiczeń gimnastycznych w system, ale i metodę naukową gimnastyki racjonalnej t. j. pedagogiczną i higieniczną.

Czwartym reformatorem, który na życzenie rządu pruskiego, starał się przeschodzić do Niemiec gimnastykę szwedzką, był Hugo Rothstein, oficer pruski.

Poza tymi reformatorami gimnastyki niemieckiej stoi cały szereg pedagogów i lekarzy, którzy już to ze stanowiska pedagogicznego, już to fizyologicznego pisali i piszą jeszcze o gimnastyce, ale wojskowych wśród nich policzyć można na palcach jednej ręki a i tych prace nie były reformatorskie.

Na jakich więc podstawach oparł Mosso twierdzenie, że gimnastykę niemiecką wojskowi wzięli w ręce i wydęli formułkami i komendą?

Przypuszczamy — że odpowiedź na to znajdziemy w następującym fakcie. Jak wspomnieliśmy, w r. 1816 wydali Fr. Jahn i Eiselen dzieło zatytułowane: „Die Deutsche Turnkunst“. Nowy termin „Turnen“, wynaleziony dla oznaczenia gimnastyki, nie podobał się Guths-Muthusowi, zwalczał go więc, a właściwie utrzymywał, że oznacza on gimnastykę wojskową i że gimnastyka Jahna ma charakter wojskowy.

Mosso zda się na tej krytyce Guths-Muthsa oparł swoje zdanie, no i pomylił się.

„Gimnastyka niemiecka, powiada Mosso, kładzie „przedewszystkiem nacisk na intensywność ruchów, „wykonywanych w sposób sztywny i w przerwach; „szwedzka natomiast stara się o powolne wykonywanie ruchów i nadanie im pełni. Nie szukają więc „w Szwecyi energii skurczów, ale rozprężliwość mięśni. Działają raczej na stawy, więzadła i ścięgna, „powiększając tym sposobem powierzchnię stawów „i przedłużając metodycznie trwałość skurczliwości“.

Ażeby wykonać choćby najłżejszą pracę musimy w mięśniach wywołać energią. Bez energii mięśnia i bez pewnej intensywności tej energii nie byłoby pracy ani rozwoju fizycznego. Mosso słusznie mówi, że gimnastyka niemiecka kładzie nacisk na intensitywność ruchu, ale nie dodaje, że stopień intensywności energii zależy od wielkości pracy, jaką wykonać mamy i że tę pracę stosuje się w gimnastyce niemieckiej do indywidualnych zasobów fizycznych danego indywiduum.

Znakomity fizyolog niemiecki Dr. F. A. Schmidt powiada w świeżem dziele swoim: „Unser Körper“ na str. 121: „Rozwinać mięśnie można tylko przez „pracę mięśniową intensywną i regularną. A że na „ogólny proces życia wielki wpływ wywiera rozwój „muskulatury i proces wymiany materji, jaki się „w niej odbywa jest rzeczą jasną. Dobrze rozwinięte „mięśnie wpływają nietylko dodatnio na trawienie, „wymianę materji i t. d. ale nadto odziaływają pobudzająco na energię ducha, moralność chęć życia i użycia“.

Sztywność ruchów i przerwy, które Mosso zapewne do ćwiczeń wolnych odnosi, są właściwe również gimnastyce szwedzkiej, i zależą od rodzaju ćwiczeń. Są takie ruchy, które wymagają usztywnienia wszystkich mięśni lub tylko pewnych i takie, które tego nie wymagają, podobnie ma się i z przerwami ruchowymi. Także i czas ruchu jest w gimn. zastosowany do indywiduum; przeciwstawianie więc nam „powolności ruchów szwedzkich“ nie jest usprawiedliwione, tak samo, jak odmawianie gimnastyce naszej wpływu na stawy, więzadła i ścięgna, boć znana to rzecz, że po pewnym czasie gimnastykowania się stawy stają się gibsze czyli powierzchnia ich powiększa się.

Co do przyrządów szwedzkiej gimnastyki, o których mówi Mosso — „że polegają na prostych drażkach przytwierdzonych poziomo do ścian, jak drabina i nazywają się tam szpalerem“ — musimy wypowiedzieć zupełnie odmienne zdanie. Przyrządów tych jest więcej, niż te, które podaje autor i bardziej sztuczne, niż niemieckie. W artykule „Rozwój gimnastyki szwedzkiej“ („Przewodnik gimn.“ z r. 1898), opisałem i wykazałem jakie to przyrządy i ile ich mają Szwedzi, tu poprzestanę na wyliczeniu główniejszych. I tak, drażki poziome, o których mówi Mosso, zowiąc je szpalerem, są dopiero jednym przyrządem, specjalnie szwedzkim, wpadającym w oczy, zwanym „Ribstoll“. Dalej mają Szwedzi: belek z lękami, potrójne drabiny pionowe, potrójne i podwójne drabiny poziome i to dwojako ustawiane: szczeble jednej ustawiają poziomo, innej pio-

nowo; liny pionowe, skośne, żerdzie pionowe, zamiast drążka używają deski kantowej, drabiny sznurowe, konia i t. d.

Przyrządów tych jest wielka liczba. Na pierwszy wstęp do sali szwedzkiej wydaje się próżną, gdy jednak nadejdzie pora ćwiczeń na przyrządach, otwierają się różne skrytki, z których belki z przyrządami wyłażą, jak grzyby po deszczu.

Zarzucanie więc gimn. naszej, że potrzebuje wielu przyrządów raczej zastosować należy do gimn. szwedzkiej, bo tam właśnie jedno lub dwa ćwiczenia wymagają zaraz innego przyrządu. Tak n. p. na potrójnej drabinie pionowej nie wolno, innych robić ćwiczeń, jak tylko przewijań pomiędzy szczeble. Gdym w rozmowie z prof. Töngrenem zaznaczył, że oprócz tego ćwiczenia, możnaby przecie wykonać wybornie jeszcze wiele innych, które mają ten sam skutek fizyczny a przytem urozmaicają naukę i rozpraszają nudną jednostajność i na dowód zaraz je zademonstrowałem, odpowiedział: „w naszej gimnastyce nie ma tego zwyczaju, u nas każdy przyrząd ma tylko pewne oznaczone ćwiczenia“.

Prawdziwie amerykański jest ustęp następujący: „w całej gimnastyce niemieckiej nie ma ani jednego „ćwiczenia, któreby rozwijało i wzmacniało mięśnie „brzuszne, co jest wielkim błędem“.

Zarzut to bardzo ciężki. Jeżeliby system gimn. niem. nieposiadał ruchów, które ćwiczą muskulaturę brzucha, byłby rzeczywiście zły i należałoby go zmienić na inny.

Mięśnie brzucha odgrywają bowiem niezmiernie ważną rolę w utrzymaniu normalnego stanu zdrowia. Im tłocznia brzuszna silniejsza, tem więcej pomaga jelitom w ich naturalnej czynności, tem łatwiej odbywa się akt macierzyństwa, tem bezpieczniejsza ochrona z nich dla organów wewnętrznych.

Ale tak nie jest, jak twierdzi uczony włoski.

Gimnastyka niem. ma o wiele więcej ćwiczeń mięśni brzucha, niż szwedzka.

Dr. F. A. Schmidt w dziele już poprzednio wspomnianem pisze na str. 162 w tej mierze, co następuje: „Zarzucono (Mosso) naszej gimnastyce, że zamało, „czy też wcale mięśni brzusznych nie kształci. Nic „bardziej przewrotnego nad to twierdzenie. Niezliczone mnóstwo ćwiczeń na przyrządach „wymaga współdziałania mięśni brzucha i to współdziałania silnego. Tak n. p. zachodzi to przy wielkiej liczbie ćwiczeń na drażku (reku), do czego nawet ucisk drażka na brzuch, gdy się znajdujemy w podporze przodem, zaliczyć trzeba, jako masażu „wybornego, pomagającego jelitom w ich robaczkowym ruchu. Dalej jest współdziałanie mięśni brzucha, „tak prostych, jak ukośnych stanowczo stwierdzony „przy ćwiczeniach na koniu, i w przeważnej liczbie „ćwiczeń na poręczach“.

„Przy wszystkich ćwiczeniach siłowych, które „wymagają intensywne natężenie również, pracują „m. brzucha. Wspieranie i rzucanie ciężarów, zapasy „i mocowanie wyrabiają m. brzucha bardzo silnie, „łatwo się o tem przekonać, badając je w chwili „tych czynności. Wpływ tych ćwiczeń na m. brzucha

„znali już nawet starożytni o czem świadczą ich rzeźby.
 „Z ćwiczeń sportowych najbardziej wzmacniają je
 „wiosłowanie i pływanie“.

„Z ćwiczeń wolnych, ciężarkami lub laską, wy-
 „rabiają m. brzucha następujące: naginanie tułowia
 „wprzód, wstecz, w bok bez i ze zwrotami tułowia,
 „krążenie tułowia, głębokie przysiady, uginanie nogi
 „wprzód, w bok, wywijanie i krążenie nogą i wiele
 „innych“.

„W podporach leżąc, wszystkie ruchy nóg, szcze-
 gólnie przejścia z przysiadu w podpór leżąc“.

„W leżeniu na grzbiecie (na ziemi): zmiany do
 siadu i wychwyt do podstawy“.

„W leżeniu na poręczach pobok z zaczepieniem
 stóp za przednią poręcz: zmiana do siadu pobok itd“.

Oto naprowadziliśmy wywód niemieckiego uczo-
 nego, fizyologa, który sławą równać się może auto-
 rowi „Wych. fizyczn.“ i zasługuje na większą wiarę,
 z tego tytułu; że sam jest gimnastykiem tak w prak-
 tyce, jak i w teoryi i na tem też opiera swoje twier-
 dzenia. A zresztą, czyż potrzeba do udowodnienia, aż
 uczonych fizyologów, lekarzy lub fachowych gimna-
 styków, czyż każdy, który gimnastykuje lub gimna-
 stykował, nie przekonał się sam na sobie, że Mosso
 nie ma słuszności, że powiedział nieprawdę i dowiódł
 swej nieznajomości systemu gimnastyki niemieckiej.
 Rzeczywiście — dziwić się tylko należy, jak lekko-
 myślnie naraża swoją sławę ścisłego badacza — i jak
 lekceważy czytelnika, posądżając go o zupełny brak
 obserwacyi.

„W naszych zakładach gimnastycznych skarży się autor, można często widzieć chłopców, niebiorących udziału w gimnastyce dla braku sił lub z powodu jakiejś ułomności fizycznej, która nie pozwala im utrzymać się na poręczach lub reku“.

I temu rozumie się winien system, według jego mniemania, a tymczasem winna to zła metoda, winna nauczyciela, który źle ćwiczenia stosuje. System ćwiczeń na przyrządach obejmuje ruchy od najłatwiejszych do najtrudniejszych, jeżeli więc ktoś nie umie wybrać z danego materiału te ruchy, które odpowiadają przeciętnemu rozwojowi sił danego zastępu ćwiczących się, toć to nie winna systemu, lecz metody i nauczyciela. Co do ułomnych, to ci powinni być stanowczo zwolnieni od gimnastyki zwykłej, dla nich potrzeba gimnastyki leczniczej, tak też jest w Szwecyi.

„Gimnastyka szwedzka jest dla wszystkich przystępna. Bardzo rozsądnie wykluczono wszystkie ćwiczenia wymagające wielkiej siły, którym mogą się oddawać uprzywilejowani przez naturę, lub młodzież najsilniejsza tylko. Akrobatyzm nie zapuści korzeni w gimn. szwedzkiej, nie zdoła sprowadzić na bezdroże wychowania fizycznego“.

Na to możemy odpowiedzieć następująco: gimn. niemiecka względnie nasza, jest również przystępna dla wszystkich, ma bowiem w systemie swoim te same ruchy, które są w gimn. szwedzkiej, ponadto jeszcze wiele innych łatwych. Cała przystępność gimnastyki zależy od dydaktyki i metody nauczania. Tam, gdzie racjonalne ułożono plany naukowe, gdzie dobrzy są



nauczyciele, tam jest gimnastyka zawsze przystępną dla najsłabszych i najsilniejszych. Widać, że szkoły włoskie pod tym względem niedomagają.

Nieprawdą jest iżby w gimnastyce szwedzkiej nie było ówczesnych siłowych — wszakże liny, żerdzie, drabiny sznurowe, kraty pionowe i poziome, bum a nawet ribstulle wymagają znacznego wysiłku — często większego, niż ćwiczenia na przyrządach niemieckich.

Pod akrobatyzmem rozumie Mosso ćwiczenia na drążku, poręczach, kółkach i t. d. i twierdzi, że w gimnastyce szwedzkiej takich ruchów nie ma i w przyszłości nie będzie.

Na dowód, że jest inaczej, niż twierdzi, przytoczymy takie właśnie ćwiczenia akrobatyczne, z podręcznika gimnastyki dla szkół szwedzkich Liedbecka:

a) przewroty bokiem o ramionach prostych na ziemi;

b) z podporu na belku poziomym przewrót w przód;

c) stanie o ramionach prostych na ziemi i pochód na rękach;

d) wspinanie się po 7 metrowych żerdziach pionowych;

e) wspinanie się po 7 metrowych linach pionowych;

f) wspinanie się po 12 metrowych linach skośnych, głową w dół.

g) wstępywanie po drabinach sznurowych i t. d.

Wszystkie te ćwiczenia — gdyby zobaczył Mosso, musiałby nazwać akrobatycznymi, a przecie zali-

czone są w program gimnastyki szwedzkiej szkolnej, w której według jego twierdzenia nie ma żadnych „koziółków“.

„Nam ludziom rasy łacińskiej przypada więcej do smaku gimnastyka niemiecka dlatego, że skutki jej są bezpośrednio widoczne, a przez intensywne ćwiczenie uzyskuje się szybki przyrost sił i rozwój mięśni. Metoda szwedzka przemawia więcej do umysłu ludzi zimnych i spokojnych, którzy są pewni, że uzyskają ten sam wynik na dłuższej drodze“.

A więc przecie przyznaje Mosso, że gimn. niem. daje siłę — że ten sam osiągamy cel czy będziemy postępowali metodą szwedzką, czy też niemiecką. Stąd wynika, że system niemiecki jest dobry i to z dwójakiego względu, po pierwsze: prowadzi szybciej do celu, powtóre, że przypada rasom, odznaczającym się żywością i ruchliwością więcej do smaku, czyli odpowiada więcej ich charakterowi, niż system szwedzki.

„Gimnastyka, tak, jak się dziś odbywa po szkołach (włoskich), nie daje młodym ludziom ani tęgości, ani sił, trzeba ją więc przekształcić“.

Słowa te odnieść trzeba do fatalnych stosunków szkolnych we Włoszech, które podobne są stosunkom naszym. W szkołach ludowych u nas gimnastyka istnieje w planie, w szkole de fakto zaś jej nie ma; w szkołach średnich należy niestety ciągle jeszcze do przedmiotów nadobowiązkowych z wymiarem jednej godziny na tydzień. Tak jest zapewne i w ojczyźnie autora.

Że taka gimnastyka nie da tężości, ani sił i że trzeba ją przekształcić t. zn. założyć przy każdej szkole boisko, salę gimnastyczną, ustanowić w szkołach średnich fachowych nauczycieli, w szkołach zaś ludowych dać nauczycielowi dobry podręcznik do ręki, a w seminariach należycie go do tego przedmiotu przysposobić, na to się piszemy z całą ochotą, ale brak tego nie jest winą systemu gimnastycznego lecz winą źle zrozumianego systemu oszczędnościowego i lekceważeniem zasad higienicznych.

„Ażeby zaś wydać sąd o gimnastyce, trzeba się „gnąć do jej źródeł psychologicznych; zbadać przyczyny, które ją poprowadziły do takich właśnie, „a nie innych wyników“. Mosso sądzi, „że miłość własna nauczycieli i ich próżność miały tu wpływ nie „mały“. Sztuka dla sztuki, jak to mówią. „Fakt, że można z osobna wykonywać wszystkie ruchy, do których mięśnie są zdolne, musiał bezwątpienia podziać na umysły, które ujrzały wówczas możliwość nadawania tym ruchom nazw technicznych, tworzenia „prawideł, wymyślania metod dla poruszenia każdej „części kośćca z osobna i znalezienia określeń dla „ćwiczeń najodmienniejszych“.

Jużto badania na polu gimnastyki odbywa Mosso, jak wykazaliśmy, dość powierzchownie i lekko, i takie też na nich buduje sądy. Nie innym jest — gdy sięga do źródeł psychicznych rozwoju gimnastyki niemieckiej. A więc według jego mniemania cała literatura gimnastyczna, na którą złożył się pełny wiek i tysiące pracowników nie tylko niemieckich, ale prawie

wszystkich narodowości oświeconych, torbę sieczki warta. Legiony lekarzy, fizyologów i pedagogów, którzy gimnastykę ukształtowali, to maniacy, cała zaś gimnastyka na przyrządach to blaga.

Czyż ustępem tym nie daje Mosso nowego dowodu nieznamomości gimnastyki w ogóle, a w szczególności systemu, który sobie obrał za cel krytyki? Każdy, kto przedmiotu tego nie zgłębił, przestrasza się jego ogromem, niezliczonym mnóstwem ćwiczeń, idących w dziesiątki tysięcy i liczbą nazw; — tymczasem, wniknąwszy w przedmiot, przekonywa się, że wszystkie te ruchy i nazwy redukują się do pewnej stałej liczby elementów, które wcale łatwo opisać można pamięcią.

Mosso, patrząc na rzecz po wierzchu, przerzucając tylko kartki książek, uległ temu właśnie wrażeniu przygnębiającemu i, nienamysłając się wiele, odsądził cały system i pracę nad niem od wszelkiej wartości.

Z taką krytyką zdarza się nieraz spotkać.

Zupełnie podobnie, jak on, postąpił sobie swojego czasu, także nasz znakomity pisarz Bolesław Prus. Gdy w „*Przewodniku gimnastycznym*“ zaczęto ogłaszać fachowe artykuły, przyczem używano fachowych terminów, na oznaczenie danych ćwiczeń jak n. p. rozkroczka, zawrotka, odwrotka, kuczka i t. d., Prus napisał z tej okazji humorystyczny feileton, w którym wykpił i wyśmiał naszą nomenklaturę gimnastyczną, chociaż przyzna każdy, który się na gimnastyce nieco rozumie, że odpowiadają one zupeł-

nie duchowi języka i ruchom, które określają, i wcale nie śmieszego nie zawierają.

Cóż było wówczas na to odpowiadać? Chyba przeprowadzić ściśle filologiczno-gimnastyczną rozprawę — a na to żal nam było miejsca w „Przewodniku”.

Tak też i teraz musimy postąpić z odnośnym zarzutem. Aby bowiem wykazać bezpodstawność tego sądu, musielibyśmy napisać całą historię rozwoju ćwiczeń gimnastycznych, wykazać potrzebę terminologii gimn., jej rozmiary i t. d. a na to nie mamy na razie miejsca i chęci.

Mniej może chybionem jest drugie twierdzenie, ale wymierzone niewłaściwie do systemu, gdy tymczasem odnosi się ono do popisów i metody nauczyciela.

Mosso powiada: „drugim bodźcem było podniecenie, jakiego doznajemy przy ćwic. wojskowych, na widok poruszeń i ewolucyj, które stają się jeszcze poetyczniejsze i bardziej wzruszające, gdy je dzieci wykonują. Do tego przyłącza się chęć rozkazywania, poczucie symetrii i zadowolenie odczuwane przez znawców, kiedy odkrywają najmniejszą niedokładność w ruchach lub postawie, choćby i setka chłopaków ćwiczyła. Zapewne to przedstawia piękny widok, ale nie jest to rozrywką dla uczniów skazanych na milczenie i nieruchomość; podczas gdy nauczyciel wytyka i poprawia błędne ruchy ich kolanów, muszą trzymać ręce wyciągnięte lub nogi

„rozkroczone, aż nie potrętwiąją lub kurcz ich nie „chwyci“.

„Gimnastyka, mówi Mosso, nie służy do intensywnego kształcenia młodzieży i nie może wyrobić siły“. Jakże pogodzić ten sąd ze zdaniem wypowiedzianem poprzednio, że gimnastyka niemiecka i szwedzka do jednego prowadzą celu. Jeżeli gimnastyka nie zdoła „wyrobić siły“, dlaczego narody, u których się ona należycie rozwinęła, odznaczają się siłą — tęgością — wytrzymałością fizyczną i moralną. Czyż Niemcy nie są najlepszym świadectwem dodatnich wpływów gimnastyki na przyrządach?

Wiadomo, że w Niemczech jest gimnastyka obowiązkową we wszystkich szkołach z wymiarem 3 godzin na tydzień, że ćwiczenia na przyrządach stanowią główną treść każdej lekcyi, że oprócz młodzieży gimnastykuje prawie 1,000.000 ludzi dojrzałych w Towarzystwach gimnastycznych, że gimnastykuje cała armia, że po prostu każdy Niemiec w życiu swoim gimnastykuje przynajmniej przez 10 lat, licząc tylko 7 lat gimnastyki w szkole ludowej i 3 lata gimnastyki wojskowej.

Wiadomo też z poglądu i statystyki, że naród niemiecki pod względem zdrowia i fizycznego rozwoju stoi w pierwszym rzędzie między narodami Europy, jeżeli więc to wszystko jest faktem, jakże w takim razie wygląda twierdzenie Mossa o gimnastyce niemieckiej — że „nie potrafi wyrobić siły i zdrowia“.

Zupełną słuszność przyznać trzeba autorowi, że „ruchy powinny się stopniować“; że „gwałtowne wy-

siłki na nic się nie zdadzą“, a my dodamy od siebie że nawet wprost szkodzą. To też w gimnastyce racjonalnej stopniowanie jest pierwszą zasadą metody a wiadomo, że nauczanie metodyczne zależy od wykształcenia nauczyciela — nie można więc winić systemu, jeśli zbłądzi nauczyciel.

Mosso zarzuca gimnastyce na przyrządach, że „lokalizuje natężenie w kilku tylko grupach mięśni, co jest wielkim błędem“, i że „zmęczenie ogólne, jakie się otrzymuje przez swobodne ćwiczenia, pochody, wiosłowanie, zapasy, pływanie, jest z pewnością zba wienniejsze i pod względem fizyologicznym jedynie odpowiednem znużeniem, do którego powinniśmy się przyzwyczaić, jeśli chcemy być silni“. Dalej powiada: „W gimnastyce przyrządowej musi być ćwiczenie zaniechane, nim się zdołało uzyskać dobrodziejstwo ze znużenia płynące“.

Twierdzi, że „ogólne znużenie, w warunkach higienicznych uzyskane, powinno być zasadniczą myślą w organizacyi gimnastyki“, i „że dziś w gimnastyce nie dają pierwszeństwa ćwiczeniom całego ciała, które powolniej wywołują znużenie“; że „ćwiczenia na poręczach, kółkach i reku wywołują uczucie rozbicia, obtłuczenia, zeszytwnienia i wyczerpania“, że „dlatego trzeba ćwiczenia ramion przeplatać“.

Ćwiczenie na przyrządzie wprawdzie lokalizuje w pewnych grupach mięśni większe natężenie, ale równocześnie wywołuje także natężenie we wszystkich innych mięśniach. Weźmy na dowód pierwsze lepsze ćwiczenie n. p. wymyk przodem na drążku. Przy

ćwiczeniu tem lokalizuje się natężenie w ramionach, ale oprócz tego równie silnie natężają się mięśnie piersi pleców, brzucha i nóg. Podobnie ma się rzecz przy wszystkich innych ćwiczeniach i nie ma prawie ćwiczenia, któreby tylko pewne grupy z wyłączeniem innych mięśni natężyło; nawet zwykły podpór i zwieszenie, jeśli tylko należycie jest wykonane, natęży wszystkie mięśnie i ułatwia przy racjonalnej zmianie przyrządów i ćwiczeń, harmonijne kształcenie i wywołanie takiego samego ogólnego znużenia, jakiego się domaga Mosso.

Zresztą, jeśliby zarzut ten był słuszny to dotyczy on także gimnastyki szwedzkiej, boć i tu lokalizuje się natężenie w poszczególnych grupach mięśni tak w ćwiczeniach na wszystkich linach, żerdziach, drabinach i t. d. jak i na ribstuiłu.

Niesłuszne jest twierdzenie, że przez zbytne zaufanie gimnastyce „zaniedbano ćwiczeń obliczonych na dłuższe trwanie, które przez stopniową pracę wszystkich mięśni, albo przynajmniej najważniejszych, wytwarzają z czasem w organizmie odporność na trujące wpływy znużenia“, gdyż racjonalna gimnastyka odporność tę wytwarza, słusznie zaś — mówi Mosso — „nie waham się twierdzić, że ostatecznym celem gimnastyki jest dać ciału dzielność, wyrobić w narządach wewnętrznych, w ustroju nerwowym i w sercu odporność na jad znużenia, to znaczy, na produkty szybkiego zużywania się naszego ciała skutkiem pracy. Przy reformie gimnastyki trzeba się starać o większy rozwój ćwiczeń nóg, trzeba wprawiać troskliwiej całą młodzież do

biegu i pochodów a odpowiednimi ćwiczeniami potęgować bystrość wzroku“.

„Ażeby się dobrze gimnastykować trzeba specjalizować ćwiczenia“ — mówi Mosso. Na to się absolutnie nie zgadzamy. Gimnastyk specjalizujący się w ćwiczeniach jest jednostronnym, gimnastyka zaś racjonalna nienawidzi jednostronności i „zbytecznej pracy ramion“.

Rozumowanie Mossa, że „przyrządy stałe mają dwie niedogodności: pierwsza że kierunek oporu, jaki przedstawiają jest niezmienny, druga że wartość oporu tego jest również stała“ — nie ma usprawiedliwionej podstawy. Kierunek oporu przyrządu zależy od ruchu jaki na nim wykonujemy i może być rozmaity, wartość zaś jego również nie jest stałą, gdyż zależy od stopnia siły, jaką rozporządza dany ćwiczący się i od ruchu, jaki wykonywa.

„Przy wszystkich ćwiczeniach zawisania i podporu przeszkodą do pokonania jest zawsze ciężar ciała własnego. Wiemy jednak że mięśnie nie mają równej siły u wszystkich osób. Niestosunkowość między wysiłkiem a znużeniem, którego wymaga jedno i to samo ćwiczenie jest bardzo wielka u poszczególnych osobników a pewnych ćwiczeń gimnastycznych nie podobna wykonać mimo całej siły woli“.

Właśnie to, że „przeszkodą do pokonania jest zawsze ciężar ciała własnego“, jest zaletą gimnastyki na przyrządach, tak z uwagi na to, że przez ćwiczenia te nabiera człowiek panowania nad ciałem nawet

w położeniach najmniej prawdopodobnych „w życiu praktycznym i codziennym“, jak z uwagi na wymierzone i bezpieczne użycie (energii) sił. Przy pokonaniu oporu w dźwiganiu ciężaru obcego zdarzyć się mogą i zdarzają dość często wypadki przepuklin, przerwania wiązek mięśni i t. p. — przy dźwiganiu ciężaru własnego ciała takich wypadków statystyka gimnastyczna jeszcze nigdy nie notowała — chyba, gdy zaszedł wypadek jakiś nieszczęśliwy!

Jedno i to samo ćwiczenie wymaga wprawdzie różnego wysiłku u różnych osobników i różne daje stopnie znużenia, ale w każdym razie nie dopuszcza do przesilenia, bo skoro ćwiczenie dane tak jest trudne, że go ćwiczący się „mimo całej siły woli nie wykona“ — przerywa mimo woli natężenie, i to właśnie chroni go od zbytniego wysiłku.

Najwięcej grotów swej krytyki gimnastyki na przyrządach wymierzył Mosso przeciw „poręczom“. Przyrząd ten jest dla niego najwstrętniejszy.

„Wszyscy (?) fizyologowie — mówi — zgadzają się na to, że usunięcie porączek należy do reform najlepszych dla nadania wychowaniu fizycznemu kierunku bardziej naturalnego.

„Zapał, z jakim my fizyologowie, przystępujemy do zwalczania porączek, tłómaczy się faktem, że porączki są niejako symbolem gimnastyki niemieckiej.

„W życiu codziennym nie mamy nigdy sposobności wykonania takich ruchów, jakie się odbywają na porączkach. W żadnej okoliczności nie znajdujemy dwóch punktów oparcia, na których mielibyśmy dźwi-

gnąć ciężar ciała, wyprężając lub zginając ramiona, kołysać się lub robić koziołki. Ta jedna obserwacja jest więcej, niż dostateczną, aby wykluczyć porączki z liczby przyrządów gimnastyki fizyologicznej i racjonalnej. Bo na cóż zmuszać dzieci do ruchów męczących, jeżeli przedewszystkiem nie będą miały nigdy sposobności użycia ich w walce o byt. Ale nie jest to jedyna ujemna strona porączek. Kiedy w sali gimnastycznej obserwujemy gromadę młodzieńców przy porączkach, spostrzegamy od razu, że nie wszyscy są zdolni dźwigać ciężar swego ciała zapomocą wyciągniętych ramion i trzymać przytem głowę prosto. Wielu ma do tego za słabe mięśnie; wytrzymują czas niejaki, potem jednak mięśnie poczynają drżeć, ramiona się podnoszą, a siły odmawiają posłuszeństwa.

„Wyliczę w dalszym ciągu inne motywa, które skłaniają mnie do potępienia tych przyrządów. Na razie, jako fizyolog, uważam za swój obowiązek stwierdzić, że ćwiczenia na porączkach nie są ani praktyczne, ani piękne, ani higieniczne. Z pośród wszystkich przyrządów one się najwięcej przyczyniły do zwyrodnienia nauki gimnastyki, a do rozwoju gimnastyki atletycznej. W dziejach wychowania fizycznego porączki przedstawiają okres baroku. Aby się o tem przekonać, dość przeczytać podręcznik gimnastyki pedagogicznej Obermanna, gdzie w rozdziale XVIII. odnoszącym się do porączek, podaje 54 sposobów podporu, 358 zmian pozycyi, 192 bujań, 22 ćwiczeń elementarnych, 25 wyskoków. Oto 650 ćwiczeń, które dzielny profesor gimnastyki może swym uczniom każć wykonać na porączkach. Oto miara rozwlekłości,

do której doszła gimnastyka i rozwinięcia akrobatyzmu.

„Bez porączek nie byłoby konkursów (!!)

gimnastycznych, bez porączek nie byłoby 650 komend; i oto jest prawdziwa przyczyna (!!)

dłaczego nie jeden profesor gimnastyki wpada w wściekłość (!!)

, skoro się tylko kto poważy pouczyć profanów, że porączki są przyrzędem przeciwnym naturze“.

Nie pierwszy Mosso powstaje przeciw poręczom. Zwalczali je już w r. 1861 dwaj lekarze niemieccy Dr. Abel i Dr. Langenbeck w swych relacjach do ministerium, umieszczonych w „Centralblatt für die gesammte Unterrichtsverwaltung in Preussen“, (zeszyt wrześniowy z r. 1861 — str. 543 — 548). Czytając ich zarzuty i zarzuty Mossa, odnosi się wrażenie jakoby ostatni myśli czerpał z tych aktów, tak są bowiem pod pewnym względem z nimi zgodne.

Jednak jest i wielka między nimi różnica. Gdy obaj pierwsi godzili się w zasadzie na ćwiczenia na poręczach, a tylko domagali się pewnych ograniczeń, naukowego ugruntowania i odpowiedniej metody, Mosso skazuje ćwiczenia te wprost na zagładę.

W obronie ćwiczeń tych wystąpił wówczas sławny fizyolog berliński, prof. Emil du Bois-Reymond, i obalił urojone, żadnymi dowodami nie poparte twierdzenia przeciwników w broszurze: „Über das Barrenturnen und über die sogenannte rationele Gymnastik. Erwiderung auf zwei dem Königl. Ministerium etc. angegebene ärztliche Gutachten. — Berlin 1862“.

Nie możemy tu z powodu i tak już wielkich rozmiarów artykułu naszego nawet w streszczeniu podać

jego repliki, powiemy tylko, że wywołała swojego czasu wielkie w Niemczech wrażenie, a ministerjum zaleciło używania poręczy. Kończy on obronę ćwic. na poręczach temi słowy: „gdybyśmy poręczy dziś nie mieli, musielibyśmy je wynaleźć“, tak wielce pożyteczne są według jego mniemania na nich ćwiczenia.

Nie pomija on również w broszurze swojej gimnastyki szwedzkiej, którą przeciwnicy zalecali i mówi o niej: „Kto śmie twierdzić, że gimnastyka szwedzka rumieni oblicze, skoro ona samemu jej twórcy, Lingowi, ostatnie chwile życia zatrzymała?“ a dalej cytuje jego słowa, że z liczby 100 uczniów: „tylko dwaj zdolni są dzieło dalej poprowadzić, a i ci (dwaj) tak są chorowici, że prędzej śmierć im oczy zamknie zanim zdołają podjąć się dalszego krzewienia nauki“.

Wszystkim zwolennikom teoryi Mossa, zalecamy broszurę: „E. du Bois - Reymonda“, a przekonają się jak jednostronnym jest sąd włoskiego uczonego.

Wyklęty z szeregu racjonalnych ćwiczeń „podpór na poręczach“ znalazł mimo odmiennych twierdzeń Mossa, jeszcze przez Linga zastosowanie w gimnastyce szwedzkiej. Przyrządy, na których Szwedzi ćwiczą „podpór“ nie mają wykończonego kształtu „poręczy“, są tylko prostymi równoległymi belkami lub ławkami szkolnemi, a jednak faktycznie są poręczami wskutek poręczowej cechy podporu i możliwego poruszania się (w podporze poprzek) wprzód i wstecz.

W podręczniku gimnastycznym Liedbecka, przeznaczonym dla szkół szwedzkich, znajdujemy na str. 37, 49 i 59 figury 109, 110, 161, 182 i 183 przedsta-

wiające ćwiczenia, w podporze leżąc, w podp. wolnym o ram. prostych, w pod. wolnym o ram. ugiętych i wywijanie.

Jeśli więc podpór występuje w tych trzech formach w systemie gimnastyki szwedzkiej i pod względem fizyologicznym znajduje usprawiedliwienie u Mosso, boć wiemy, że gimnastykę szwedzką zachwala i zaleca, to i tych 650 sposobów „podporu niemieckiego“ które się zasadniczo nie różnią od odporów szwedzkich również nie muszą być szkodliwe szczególnie, gdy dydaktyka uwzględni różnicę płci i wieku, jak to n. p. ma miejsce u nas, gdzie w szkołach Indowych, wydziałowych i niższych klasach szkół średnich „podpór wolny“ na poręczach jest wykluczony i dopiero w klasach wyższych, po 14 roku życia, wchodzi w program nauczania.

Ale Mosso nie występuje przeciw samym poręczom, chciałby on drążek, kółka i orezyk usunąć zupełnie z gimnastyki, uważając ćwiczenia na nich jako nienaturalne, sztuczne i w tym celu proponuje zastąpić je: „kamieniami, umieszczonymi w różnych wysokościach muru, i na nich przyzwyczajając młodzież do wspinania się. W braku bowiem czegoś lepszego (?) mur wystarczy, aby się młodzież nauczyła nań wdrapywać“.

A więc wdrapywanie się po murach ma być celem ćwiczenia! A więc wdrapywanie się po murach, to nie jest rzeczą sztuczną! Sądzymy, że takie wdrapywanie się po murze jest stokroć nienaturalniejsze, niż wszystkie koziółki razem wzięte.

Widocznie nie wiele musiał Mosso badać życie młodzieży i gimnastykę, skoro nie spostrzegł, że między naturalną gimnastyką chłopaka wychowanego na wolności fizycznej, a gimnastyką na przyrządach wielkie zachodzi podobieństwo.

Wszakże chłopak wiejski, odznaczający się zdrowiem, siłą mięśniową, zwinnością i obrotnością, zawdzięcza te przymioty tylko ćwiczeniom na naturalnych przyrządach, jak: drzewach, płotach, drabinach, lub ćwiczeniom z takimi przyborami, jak widły, łopaty, grabie i t. p., które zastępowały mu przyrządy gimnastyczne i ciężarki. Jakże mizernie wygląda pod względem rozwoju fizycznego wobec niego nasz tresowany miejski chłopczyzna, któremu wolno tylko grzecznie spacerować, biegać za kołem i bawić się balonem — broń Boże zwieszać się po drzewach lub wywracać koziółki, do czego zresztą, nawet nie ma sposobności. Czyż to nie jasne, że naturalne przyrządy musimy zastąpić innymi, — czy jednak przeto ruchy na nich wykonywane są sztuczne, skoro formą swoją nie odbiegają od tych, które chłopak wiejski wykonywa. Że dalszy rozwój ruchów na przyrządach gimn. dochodzi do pewnej sztuczności nie przeczę, ale ruchy te w nader małej liczbie wchodzą w zakres gimnastyki szkolnej, i nie mogą wcale wpłynąć na to, iżby od nich cały system ruchów szkolnych na przyrządach mianowano sztucznym.

W zupełności godzimy się na zdanie, „że gimnastyka jest nauką“ a w dodatku „poważnie traktowaną“. Aby ją traktowano jako rozrywkę nie zgo-

dziłby się na to żaden pedagog, higienista, gimnastyk ani socyolog, bo właśnie w poważnem jej traktowaniu leży cała wychowawcza doniosłość.

Czyż Szwedzi nie cieszą się tem, że gimnastyka ich jest w wielkiem poważaniu u narodu, czy może traktują ją jako rozrywkę, czy lekcyca cała nie odbywa się w tonie poważnym.

Zapatrywać się na wychowanie fizyczne, a więc i na gimnastykę, tylko jednostronnie, tylko z punktu higienicznego ciała i ducha jest błędem. Wartość pracy fizycznej ma obok znaczenia higienicznego równie doniosłą wartość psychiczną, a z pomiędzy wszystkich ćwiczeń cielesnych największą ma gimnastyka na przyrządach z tej przyczyny, że kształci wolę i charakter. Człowiek, który nigdy w życiu nie łamał się z trudnościami, nie może mieć wyrobionej woli ani charakteru. Walka z przeciwnościami chartuje ducha. W gimnastyce przyrządowej przeciwności tych pełno.

Przedewszystkiem przewyciężenie lenistwa fizycznego jest pierwszą walką, której pomaga właśnie znieprawiona przez Mossa „komenda nauczyciela“.

Potem następuje walka z opanowaniem nieposłusznych mięśni i członków, tak tych, których nerwy pobudzają do wykonania ruchu, jak i tych, które zachowywać się mają biernie. Zwycięstwo w tej walce zwiemy niezależnością ruchów, opanowaniem ciała. Do osiągnięcia tej niezależności potrzeba ćwiczenia się, a więc wytrwałości woli.

Na przyrządach gimnastycznych są ruchy tak łatwe, że je każdy — bez wszelkich wstępnych przygotowań — wykonać potrafi i stopniowo dochodzą

do tak trudnych, że każde z nich wymaga długiego próbowania zanim fatyga skutkiem należytem zostanie uwieńczoną. I tu właśnie, w tem próbowaniu danego ruchu, w tem bezustawicznym powracaniu do tego samego ruchu, w tem niezrażaniu się ani odległością czasu, naznaczonego sukcesu, ani przeciwnościami, niezrażaniu się pomimo małowidocznych postępów — po każdej nowej próbie, leży owa doniosłość wychowawcza, ów moment kształcący charakter i wolę.

Nie łatwo zrozumieć nas ten, kto sam nie doświadczył na sobie tego etycznego wpływu ćwiczeń gimnastycznych — kto nie wytrwał w próbie, nie miał sposobności dłuższego gimnastykowania się.

Zdaje się, że i Mosso nie doświadczył tego na sobie, gdyż byłby innego o gimnastyce przyrządowej nabrał wyobrażenia, choćby z takiego jednego ćwiczenia, jak n. p. powszechnie znanego pod nazwą „wychwyty“ — które jest prawdziwą próbą ognia i silnej woli.

Gimnastyka przyrządowa ma w swoim systemie ruchy bezpieczne i niebezpieczne.

Przez stopniowanie dochodzi się do takiej pewności siebie, do takiego zaufania w własną zdolność i pokonania niebezpieczeństwa, że śmiałość ta graniczy niemal z pogardą życia — i to jest kresem odwagi i męstwa.

W praktyce mojej zdarzało mi się nie rzadko spotykać tak w szkołach ludowych, jak gimnazjalnych uczniów usposobienia tchórzliwego, dla których

ćwiczenia na przyrządach w pierwszych lekcyach należały do rodzaju straszaków.

Z czasem jednak pozbyli się zupełnie tchórzostwa, zawrotów głowy, a niektórych nawet zaliczyć mogłem do dzielnych młodzieńców.

Jeżeli więc natury tchórzliwe, wskutek ćwiczeń na przyrządach pozbywają się tej wady, cóż dopiero mówić o tych, którzy nie rodzili się tchórzami.

Do jakiej odwagi ci doprowadzić mogą i doprowadzają, wiemy dobrze. A że z odwagą fizyczną łączy się śmiałość postanowień i czynu — tego dowodzić nie potrzebuję.

Również nie będę się rozwodził, nad tem, że gimnastyka przyrządowa wyrabia stateczność wskutek narażania się na niebezpieczeństwo, przytomność umysłu i inne przymioty ducha, gdyż uważam; że to, co powiedziałem o wyrobieniu woli i odwadze już samo wystarcza, ażeby o gimnastyce nie mówić wyłącznie ze stanowiska fizjologii ciała i higieny.

Dotychczas rozpatrywaliśmy zapatrywania Mossa oryginalne, będące jego własnym sądem. Oprócz swoich posługuje się on jeszcze zdaniem kilku innych fizjologów i uczonych, musimy więc i ich zarzuty rozważyć.

I tak cytuje on z raportu Marey'a do ministra oświaty we Francji kilka ustępów, z których dla humorystyki wyjmujemy najważniejsze:

„Niestety — powiada Marey — z powodu trudności budżetowych zmuszone są gminy wtłaczać uczniów w ciasne dziedzińce, gdzie przy pomocy różnych

przrządów starają się zastąpić naturalną gimnastykę i wyrobić u uczniów siłę i zręczność.

„Pewna liczba silniejszych dzieci, chciwych ruchu fizycznego, znajduje ostatecznie w tem zadowolenie i przyjemność, uczęszczają więc pilnie na lekcye gimnastyki i rozwijają swe siły i zręczność. Ale słabsi nie znajdują dostatecznej podniety, aby pokonać wrodzony wstręt do ruchu, unikają więc trudniejszych ćwiczeń i nie korzystają wcale z gimnastyki“. A dalej pisze:

„Kilka wycieczek i zabaw na wolnem powietrzu choćby raz na tydzień, będą skuteczniejsze, niż najlepsze nawet uczęszczanie na gimnastykę.

„Główna trudność polega na sumiennym wyborze gier i ćwiczeń najodpowiedniejszych do rozwinięcia sił fizycznych u młodzieży.“

Czy to nie humorystyka? Czy można na serio brać takie raporty? Czy recepta na „kilka wycieczek i zabaw“ nie kwalifikuje się do „Śmigusa“ lub „Dyabła“?

Przed 30 laty wypowiedział Spencer dość dorywczo sąd o gimnastyce w dziele swoim: „O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznym“ — a mianowicie:

„Gimnastyka jest ostatecznie lepszą, niż zupełne zaniedbanie ćwiczeń cielesnych, na to zgoda; ale żeby dorównała grom, temu stanowczo przeczymy“.

„Gimnastyka stoi niżej od gier i zabaw sportowych nie tylko pod względem ilości pracy mięśniowej, ale i pod względem jej jakości. Wskutek braku

przyjemności ćwiczenia sztucznego rychło się porzuca, a rezultaty są naturalnie bardzo skromne“.

„Gimnastykę wymyślono, aby zapobiedz brakowi ruchu. Nie jest ona metodą wychowawczą opartą na fizjologii i przyrodzie, ale środkiem sztucznym dla zapobieżenia ujemnym skutkom życia nieruchliwego“.

Mimo powagi, jakiej zażywa filozof ten i uczoney, mimo, że nie masz nauczyciela wiejskiego, któryby książki jego nie czytał, przecie — w tym właśnie okresie czasu, kiedy dzieło jego najbardziej krążyło z rąk do rąk — gimnastyka we wszystkich krajach najsilniejsze zapuszczała korzenie. Dowód to, że już wtedy uważano sąd jego za spaczony.

Mosso odgrzebał na nowo dawno już zapomniane zdanie Spencera i rozpoczął nim swój rozdział VI.: „Krytyka gimnastyki niemieckiej“. — Aby więc i dziś wykazać, mylne zapatrywanie Spencera muszę słów kilka powiedzieć na temat porównania gier z gimnastyką.

Wiemy, że każdy ruch, gdy się odbywa na świeżem wolnem powietrzu — przyczynia się do zdrowia o wiele więcej, niż, gdy ruch ten wykonywamy w przestrzeni zamkniętej. Z tej to głównej przyczyny zyskały sobie gry ruchowe szeroki rozgłos — a ludzie chętnie dają im pierwszeństwo przed ćwiczeniami gimnastycznymi, co jednak jest zapatrywaniem z gruntu błędnem.

Zalety gier ruchowych — ale tylko ruchowych — są wielkie i nie dadzą się niczem zaprzeczyć, ale ażeby mogły w **zupełności** zastąpić ćwiczenia gimnastyczne

tego nikt nie potrafi udowodnić ani dziś, ani w przyszłości.

Nie odmawiam grom gimnast. ich wielkiego znaczenia w wychowaniu fizycznym w ogóle, a w szczególności w wychowaniu mas; ubolewam, że Towarzystwa sokołe tak mało uwagi zwracają na gry młodzieży i członków swoich, sam jestem gorącym zwolennikiem gier i krzewię je wśród młodzieży — przyznaję, że gry ruchowe na wolnym powietrzu wyrabiają pełny i silny oddech, podniecają obieg krwi i wymianę materii, niemniej budzą nawet pewien stopień odwagi i przytomności umysłu i zmysłu orientacyjnego, ale wszystko to pozostaje daleko w tyle za tym stopniem doskonałości, który osiąga się przez gimnastykę, jeśli ją w tych samych warunkach higienicznych uprawiamy t. j. na wolnym powietrzu. Bo nie nabierze siły ramię kowala jeśli nie będzie dźwigało młota, — nie nabierze odwagi ten, kto się nie naraża na niebezpieczeństwa.

Prawdziwej siły, polegającej na hardej wytrwałości, prawdziwej odwagi gardzącej każdym niebezpieczeństwem, odwagi szlachetnej, jeśli jej nie mamy z urodzenia, grą i zabawą nigdy w sobie nie wyrobimy, do tego potrzeba pracy i natężenia takiego, jakie daje gimnastyka: do tego potrzeba samowiedzy własnej siły i jej wytrzymałości, potrzeba hartu ciała na bole i znoje, a tego gry nie wyrabiają i wyrobić nie mogą w tym stopniu, jak to czyni racjonalnie prowadzona gimnastyka.

Nie wynika jednak z tego, iżbym grom ruchowym odmawiał właściwego im stanowiska i znacze-

nia w wychowaniu fizycznym. Owszem uważam je nawet jako jedyne ćwiczenie fizyczne, której najlepiej się kwalifikuje w zastosowaniu do całych mas narodu, gdyż wprowadzenie ich w praktykę nie natrafia na żadne finansowe, ani techniczne przeszkody — ale w wychowaniu fizycznym młodzieży nie powinny one nigdy wyłącznie stanowić alfę i omegę ćwiczeń cielesnych — lecz obok nich zająć musi miejsce gimnastyka, jako poważna praca, z obmyślanym z góry planem i celem.

W grach cały skutek fizyczny pozostawiony jest przypadkowi, w gimnastyce można go naprzód z całą stanowczością obliczyć. W grach można wykształcić ciało jednostronnie, bo wszystkie gry, polegające na sprycie, jak n. p. gry piłką, wymagają jednostronnego używania ramienia prawego lub lewego inaczej nigdy się nie doprowadzi do perfekcyi w grze — w gimnastyce „na przyrządach“ unika się jednostronności gdyż zawsze oba ramiona, obie nogi, obie strony ciała równomiernie są czynne.

„Nawet Anglia, ta kraina wyłącznych gier na świeżem powietrzu, dziś już uważa wyłączne oddawanie się grom za niedostateczne do wych. fizycznego i wprowadziła i wprowadza ciągle do szkół swoich gimnastykę w formie ćwiczeń rzędowych, wolnych i przyborami. Odbywające się rokrocznie popisy uczniów i uczenic szkół londyńskich w hali koncertowej „Hyde parku“ dowodzą, że ćwiczenia te cieszą się wielkiem uznaniem władz szkolnych i publiczności“.

Zresztą, gdybyśmy się chcieli ściśle trzymać tylko gier ruchowych, natenczas musiałoby się wy-

chowanie fizyczne u nas, w naszym klimacie, ograniczyć tylko do kilku tygodni w roku, co przecie nie-
byłoby wystarczającym i racjonalnem.

Krótko mówiąc na gry musimy patrzeć z takiego stanowiska z jakiego patrzymy na śpiew i muzykę. Tak, jak muzyka i śpiew służą do uprzyjemnienia życia, tak i gry służą do pożytecznej rozrywki, bez których żaden wiek, żadna płeć, żaden stan obchodzić się nie powinien.

Dalej cytuje Mosso z L. Burgersteina książki: „Die Gesundheitspflege in der Mittelschule“ wydanej w r. 1887 że „Godzina gimnastyki jest najnudniejsza ze wszystkich godzin szkolnych. Najlepszy nawet nauczyciel nie zdoła zmienić tego stanu rzeczy!“.

„Nauczyciel musi najpierw pokazać i objaśnić dane ćwiczenie, a uczniowie następnie po kolei, jeden po drugim, ćwiczą się na przyrządach przeciętnie po 2 minuty“.

Burgerstein twierdzi, że gimnastyka jest nudną. Z tego jednego zdania widać jak mało badał naturę dzieci i młodzieży, jak mało podpatrywał młodzież wtedy, kiedy pozostawiona sobie samej oddaje się rozrywce. Gdyby był na to więcej uwagi zwracał, byłby przyszedł do zupełnie odmiennego przekowania. Wszakże do największych przyjemności chłopca małego i doroslejszego, jeśli tylko nie jest kaleką lub chory, należy zwieszanie się po klamkach od drzwi, futrynach, gzemsach, wspinanie się po drzewach, dachach, koziółkowanie na baryerach, zsuwanie po baryerach z piętra w dół (co było przyczyną już tylu

nieszczęść), noszenie na baranach drugich i t. p. inne sztuczki, które sobie bardzo często młodzież sama wymyśla. Czyż to nie wskazuje, na rodzaj i charakter, w jakim gimnastyka powinna być usystemizowaną, czy zabawiałaby się młodzież w ten sposób, gdyby ją te ćwiczenia nudziły. Widzimy więc, że Burgerstein popełnia ten sam błąd, jaki popełnia Mosso, oto oskarża system zamiast oskarżać metodę. Że młodzież w zakładzie Burgersteina nudziła się podczas gimnastyki i nie wiele z niej korzystała to wina leżała nie w systemie, nie w ćwiczeniu samem, ale w metodzie nauczyciela, prowadzącego gimnastykę, no i po stronie dyrekcji. Do gimnastyki szkolnej klasowej potrzeba mieć podstatkiem przyrządów jednogatunkowych, iżby młodzież ćwiczyć mogła gromadnie (tak, jak to w Szwecyi właśnie stosują). Jeżeli zaś do gimnastyki mamy tylko jeden lub dwa przyrządy z jednego gatunku n. p. jedną lub dwie drabiny, toć jasna rzecz, że, mając 30 do 40 uczniów, zaledwie jedno lub dwa ćwiczenia wypadną na każdego. To samo byłoby i w Szwecyi, gdyby ich sale tak mizernie były wyposażone, jak ta, którą zarządza Burgerstein. Od Burgersteina też, jak w ogóle od Zarządu szkoły zależy — wyposażenie szkoły w przyrządy gimnastyczne. Gdyby był robił przedstawienia do władz, gdyby się był szczerze zajął wyposażeniem sali gimnastycznej, gdyby się był postarał o dobrego nauczyciela gimnastyki — nie byłoby nudów w ciągu tej nauki.

Przystępujemy teraz do rozdziału: „Gimnastyka atletyczna“, który po rozdziale: „Krytyka gimnastyki

niemieckiej“ jest najbardziej ciekawy z uwagi na swoją naukową wartość.

Musimy z góry zaznaczyć, że wszystkie wywody naukowe Mossa zawarte w tym rozdziale są wynikiem badań skutków ćwiczeń mięśni, na kilku zaledwie jednostkach a w dodatku były prowadzone jednostronnie.

Wpływ fizyologiczny gimnastyki nie da się inną drogą zbadać jak tylko obserwacją ćwiczących się a droga ta nie jest dla nas nową, jak niemniej i rezultaty tych badań. Ale do takich obserwacji potrzeba nie kilku, lecz całej masy jednostek, do tego potrzeba przedewszystkiem czynić obserwacje na sobie samym i to nie w ciągu kilku tygodni lub miesięcy, ale całych lat gimnastyki racjonalnej.

Ze obserwacje takie świadomie i nieświadomie czynią bezustannie nauczyciele gimnastyki, nie potrzebują tego dowodzić, jak również, że dopiero większa suma tych spostrzeżeń, doprowadza nas do pewnych twierdzeń stanowczych.

Wniosek stąd wyprowadzam taki, że nauczyciel gimnastyki, który przedmiot swój zna wszechstronnie, ściśle obserwuje i doświadcza przez pewien szereg lat, może równie dobrze, stanowczo i zupełnie śmiało wypowiedzieć w tym kierunku swoje zdanie, choćby nawet nie było poparte signem doktorskiem, choćby nie zgadzało się ze zdaniem uczonego i sławnego profesora turyngskiego.

W takim położeniu znajdują się wszyscy, którzy na niwie sokolej gimnastyki od lat dziesiątek pracują, którzy obserwowali tysiące ćwiczących się

i na podstawie doświadczenia długiego doszli do pewnych stałych, dotychczas niezawiedzionych przekonań.

Z tego też stanowiska patrzeć powinien Szanowny Czytelnik na naszą krytykę naukowych twierdzeń, względnie hipotez Mossa.

Rozdział: „Gimnastyka atletyczna“ rozpoczyna Mosso cytatem następującym: „Pytałem się jednego z najslawniejszych lekarzy włoskich, co myśli o gimnastyce. Odpowiedział, że znał wielu bardzo dobrych (!) gimnastyków, którzy skończyli na suchoty. Innemi słowy wyraził, że zdrowie i siła to dwie zupełnie różne rzeczy“. Przytoczeniem tem chciał Mosso wpoić w czytelnika przekonanie, że: „czy będziesz gimnastykował, czy też nie, zawsze skończysz na suchoty, jeśli do nich masz skłonność“.

Tymczasem tak nie jest. Wprawdzie dotychczas nikt nie twierdził, ażeby gimnastyk nie mógł uleść suchotom, zdarzyć się to może zawsze, ale procent suchotników w szeregach gimnastyków jest niezmiernie mały a w porównaniu z tymi, którzy nie gimnastykują prawie nie znaczący.

Jest rzeczą udowodnioną statystycznie (u nas niestety w tym kierunku statystyki brak), że z wszystkich środków antisuchotniczych, gimnastyka w warunkach higienicznych jest najdzielniejszym środkiem profilaktycznym. To jest faktem niezbitym i temu nie zaprzeczy sam Mosso, ani żaden najbardziej uczony fizyolog.

A jest ona dlatego środkiem antisuchotniczym, gdyż skutek pracy mięśniowej wytwarza się w or-

ganiźmie odporność na zarazek gruźliczy, który w produktach, wytworzonych przez pracę fizyczną, znajduje groźnego niszczyciela. Dopóki więc ktoś gimnastykuje, dopóty organizm jego jest odporny, gdy jednak gimnastykować przestanie, traci organizm na odporności i to tem więcej im krócej oddawał się ćwiczeniom fizycznym. To też zdarzyć się może, że nawet najlepszy gimnastyk, t. j. w pojęciu Mossa, taki, który wykonywa sztuki karkołomne na „drażku i trapezie“ przy sprzyjających warunkach chorobie tej ulega. Ale są to wypadki nader rzadkie, gdyż mimo zaprzestania gimnastyki organizm zatrzymuje jeszcze przez długi czas odporność nieraz do końca życia.

Potrafię z mojej praktyki nauczycielskiej w Sokole lwowskim udowodnić, a ci członkowie Grona nauczycielskiego, którzy od pierwszych początków założenia Sokola w niem pracują, potwierdzą to, że na tysiące gimnastykujących, którzy się przez salę sokolą przesunęli uległo zaledwie 1%—2% na suchoty i to tacy, którzy krótko ćwiczyli lub gimnastykę uprawiali sporadycznie — natomiast wielką liczbę wykazać mogą takich, których gimnastyka z suchot wyrwała i od suchot uchroniła.

Mosso zgadza się na hipotezę — że „siła a zdrowie to dwie zupełnie różne rzeczy“.

Być może, że tak jest. Jednak obie te rzeczy zależą od siebie, wzajemnie na siebie wpływają, złączone są w organizmie żyjącem nierozzerwalnie, tak, jak nierozzerwalnym jest przymiot od danego przedmiotu, a tylko różne stosunki zdrowia do siły, wy-

stępujące na zewnątrz, sprawiają wrażenie niezależności obu tych czynników życiowych.

Ze wielką siłą nie zawsze idzie w parze ze zdrowiem, na to mieliśmy przykłady już w starożytności. Wszak już wtedy dziwiono się, że najwięksi atleci zawodowi nie odznaczali się zdrowiem. Mamy wiele też przykładów na to z czasów dzisiejszych.

I tak n. p. sławni atleci Bohling i Abszmarli w latach dojrzałości męskiej.

Wielu siłaczy cierpi na wady serca lub astmę, gdyż wielkie nadmierne wysiłki fizyczne wady te spowodują. Ale nie tylko zdrowie cierpi wskutek przerostu siły i mięśni — cierpi na tem i swoboda ruchu. Sławny siłacz Lut z, który ma kolosalne mięśnie ramion, barków, piersi i pleców, skarży się, że nie może w tyle własnych szelek zapiąć; mięśnie nóg zaś przeszkadzają mu do założenia nogi na nogę; schylić się może tylko wtedy, jeśli nogi rozkroczy. W podobnem położeniu znajduje się także atleta Sandow.

Ale przyzna każdy, że gimnastyka do takiego ideału nigdy nie dążyła i nie dąży. A nawet, gdybyśmy chcieli przez gimnastykę doprowadzić organizm do takiego stanu rozwoju, nie potrafimy dokażać tego, jeśli nie mamy wrodzonej do tego skłonności.

Pokazuje się bowiem, że wszyscy atleci doszli do tej olbrzymiej siły i wzrostu nie przez to, iżby od młodości gimnastykowali, ale przez wrodzoną dziedziczną skłonność, którą jako objaw chorobliwy uważać należy. Przekonano się o tem u atlety hamburskiego Abs'a, który swojego czasu był pier-

wszym siłaczem niemieckim i u atlety Lutz'a, który do roku 14 nie więcej gimnastykował, niż jego rówieśnicy, a dopiero później szybko się wszersz rozrastał w niezwykłym stopniu.

Jeszcze chorobliwiej wystąpiła skłonność przerostu mięśni u atlety zwanego powszechnie „Muskelmann vom Fichtelgebirge“, który, pomimo mięśni olbrzymich, tworzących niezliczone mnóstwo brzuśców, umarł na tabes.

Aby dać wyobrażenie o tych chorobliwych skłonnościach przerostu mięsiowego podajemy pomiary Dr. J. Engel-Reimers'a dokonane w Hamburgu r. 1894 na dwóch atletach: Abs'ie i Lutz'u i zwykłym gimnastyku nie atlecie.

	Lutz	Abs	Gimnastyk
Wzrost ciała	186 cm.	183 cm.	181 cm.
Waga	119·5 kg.	103 kg.	76 kg.
Objętość piersi w wysokości sutek	129 cm.	114 cm.	97 cm.
Objętość przedramienia	37 „	32 „	30 „
„ ramienia wyprostowanego	40·5 „	35 „	30 „
„ ramienia ugiętego	46 „	— „	— „
„ łydki	43 „	40 „	32 „
„ uda w górze	71 „	66 „	54 „

Jak widzimy siła atletyczna t. j. anormalna a zdrowie to dwie zupełnie różne rzeczy, ale siła normalna zda się musi pozostawać w pewnym związku ze zdrowiem. Dowody tego mamy właśnie w gimnastyce racjonalnej, która przez umiarkowane ćwiczenie siły doprowadza do zdrowia. Mamy dowody tego

także w gimnastyce stosowanej, leczniczej, która usuwa wady serca, płuc i t. d. — doprowadza organizm do stanu normalnego zdrowia.

Między siłą i zdrowiem musi zachodzić związek, boć zdrowie mierzymy stanem sił naszych, zdolnością używania członków naszych, a im więcej się ruszamy czyli im więcej mamy sił do tego ruchu tem bardziej czujemy się zdrowymi.

Hipotezę więc Mossa, że „siła a zdrowie“ to dwie różne rzeczy — można odnieść tylko do siły chorobliwej t. j. atletycznej, która jest stanem patologicznym i kto wie czy właśnie nie ten stan chorobliwy jest przyczyną braku zdrowia lub naodwrot, brak zdrowia, brakiem siły naturalnej, jak n. p. widzimy to nieraz u ludzi umysłowo chorych, odznaczających się wielką siłą. A gdyby tak było natenczas byłby to dowód nowy, że siła w ogóle jest w związku ze zdrowiem.

„Przez ćwiczenie mówi Mosso — siła mięśniowa wzrasta szybko i stale. Ale ktoś, kto nie jest fizyologiem, lub lekarzem, może przy badaniu skutków gimnastyki łatwo popaść w błąd i sądzić, że temu szybkiemu rozwojowi mięśni towarzyszy odpowiedni wzrost innych organów“.

Tu przytacza Mosso doświadczenia ze swojego laboratorium, dokonane przez Dr. Manca, który w ćwiczeniach ciężarkami doszedł z 28 do 95 podnoszeń w przeciągu 9 tygodni i tak dalej pisze: „Dwie przyczyny tłómaczą ten wzrost stały i jednostajny. Pierwsza ta, że mięśnie nawykają stopniowo do intensywniejszej pracy; druga, że kształt się ich zmie-

nia i wzrasta objętość. Nad tym wzrostem mięśni robiliśmy także doświadczenia w mojem laboratorium. Profesor Aducco odfotografował z największą ścisłością ramiona i piersi pięciu uczniów i zmierzył dokładnie obwód ich piersi i ramion. Potem kazał im przez kilka miesięcy ćwiczyć się codziennie na trapezie i drążkach. Już w czwartym tygodniu widoczny był wzrost mięśni pleców, piersi, ramion“.

„Zagadnienie to jest dość skomplikowane. Stajemy się silniejsi przez gimnastykę dla tego, że, jak to już wyjaśniłem w mojej książce o „Znużeniu“, przyzwyczajamy się do skutków znużenia i trujących wydzielin, wytwarzanych przez mięśnie podczas ich pracy (jeżeli mi wolno tego słowa użyć). Nabieramy sił także i dlatego, że mięśnie, podrażnione ćwiczeniem, rozszerzają się i zwiększają swoją objętość. Doświadczenia, które obecnie prowadzę, mają na celu rozdzielić te dwa czynniki. Ale na razie łatwo jest spostrzec, że przez ćwiczenie osiągamy najwyższy stopień natężenia, a utrzymujemy się na tym punkcie szczytowym siły fizycznej tylko czas krótki. Ale chociaż mięśnie po dłuższym wypoczynku powrócą do pierwotnej swej objętości, dodatni skutek ćwiczenia trwa dalej“.

A więc tu, na tem miejscu przyznaje Mosso, że gimnastyka dodatnio wpływa na siłę — a zaprzeczał temu w poprzednim rozdziale.

Twierdzi on, że: „stajemy się silniejsi dlatego, że przyzwyczajamy się do skutków znużenia i trujących wydzielin, wytwarzanych przez mięśnie podczas pracy“. Otóż pod tym względem zupełnie odmiennego

zapatrywania jest prof. Dr. Schmidt. Powiada on bowiem, że „nie przyzwyczajanie się do znużenia i trujących wydzielin“ — ale przez ćwiczenia gimnastyczne mięśnie mniej trujących wydzielin wytwarzają i to jest właśnie przyczyną, że się mniej nużą czyli, że stajemy się wytrwalsi, a przez pomnożenie liczby włókien mięśniowych stajemy się silniejsi“. I to jest prawdziwa przyczyna, dla której: „ludzie muskularni niezawsze byli najwytrzymalsi na trudy życia żołnierskiego“, gdyż mięśnie ich nie były „wytrenowane“ t. j. wydzielaly zawiele produktow „trujących“, chociaż momentalnie mogli wielką wykazać się siłą, mając wielkie przekroje mięśniowe.

Dowód prawdziwości tej tezy widzimy w poceniu się.

Tak, jak pot obficie się wydziela u ludzi niewytrenowanych, a wytrenowani mogą godzinami ćwiczyć się przy wydzielaniu mniej potu, tak samo ma się rzecz z innymi produktami znużenia.

Jeżeli więc tak postawimy kwestyą; że mięśń, który w ciągu pracy mało tworzy wydzielin „znużenia“ — jest wytrwalszy od mięśnia, który produkuje ich więcej — a mięśń, który ma więcej włókien, t. j. większy przekrój poprzeczny, jest silniejszy od mięśnia, który ma mniej włókien, t. j. mniejszy przekrój — natenczas na tej podstawie potrafimy rozwiązać wszystkie problemata w dziedzinie znużenia mięśnia i jego siły — których Mosso dalej tak w tym rozdziale, jak i w następnych na niekorzyść gimnastyki stara się rozwiązać. Takim postawieniem kwestyi zwolenieni jesteśmy od dalszego dowodzenia, od-

noszącego się do stosunków objętości mięśni i ich wytrzymałości, że n. p. „mięśnie średniej wielkości mogą wykonać równie wielką pracę i lepiej działać od mięśni znaczniejszej objętości“ — że — „alpejscy przewodnicy, mający mięśnie nóg mniejsze, niż niejeden turysta, mimo to marszem mniej się męczą od nich“ i t. d. Zagadnienia te łatwo można na podstawie przytoczonej zasady rozwiązać na korzyść gimnastyki t. j. na korzyść „wtrenowania się“ — które, powtarzamy jeszcze raz — polega na mniejszej ilości wydzielin mięśniowych — a nie, jak twierdzi Mosso, przyzwyczajania się do nich.

„Wysiłek mięśni — mówi Mosso — a fizjologiczna ich praca — to dwie zupełnie odmienne rzeczy. Wysiłek pobudza bardziej proces odżywiania mięśnia, niż to się dzieje przy pracy normalnej. Wysiłek jest zjawiskiem ultrafizjologicznem i prawie chorobliwym, bo podrażnia mięśń i powoduje nabrzmiewanie i rozmnażanie się włókien mięśniowych“.

„Ten wzrost mięśni nie zmienia jednak ogólnych warunków zdrowia. Już to samo, że mięśnie grubieją, lub stają się cieńszymi, stosownie do tego, czy odbywa się ćwiczenie, czy nie, dowodzi, że jestto zjawisko miejscowe, nie mające zasadniczego znaczenia w życiu“.

Na to zgodzić się trudno.

W żyjącym organizmie zwierzęcym i ludzkim nie ma lokalnego wpływu. Organizm ludzki taką stanowi harmonijną całość, tak w nim jest jedno od drugiego zależne, że twierdzenie o niezależności zadziwia.

Bo zapytać należy, czy przez ćwiczenie mięśni ramion nic już innego się nie dzieje w organizmie, jak tylko ścieranie włókien i zgrubienie mięśnia?

Czyż obieg krwi nie przyspiesza się, czy oddech nie wzmacnia, tętno nie przyspiesza, a czy to są lokalne wpływy — czy też ogólne?

Nietylko znaczniejszy ruch ramion ale nawet ruchy drobne pod względem fizycznym, jak n. p. ruchy palców lub ręki w przegubie wpływają na oddech i akcyę serca a to z tej prostej przyczyny, że w miejscu, w którym ruch jakiś się dokonywa, następuje wymiana materyi, t. j. krew oddaje mięśniom tlen — zaczem nastaje ubytek tlenu we krwi — uczucie tego ubytku dostaje się do płuc — te zaczynają silniej pracować a zniemi i serce — tak — że ruch drobny lokalny wywołuje te same objawy fizyologiczne, co ruch ogólny — jeno w stopniu odpowiednim rozmiarom ruchu.

„Widzimy n. p. na sercu, że skurcze fizyologiczne mięśni nie mają wielkiego wpływu ani na ich odżywianie, ani na ich rozwój. Serce ze wszystkich mięśni naszego ciała jest najsilniejsze i największą wykonuje pracę. Ono najpierwsze zaczyna się poruszać, kiedy jesteśmy jeszcze w stanie zarodkowym, ono ostatnie bić przestaje w chwili śmierci. Gdyby objętość mięśni wzrastała stale skutkiem pracy, narząd ten rozszerzyłby się do tego stopnia, że niemógłby wykonywać swoich czynności“.

„Skurcze mięśni nie powodują wzrostu, jak długo są czysto fizyologiczne. Widzimy to na mięśniach

oddechowych, na diafragmie i mięśniach międzyżebrowych, które są bardzo cienkie, choć są czynne przez całe życie. Można więc twierdzić, że w gimnastyce nie pobudzenie fizyologiczne skurczu powoduje wzrost objętości, ale podrażnienie przez wysiłek, który jest pobudzeniem ultrafizyologicznem. Rozwój mięśni skutkiem gimnastyki atletycznej jest hipertrofią i zjawiskiem prawie patologicznem“,

„W tem co wyżej powiedziałem, jest nieco umyślnej przesady, bo chciałbym dać dobitniejszy wyraz przekonaniu, że największa nawet grubość jakiegoś mięśnia jest czemś zupełnie różnem od zdolności wykonania przez czas dłuższy wielkiej sumy pracy mechanicznej“.

Oto pod tym względem znowu musimy przytoczyć zdanie fizyologa dr. Schmidta, który powiada o sercu i mięśniach oddechowych, co następuje: „że serce i organa oddechowe bezustannie i bez zmęczenia pracują, polega to na automatycznym i rytmicznym ruchu nerwów serca i oddechowych, które nie okazują produktów zmęczenia. Podobnie dzieje się wtedy, gdy ćwiczenia dane dobrze sobie przyswoimy pod względem rytmicznym i automatycznym.

Wskutek wćwiczenia się, mięśń staje się silniejszy i pracuje z mniejszem wyczerpaniem się i mniej wydziela produktów zmęczenia.

Gdzie zaś mała jest wymiana materyi, tam też jest mały rozwój, gdzie jej wcale nie ma, tam też nie ma wcale rozwoju. Tem się tłómaczy fakt, że mięśń wyrobiony gimnastyką nie przybiera już na objętości prawie nic — tem to się także tłómaczy,

że mięśnie serca i organów oddechowych nie powiększają swej objętości, chociaż ciągle są w ruchu.

„Zwiększenie się obwodu klatki piersiowej jest jednym z najważniejszych skutków gimnastyki. Badania w tym przedmiocie robili pp.: Abel Chassange i Dally, Marey, Hillairet, Demeny i inni. Można w ogóle powiedzieć, że na 100 ludzi uprawiających gimnastykę przez pięć miesięcy, u 76 nastąpi powiększenie klatki piersiowej, u 16 zmniejszenie, a u reszty osób stan pierwotny pozostanie niezmieniony. Liczby te dostatecznie wykazują, że doniosłość przyrządów takich, jak poręczki, drażnek, trapez, kółka, ciężarki i t. d. ogromnie przeceniono, twierdząc, że powodują one wzrost mięśni otaczających sklepienie jamy piersiowej i że wynik ten jest bardzo pomyslny, bo ułatwia zwykle oddechanie“.

„Ale nie mam tutaj czasu, aby zapuszczać się w szczegóły. Przyjmując jednak, że rozszerzenie piersi jest celem fizyologicznym gimnastyki, reforma jej niemniej potrzebna, bo gimnastyka szwedzka uzyskuje ten wynik daleko lepiej, niż gimnastyka obecnie w szkołach panująca. Oto zdanie p. Demeny'ego w tej sprawie:

(„W przyrządach do włożenia, w ćwiczeniach na reku, trapezie i kółkach przewagę ma ustawicznie wysiłek ramion (bras), mięśnie przednie, piersiowe wciąż się skracają, mięśnie grzbietowe się wydłużają. Oto dla czego gimnastycy nasi nie odznaczają się ogólnie tą piękną postawą, jaka nas zastanowiła u mło-

dzieńców i dziewcząt podczas naszego pobytu w Szwecyi“).

Jak tendencyjnym jest Mosso, widzimy to z niezadowolenia się cyfrą 76⁰/₀. A przecie jest to dowód niezmiernie silny. Ale procent ten wzrasta *de facto* do 100⁰/₀, jeśli pomiary skuteczniemy nie po 5-ciu, ale po 12 miesiącach. Zdaje się, że i 100⁰/₀ nie przekonałyby Mossa, gdyż uprzedzenie do gimnastyki na przyrządach zaślepia go.

Powoływanie się na zdanie Francuza jeszcze utrwała bardziej tylko nasze przekonanie o szowinistycznym zwalczaniu gimnastyki na przyrządach, dlatego, że twórcami przyrządów tych i ćwiczeń są Niemcy.

Demeny n. p. miał zauważyć, że gimnastyka szwedzka daje piękniejszą postawę, niż francuska (która jest także przyrządową, niemiecką), że mięśnie piersiowe przez gimnastykę francuską skracają się a pleczne wydłużają — a to dlatego, że za dużo pracują ramiona.

Twierdzenie to może być słuszne, gdyż gimnastyka francuska jest rzeczywiście bardzo jednostronną. Gdym w roku 1889 zwiedzał wystawę paryską, nie pominąłem sposobności zaznajomienia się z metodą gimnastyki francuskiej i w tym celu zwiedziłem wspólnie z towarzyszami podróży, dr. K. Czarnikiem i dr. B. Czarnikiem kilkanaście zakładów gimnastycznych. Już samo urządzenie sal gimnastycznych wskazuje fachowcowi odrazu na kierunek ćwiczeń gimnastycznych i metodę.

Wszystkie sale, które zwiedziliśmy, miały zaledwie małą część swej powierzchni pokrytą podłogą, zresztą cała przestrzeń wysypana była piaskiem, trocinami lub garbowiną. Przyrządów najrozmaitszych pełno, a między temi takich, o których gimnastyka niemiecka ani nasza sokoła nie mają nawet wyobrażenia.

Zobaczywszy taką salę, odrazu orzekliśmy, że chyba w tak urządzonej sali przeważają ćwiczenia na przyrządach, a skok musi być upośledzony. Przypuszczenia nasze były prawdziwe.

Ale czyż za taką metodę można winić system?

Przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych na przyrządach, czy to szwedzkich, czy też niemieckich, lub francuskich, tak w zwieszeniu, jak i w podporze czynne są mięśnie ramion, pleców i piersi równocześnie, jednakże w różnym stosunku energii. Od metody więc zależy, które z tych mięśni przez częste powtarzanie (jednych i tych samych ćwiczeń) więcej tu rozwinę.

Szwedzi wykonywują często jedne i te same ćwiczenia na ribbstolu — co przyczynia się do wypuklenia klatki piersiowej i tem się tłómaczy ich proste trzymanie się.

Prosta, piękna bowiem postawa nie należy od więcej wyrobionych mięśni, lecz od budowy klatki piersiowej, układu stosu pacierzowego i miednicy. I tak ludzie, którzy mają lekką lordosis (wklęsły przegub lędźwiowy) będą zawsze mieli postawę pochyloną, gdyż wklęsłość lędźwi, powoduje wypukłość grzbietu.

„Jak wielka istnieje różnica w zdolnościach gimnastycznych u rozmaitych osób, łatwo się można przekonać, gdy w ćwiczebni zwrócimy uwagę na obroty (kołowroty), które dzieci z tej samej klasy raz po raz na drążku wykonują. Czynność bardzo prosta, podnoszenia ciężaru ciała na rękach wykazuje, jak wielce się od siebie różniami od urodzenia“.

Otóż twierdzenie to nie ma zupełnej racji — miałoby ono wtedy, gdybyśmy mogli noworodka zaraz w pierwszej godzinie życia zwiesić na drążku, aby się przekonać o jego sile ramion. Jeżeli zaś siłę tę próbujemy dopiero po pewnym szeregu lat, natenczas nie możemy mówić stanowczo o sile od urodzenia, gdyż przez lata, poprzedzające próbę siły, indywiduum dane wzrasta w siłę przez pracę fizyczną, gimnastykę naturalną i t. d. — lub, zaniedbując ćwiczeń mięśni, sprowadza taki stan, że przy próbie siły wykazuje wynik równy 0.

„Żaden zakład wychowawczy, żadna szkoła nie powinna istnieć bez sali gimnastycznej, bez terenu dla gier. Ważniejszą jest rzeczą aby młodzież żyła na wolnem powietrzu i w polu, niż ślęczała nad książką“. — Tak mówi Mosso na stronnice 173 i 174 w rozdziale „Tornister“ — a w pierwszych rozdziałach swojej książki winił system niemiecki — że gimnastykę wtłoczył w przestrzeń zamkniętą. — Czy jest w tem konsekwencya? Czy można sobie stworzyć z takich sprzeczności jasny pogląd — czego właściwie chce Mosso?

Ostatnim rozdziałem książki Mossa jest ustęp traktujący o pochodach. W rozdziale tym czyni on zarzuty gimnastyce niemieckiej — że, wskutek zbyt- niego ćwiczenia na przyrzadach, rozwijając silnie mię- śnie ramion, zaniedbuje mięśni nóg a szczególności zdolność w wytrwałym pochodzie. Na dowód twier- dzeń swoich cytuje następujące zdanie pewnego oficera szwajcarskiego: „Miałem pod moją komendą 46 re- krutów, a wszyscy byli dyplomowanymi (?) gimna- stykami. W pierwszych dwóch czy trzech tygodniach ten pluton był najlepszym w całej kompanii. Z cza- sem jednak pozostał w tyle za innymi oddziałami, w których żołnierze z każdym dniem wytrwalej zno- sili pochody i mniej byli wrażliwi na ciężar kara- binu i tornistru. Ostatecznie oddział naszych gimna- styków okazał się stanowczo najslabszym i najmniej wytrzymałym na najłżejsze nawet trudy“.

W tym samym rozdziale — ale na początku — powiada Mosso o pochodach armii niemieckiej w cza- sie wojny francusko - pruskiej w r. 1870: w pierw- szych czterech tygodniach, po wypowiedzeniu wojny, stoczono ośm bitw, które usunęły z widowni bojo- wej armię francuską i sprawdziły upadek cesarstwa Napoleońskiego. Plan, śmiało powzięty, przyjscia z odsieczą oblężonemu Metzowi został udaremiony przez nadzwyczajne pochody wojsk niemieckich, które rzuciły się gwałtownie w prawo i obsaczyły Sedan. Przez 6 dni z rzędu wielka część armii niemieckiej przebywała prawie po 22 km. dziennie i to po naj- większej części po złych drogach, wśród kilkodnio- wego deszczu“.

Nic lepszego na zwalczanie siebie samego nie mógł przytoczyć Mosso — jak właśnie to — co powiedział o pochodach armii niemieckiej.

Widocznie musiał on zapomnieć lub może nie wiedział — że gimnastyka na przyrządach w armii niemieckiej stanowi najważniejszą podstawę wychowania żołnierskiego. Każdy żołnierz armii niemieckiej to wyborny gimnastyk przyrządowy — bo ćwiczenia te odbywać musi codziennie, przez cały czas służby wojskowej, — a nie, jak w innych armiach, tylko w okresie pierwszych ówczeń poasenterunkowych. A trzeba wiedzieć, że armia pruska przed rokiem 1870 miała ten sam regulamin odnośnie do zakresu gimnastyki, jaki dziś posiada.

Aby uwierzyć w takie brednie — jakie wyowiada ów, przez Mossa zacytowany oficer szwajcarski — potrzebaby być człowiekiem bez najmniejszego sądu krytycznego, bez najmniejszego daru obserwacyjnego — a w dodatku mieszcuchem zaśniedziałym — który nigdy w życiu nie wytknął nosa poza rogatki miejskie. Kto jednak ma tylko nieco zdrowego rozsądku — kto choćby raz w życiu zrobił dłuższą wycieczkę pieszą — ten o wytrwałości w pochodzie zupełnie innego będzie zdania. Nie gimnastyka na przyrządach, nie szerokie bary i grube mięśnie ramion wpływają ujemnie na wytrwałość w pochodzie — ale brak wprawy — brak „treningu“ — który zupełnie niezależnym jest od gimnastyki przyrządowej.

Mosso twierdzi, że „są inne ważniejsze jeszcze powody, dla których gimnastykę niemiecką uważać

musi za zgubną“, uważa bowiem „że niepodobna zwiększać jednocześnie i w tym samym stopniu energii ramion i odnóży. Rozwój jednostronny ośrodków nerwowych, wprawiających w ruch ramiona, ogranicza energię tych, które służą do poruszania nóg. Podział pracy, który doskonali rękę i zmysły człowieka, znajduje tu swoje uzasadnienie w prawie, wedle którego objętość wszystkich mięśni nie może wzrastać jednocześnie: podobnie ośrodki nerwów, które służą do wprawiania w ruch wszystkich narządów, nie mogą naraz i równocześnie osiągnąć wyższego stopnia energii. Kiedy chodzi o uzyskanie szczególnych zdolności trzeba koniecznie specjalnych ćwiczeń“.

Wszystko to miałyby rację, gdyby wytrwałość w pochodzie była specjalizowaniem ośrodków nerwowych ruchów nóg. Tymczasem tak nie jest. Wytrwałość w pochodzie polega na tem — na czem polega wytrwałość pracy mięśnia — t. j. na minimalnem wydzielaniu się produktów znużenia. Przez „trening“ w pochodzie doprowadzamy do tego że produktów tych wydzielamy — jak najmniej — i dlatego potrafimy robić długie marsze.

Ośrodki nerwowe ramion i nóg zależne są od siebie i ograniczają wzajemnie energię swoją wtedy tylko — gdy mają wprawić w ruch równocześnie ramiona i nogi — a przecie w czasie długich marszów każdy instynktem wiedziony oszczędza się w ruchach ramion — zachowując tym sposobem energię dla ośrodków nerwowych odnóży dolnych.

Co więcej, każdy cyklista powie to, że kto, wyruszając z domu, szybkim rozpoczyna tępem — ten

wkrótce znuży się — a kto rozpoczyna jazdę tempem wolnem — potrafi bez znużenia wielką przebyć przestrzeń. — Dowód to, że tylko produkta znużenia wpływają na znużenie mięśnia nóg.

Że długotrwałych podróży — nie można wyćwiczyć w sali gimnastycznej na to zgadzamy się zupełnie — ale zarzut ten odnieść należy i do gimnastyki szwedzkiej — gdyż i ta zamkniętą jest wyłącznie i to wyłącznie w sali gimnastycznej: — a więc pod tym względem nie stoi wyżej od gimnastyki niemieckiej. Zresztą w systemie wychowania cielesnego tak naszym, jak niemieckim i innych — stanowią wycieczki piesze (Wanderungen) integralną część całości, tak — jak „pływanie“ „gry“ i „ćwiczenia sportowe“ — a tylko od większego lub mniejszego poczucia obowiązku i czasu, którym rozporządza nauczyciel gimnastyki — zależy czy i w tym kierunku młodzież swoją kształci.

Twierdzenie, iżby gimnastyk gorzej wytrzymał trudy długiego pochodu — niż nie gimnastyk — jest absurdem — który w każdej chwili — nie teoretycznie, ale na podstawie doświadczeń — można udowodnić. — Wszyscy sokołowie — choćby i najstarsi wiekiem — zaiste staną chętnie do zawodu z niesokołami — aby wykazać mylność tych twierdzeń.

Nietylko w tym kierunku — ale — jeśli potrzeba — gotowi jesteśmy poddać się nawet wszelkim innym próbom — jakie fizyologia ruchu i hygieny dyktuje, tak jesteśmy pewni zwycięstwa i racji po naszej stronie.

Największy zarzut, wypowiedziany przez Mossa pozostawiliśmy sobie na koniec — chcemy bowiem odparciem go — zamknąć nasze zapatrywania o wartości książki Mossa, jego nieścisłości i powierzchownem znawstwie systemu gimnastyki niemieckiej.

Zarzut ten wypowiada Mosso w następującem zdaniu: „Gimnastyka niemiecka rozpowszechniła się i stała popularną, dla dwóch powodów; przypuszczano, że opiera się na naukowej podstawie i sądzono, że się przyda w życiu wojskowem. Ale ani pierwsza, ani druga z tych hipotez nie opała się krytyce“.

Czytając to myśli każdy — że musi to być prawdą — skoro tak twierdzi uczony, fizyolog. Tymczasem tak nie jest.

Gimnastyka niemiecka czyli ćwiczenia wolne z przyborami, i na przyrządach, które nam znane są z naszych sal i boisk gimnastycznych mają wszystkie bez wyjątku podstawę naukową.

Każde z tych ćwiczeń ma pewien cel fizyologiczny i higieniczny, który z góry jest znany — każde ma pewien cel duchowy. Z każdego wykonanego ruchu — choćby i skombinowanego — potrafiemy zdać sobie sprawę odnośnie do jego skutku — boć przecie rzecz ta przy znawstwie anatomii i fizjologii ruchu, jaką posiada każdy egzeminiowany nauczyciel gimnastyki — nie przechodzi granic jego wiadomości.

Faktem więc jest — że z każdego ruchu gimnastyki niemieckiej można zdać sobie sprawę a skoro tak jest — nie można mówić o braku podstawy naukowej. Mosso — mówiąc o tem — myślał inaczej. —

Myślał o systemie, t. j. o układzie ćwiczeń, jaki spotykamy w książkach niemieckich i naszych. Ten układ, ten porządek następstwa ćwiczeń — bierze on za punkt wyjścia i opiera na niem twierdzenie o braku podstawy naukowej.

Dowodzi on tem — że nasze zdanie o jego nieznawstwie gimnastyki niemieckiej — jest zupełnie słuszne. Ale nawet pod tym względem nie wypowiada prawdy — gdyż systematyka gimnast. książkowa — opiera się przecie na podstawach naukowych wprawdzie nie fizyologicznych, ani higienicznych — ale na prawach fizyki — bo podstawą jej jest mechanika ruchu. Wszystkie typowe ruchy w porządku trudności tworzą gromady — a każda gromada ma właściwą sobie mechanikę ruchu, która te same gromady mięśni uwzględnia.

Tak n. p. „wspierania ciągiem“ mają inną mechanikę ruchów, niż „wspierania zamachem“, te znów inną, niż „wspierania rzutem“ ostatnie inną, niż „wychwyty“. Mechanika ruchu „wymyku“, jest inną, niż „wspierań“, „wołyżów“ inną, niż wszystkich poprzednich, „wspinań“ po linach inną, niż zwykłych zwieszzeń i t. p.

Słowem systematyka gimnastyczna niemiecka, czeska i nasza sokoła ma podkład naukowy nie trudny do wykrycia i zrozumienia, który właśnie ułatwia zapamiętanie takiego olbrzymiego ogromu ruchów — jaki następuje ciału ludzkie.

Co dziwne — że właśnie wskutek tej naukowej podstawy cały ten ogrom ruchów redukuje się do kilkunastu typów ruchowych — których zapa-

miętanie stanowi podstawę zapamiętania wszystkich form ruchu.

Czy usystemizowanie ruchów na podstawie fizjologii — dałoby możliwość zapamiętania takiego materiału — nie możemy dziś rozstrzygnąć na pewne — gdyż takiej systematyki dziś nie posiada ani nawet gimnastyka szwedzka, której system (!) ma być wrzekomo naukowym (metoda lekcyjna szwedzka ma podstawę naukową ale nie system!).

Gdyby taki system fizjologiczny powstał — to byłby z pewnością zbliżony do dotychczasowego — a może wpadłby w niego zupełnie.

Zarzut przeto „braku podstawy naukowej“ — oparł Mosso na gruncie, o którym dziś absolutnie decydować, czy w ogóle może kiedykolwiek służyć za podkład do systematyki ruchów — nie można. Inna rzecz, jeśli kto mówić będzie o podkładzie naukowym, fizjologicznym — dla danej lekcyi gimnastyki i pewnego okresu lat rozwoju cielesnego.

Ale i pod tym względem możemy dowieść, że metoda jest dobra tam — gdzie nauczyciel świadomy jest tego, co czyni. Wyżej pod tym względem stoi metoda lekcyjna szwedzka — bo niewymaga od nauczyciela takiej wiedzy głębokiej — dając mu szablon lekcyjny, podług którego postępując — nigdy nie zbłądzi — choćby był najuboższym w wiedzę gimnastyczną i fizjologiczną.

Z tego też samego powodu metoda ta, którą zwykle ludzie mylnie nazywać skłonni są „systemem“ łatwiej zrozumiała jest dla laików, łatwiej przypada im do przekonania — i tu szukać należy przyczyny

dla której Mosso stawia gimn. szwedzką wyżej, niż gimnastykę niemiecką.

A tymczasem racya cała leży nie w ćwiczeniach i w przyrządach, nie w układzie książkowym i systematycznym ćwiczeń ale tylko i li tylko w metodzie.

Na wstępie naszego artykułu zaznaczyliśmy, że jakkolwiek książka Mossa może rozwojowi gimnastyki wyrządzić szkodę, przez zachwianie w nią zaufania, tak znowu z drugiej strony może wpłynąć na obmyślenie programu racjonalnego wychowania fizycznego młodzieży szkolnej. Zaznaczyliśmy również, że taki program nakreślimy przy końcu naszej rozprawy.

Obecnie jesteśmy u kresu naszego artykułu. Pozostaje nam przeto choćby tylko pobieżnie naszkicować ogólny program wychowania cielesnego młodzieży szkolnej w naszym pojęciu.

Racjonalne wychowanie tak domowe jak i szkolne, musi stosować się ściśle do zasad higieny ciała i ducha. Najgłówniejszym momentem tych zasad jest trafne wyszukanie miary w natężeniu sił cielesnych i umysłowych. Przeciążenie powstaje przez jednostronne natężenie sił cielesnych lub umysłowych, a oba są równorzędnie szkodliwe.

Z tego powodu należy pracy umysłowej i fizycznej młodzieży szkolnej zakresić pewne granice, zastosowane do wieku.

Szkoła obecna jest jednostronną, natęży bowiem więcej umysł, niż siły fizyczne, stąd przeciąża młodzież; dążyć zatem powinno się, iżby nastąpiła równowaga między pracą umysłu i ciała.

Toby się dało osiągnąć:

po 1-wsze przez obowiązkową naukę gimnastyki w zakresie 3 godzin tygodniowo tylko w porze poobiedniej a to z tem wyraźnem postanowieniem, iż ćwiczenia te odbywać się mają w zasadzie na wolnem powietrzu, a tylko w porze zimowej, głębokiej jesieni i wczesnej wiosny w sali gimnastycznej wybudowanej i urządzonej ściśle według zasad higieny;

po 2-gie przez wprowadzenie w porze letniej, późnej wiosny i wczesnej jesieni obowiązkowych gier na wolnem powietrzu w zakresie dwóch półdzionków od południa, a w zimie ślizgawki i gier zimowych;

po 3-cie wprowadzeniem obowiązkowych kąpiei szkolnych raz na tydzień;

po 4-te zaprowadzeniem obowiązkowych wycieczek raz na tydzień tak w lecie, jak i w zimie.

W tym wymiarze wyznaczona praca fizyczna będzie stanowiła równowagę pracy umysłowej -- gdyż byłaby rozłożoną w ten sposób, że na każdy dzień tygodnia przypadłby jeden rodzaj ćwiczeń cielesnych i to w porze południowej.

Nadto uwzględnia ona wszystkie te kierunki wychowania cielesnego, które szkoła objąć może, z uwagi na przystępne koszta i masową metodę nauczania.

Nie wnikając w szczegóły programu pojedynczych rodzajów ćwiczeń, zaznaczyć musimy, że ćwiczenia gimnastyczne powinny uleść sklasyfikowaniu podług ich znaczenia fizyologicznego, a mianowicie na:

- I. Ruchy dla rozwoju ramion;
- II. " " " nóg;

- III. ruchy dla rozwoju klatki piersiowej i płuc;
- IV. „ „ „ mięśni brzucha i pleców;
- V. „ „ wzmocnienia serea;
- VI. „ „ pobudzenia trawienia;

jak również klasyfikacyi, co do ich wartości kształcącej charakter.

Na podstawie takiego podziału, powinna każda lekcyja gimnastyki objąć powyższych sześć zasadniczych ruchów — a obok nich te ćwiczenia, które przy swojej wartości higienicznej odznaczają się jeszcze wybitną wartością intelektualną.

W szkołach ludowych tak męskich, jak żeńskich i w niższych klasach szkół średnich oprócz ćwiczeń na przyrządach przepisanych planem szkolnym — należałoby wprowadzić ćwiczenia na szwedzkim ribstolu, potrójnej drabinie pionowej, ławeczce szwedzkiej, linach i „bumie“ z uwagi na ich wielką fizyologiczną wartość.

Odnosnie do programu gier podnieść winniśmy jeden niezmiernej wagi szczegół. Kto się przypatrzył z uwagą zabawom naszej młodzieży, spostrzegł, że w zabawach okazuje ona za wiele dzikości, a za mało statku, powagi i wytrwałości, za mało przymiotów towarzyskich a wszczególności za mało poszanowania przepisów i reguł, których w ogóle nasz temperament narodowy nie bardzo znosi, a bez których nie ma tak, jak w grze, tak i w życiu prawdziwego porządku i ładu.

Jako pierwszy więc cel, obok celu higienicznego, powinien program gier tak, jak program gimnastyki uwzględnić wszystkie te przymioty charakteru i do nich zastosować wybór gier.

W ogóle cały system wychowania cielesnego zdążać winien nie tylko do osiągnięcia celów higienicznych, ale zarówno i intelektualnych i wspierać wychowanie ogólne.

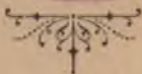
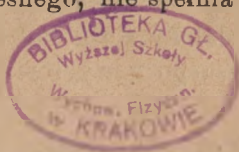
Na ostatek chcemy jeszcze powiedzieć słowo w kwesyi stawianej już niejednokrotnie jako żywozną a to — ażali niedałoby się u nas stworzyć systemu wychowania cielesnego z wybitnem piętnem narodowem, któreby odróżniało go od systemów innych. Otóż pod tym względem zdanie nasze wypowiemy krótko.

Racjonalny system wychowania cielesnego jest dla wszystkich narodów, dla całej ludzkości jeden. Zasady tego systemu zawarte są w higienie i fizyologii. Ruch fizyczny i funkcyje organów ludzkich są wspólne całemu rodzajowi ludzkiemu to też i system kształcenia ciała i utrwalenia zdrowia może być tylko jeden, tak, jak jedną jest prawdziwa sztuka lekarska dla całego rodu ludzkiego.

Mogą wprawdzie zachodzić pewne różnice w szczegółach t j, w rodzajach ćwiczeń cielesnych — metodzie nauczania i używania — ale są to tylko różnice pozorne, różnice co do formy — a nie co do istoty. Na różnice te wpływa klimat, zwyczaje, urządzenia i t. d. — i to nadaje pozory innego systemu. Narody Europy środkowej, mając mniej więcej jednaki klimat i urządzenia i jednakie niemal zwyczaje — mają też wspólny system wychowania cielesnego.

Tem się więc tłumaczy, niemożliwość utworzenia systemu ściśle narodowego. System szwedzki —

również w istocie swojej nie odbiega od systemu środkowej Europy — jedynie angielski — różni się od niego zupełnym brakiem ćwiczeń na przyrządach, ale też nie może być uważany jako racjonalny. System bowiem, nie uwzględniający wszechstronnego wykształcenia cielesnego, nie spełnia swojego zadania.







15 -



19116

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065490