

Mieczysław A. Krąpiec

Sport - usprawnienia czy wyczyny?

Człowiek w Kulturze 12, 135-143

1999

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mieczysław Albert Krapiec OP

Sport - usprawnienia czy wyczyny?

Minione wieki stały pod znakiem wysiłku mięśniowego człowieka, albowiem różnorodne prace, związane z realizowaniem ludzkiego życia dokonywano przez zaangażowanie systemów mięśni ludzkiego organizmu. Nie było jeszcze odpowiednich maszyn zastępujących prace mięśni rąk i nóg, a potrzeby życiowe były nie mniejsze niż obecnie. Obciążenie więc organizmu pracą fizyczną było ogromne, nieporównywalne do czasów współczesnych, w których ludzki organizm został odciążony od fizycznego wysiłku; co znowu grozi różnymi schorzeniami i niewydolnością organów ludzkiego ruchu. Konieczne jest bowiem proporcjonalne wyzyskanie ludzkich sił zarówno fizyczno-organicznym, jak i duchowo-psychicznym. Jednostronny rozwój tylko psychiczny lub tylko organiczny jawi się jako antyludzki.

Już starożytni Grecy rozumieli lub też przeczuwali to, że należy dbać o harmonijny rozwój człowieka. Ilustracją tego są antyczne olimpiady, obchodzone w Olimpii na Peloponezie, jako uroczyste religijne igrzyska. Miał je zainicjować Herakles, a zorganizować Likurg ze Sparty. Po raz pierwszy igrzyska te miały się odbyć w 776 roku przed Chrystusem. Co cztery lata, w czasie letniego przesilenia dnia i nocy ogłaszano olimpiadę i powszechny pokój, zaprzestanie walk, aby umożliwić uroczyste igrzyska. Uroczystości igrzyskowe trwały pięć dni. Rozpoczynano je religijnie, składaniem ofiar i przysięgi przestrzegania obowiązujących przepisów i segregowaniem zawodników. Następnie w drugim dniu odbywały się zawody chłopców w biegu, mocowaniu się i walki na pięści. Trzeciego dnia brali

udział mężczyźni w biegu, skoku, mocowaniu się; czwartego dnia następowały wyścigi konne, pięciobój i bieg hoplitów. Dzień ostatni był dniem zwycięzców, obdarowanych wieńcami z gałązek z drzewa oliwnego. Nad przebiegiem uroczystości czuwali wybrani sędziowie, którzy mieli oceniać piękno i harmonię ludzkich mchów zawodników biorących udział w igrzyskach. Ku czci zwycięzców komponowano pieśni, stawiano posągi i w rodzinnych miejscowościach specjalnie ich honorowano.

W igrzyskach olimpijskich zwracano uwagę na piękno i harmonię ludzkich mchów w biegu, skoku, w walce i mocowaniu się. Chodziło nie tyle o wyczyny, ile o ukazanie dominowania rozumu nad ludzkim wysiłkiem i wprowadzaniem harmonii do pracy mięśni w czasie walki, biegu, skoku. W literaturze polskiej sprawy te przypomniał w swej pracy *Dysk Olimpijski* wybitny znawca kultury greckiej Jan Parandowski. Opowiadania Parandowskiego stanowiły obowiązującą lekturę wykształcenia gimnazjalnego, humanistycznego. Chodziło bowiem o uczulenie młodzieży na piękno i harmonię ludzkich wysiłków w tym wszystkim, co później nazwano sportem.

Niestety już w starożytności klasycznej, zwłaszcza Rzymie, doskonalenie się w usprawnianiu organizmu podlegało daleko idącemu wypaczeniu w postaci krwawych igrzysk gladiatorów i innych pokrewnych widowisk kończących się - dla pokonanych - niekiedy śmiercią. Ale umiłowanie igrzysk, nawet krwawych, towarzyszyło życiu publicznemu państwa, które dla zadowolenia swych obywateli i poddanych, urządzało różne widowiska, by zaspokoić wymagania tłumu: *panem et circenes* - chleba i igrzysk! W imperium rzymsko-bizantyjskim różne stronnictwa "teatru igrzysk" wywierały wpływ nawet na politykę państwa, jak o tym świadczy panowanie Justyniana Wielkiego i Teodory. Również i średniowiecze nie było wolne od przeakcentowania i wypaczeń w dziedzinie sprawności fizycznej, co okaże się, gdy bliżej przyjrzymy się niektórym formom "rycerskich zapasów" wraz z użyciem śmiertelnej broni. Jednostronne akcenty położone na wyczynowe mistrzostwo nie służyły harmonijnemu usprawnieniu ludzkiego organizmu fizycznego, chociaż ukazywały szczytowe możliwości człowieka w niektórych formach zapasów i walki.

Równocześnie wraz (lub obok) z wysiłkiem związanym z walką, wyczynostwem, występowały zjawiska harmonizowania

ludzkich ruchów w postaci tańca, w jego różnych formach i to we wszystkich niemal warstwach społecznych. Zresztą zjawisko tańca posiada swoją specyfikę, stanowiąc niewątpliwie doniosły czynnik w organizowaniu i harmonizowaniu i to na wysokim szczeblu, bo w oparciu o muzykę, mchów ludzkiego ciała.

Oba wątki sportu wyczynowego i tańca zdają się dziś dominować w dziedzinie kultury fizycznej człowieka. Tym bowiem sprawom poświęca się wiele uwagi w życiu społecznym. Zwłaszcza społeczny ruch neo-olimpijski ożywił dziedzinę sportu wyczynowego. Przyczyniło się to z jednej strony do bardzo pozytywnych zjawisk masowego uprawiania sportu i szereg nadużyć nie tylko finansowych, ale także medycznych, w postaci używania szkodliwych środków dopingujących. W takim ujęciu zagadnienia sam sport począł tracić swój pierwotny sens, a stał się w dużej mierze finansowym przedsięwzięciem, związanym częstokroć z nadużyciami, korupcją i zinstrumentalizowaniem sportowców zawodowych. Zresztą dyskusyjnym jest samo pojęcie zawodowstwa sportowego, albowiem dokonuje się tu daleko posunięta alienacja środków i celów. To, co w rozumnej interpretacji jest (i ma być) środkiem do usprawnienia ludzkiego organizmu, by ten harmonijnie współpracował z psychiczno-duchową stroną człowieka, stało się samym celem: uzyskanie maksymalnych wyników w sporcie wyczynowym. Celem stało się to, co może być jedynie środkiem w harmonijnym rozwoju człowieka. Nadużycia i deprawacje związane z uprawianiem sportu wyczynowego są niewątpliwie przestrożą dla człowieka, by nie wykorzystywał jednostronnie swego organizmu nie bacząc na tragiczne tego konsekwencje w dziedzinie zdrowia psychiczno-duchowego i fizycznego.

Konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały dostrzegli starożytni Grecy w swej szeroko zakrojonej koncepcji wychowania - *paideia* - realizowanej w dobrze zorganizowanym państwie i jego dobrych prawach. Oczywiście grecka teoria wychowania zwłaszcza u Platona suponowała swoisty obraz człowieka i swoistą wizję racjonalności i dobra. Racjonalność i dobro upatrywano przede wszystkim w sferze ponadludzkiej, idealnej będącej "prawdziwą rzeczywistością", w której świat zmysłowo-jednostkowy uczestniczy, realizując jedynie w pew-

nym stopniu i pewnej mierze to, co w pełni znajduje się w sferze idealnej - w pleromie.

To właśnie sfera idei, pochodna od samoistnego dobra, jest sferą intelektualną, albowiem każda idea jest pełnią racjonalnych treści-sensów, które tylko cząstkowo są naśladowane w zmiennym jednostkowym świecie. Stąd też idea człowieka jest wszechdoskonałością człowieczeństwa, które tylko cząstkowo realizują się w poszczególnych ludziach. Ta właśnie idea, widziana przez mędrców rządzących państwem, powoduje konieczność wychowania poszczególnych ludzi w państwie według ogólnej idei człowieczeństwa. Człowieczeństwo jako wszechdoskonałość ludzka zawarta w idei człowieka, stanowi niezawodny wzór w wychowaniu poszczególnych ludzi. To w tym wzorze jaśnieje to, co poszczególny człowiek ma w życiu realizować. A jest nim dobro występujące według właściwej miary i proporcji u człowieka. Właściwa miara i proporcja dobra dla danego człowieka została nazwaną KALOKAGATHIA - czyli pięknem dobra. Piękno bowiem jest właściwą dla rzeczy proporcją w harmonijnym układzie tego wszystkiego, co jest dobrem dla człowieka.

Dlatego państwo, rodzina, szkoły miały wychowywać człowieka, by realizował w swym życiu piękno (harmonię) ludzkiego dobra. Wówczas bowiem człowiek będzie zdolnym dostrzec DOBRO rozlewające się w całej rzeczywistości świata idealnego i świata partycypującego w ideach, czyli naszego świata jednostkowego, zmiennego, w którym wypadło mu żyć. Ale żyjąc według KALOKAGATHIA człowiek powróci do swego pierwotnego stanu, jakim dlań jest stan ducha, stan poznania intelektualnego. Wychowanie - *paideia* ma ogarnąć wszystko, co jest w jednostkowym człowieku: rozum i ciało, które ma być w harmonii z rozumem. Stąd ciało należy ćwiczyć i usprawniać - *gymnadzei*, by to ciało nie uniemożliwiło rozwoju ducha.

Usprawnienie ludzkiego organizmu i wprowadzanie w jego mchy motoryczne piękna, jako harmonii właściwego dla danego człowieka dobra, pozwala na bycie człowiekiem, coraz bardziej przygotowującym się do "powrotu" do PLEROMY i odzyskania na nowo życia pełnej prawdy, którą się wedle platonizmu - utraciło przez zesłanie ducha do ciała, co jest jakby śmiertelnym przejściem przez rzekę zapomnienia LETO; stąd powrót do prawdy jest *aletheia*.

Ćwiczenia zatem gimnastyczne miały na celu usprawnić człowieka w jego człowieczeństwie, a przez to zminimalizować te przeszkody cielesne, które ograniczają lub nawet uniemożliwiają rozwój ducha. Piękno i harmonia ludzkich mchów stanowić miały istotny środek wspomagający realizowanie człowieczeństwa wedle wzoru idei człowieka.

Platońska koncepcja wychowania - *paideia* została rozwinięta przez Arystotelesa "ucznia i towarzysza" (*mathetes kai etairos*) Platona. To właśnie wątki myślenia Arystotelesowskiego najbardziej oddziaływały na samą chrześcijańską koncepcję człowieka i na koncepcję wychowania wszechstronnego ludzkiej jednostki. Arystoteles bowiem zwrócił uwagę, że człowiek wcale nie jest odwiecznie istniejącym duchem, czasowo skazanym na przebywanie w ciele, lecz jest "rozumnym zwierzęciem" ożywionym przez duszę rozumną. Ta właśnie dusza ludzka organizuje sobie materię do bycia ludzkim ciałem. Od ciała i jego sprawności zależy działanie i kierowanie przez rozumną duszę. Musi być doskonała proporcja i "dostosowanie się ciała" do swojej duszy, by można było ziścić człowieczeństwo w prawdzie, dobru i pięknu.

Wątki myśli Arystotelesa zostały w sposób istotny pogłębione przez żyjącego w XIII stuleciu św. Tomasza z Akwinu, który podkreślił, że ludzka dusza, okazująca się jako rozumna w działaniu człowieka, taka dusza nie może być rezultatem przemian organicznych przyrody, albowiem tę przyrodę transcenduje. Dlatego ludzka dusza musi być bezpośrednio "stworzona" przez Boga, jako Autora Natury, gdyż dusza ta jest niezłożona w swej istocie, jak to ukazują czynności duchowe człowieka w postaci jego poznania, miłości, decyzji, twórczości. Dusza zatem stworzona bezpośrednio przez Boga, istnieje sama w sobie jako w podmiocie i swego istnienia-życia udziela, organizowanemu z materii, ciału ludzkiemu. Ludzkie ciało jest nieustannie organizowane z otaczającej materii (i zarazem dezorganizowane w aktach różnorodnego wydzielania). Dusza jednak istniejąc sama w sobie i udzielając istnienia ciału może działać jedynie poprzez organizowane przez siebie ciało. Wszelkie ludzkie czynności, w tym też poznanie, miłość, akty decyzyjne, różne formy twórczości mogą się dokonywać (funkcjonować) tylko przy pomocy ludzkiego ciała i cielesnych narządów poznania: mózgu, systemu nerwowego władz poznawczych i pożądczych.

Istnieje zatem potrzeba usprawnienia cielesnych organów, w tym szczególnie narządów mchu, aby umożliwić w miarę możliwości sprawność czynności konkretnej ludzkiej osoby. Szereg bowiem czynności jest uzależnionych od ludzkiej woli i ludzkich decyzji. Czynności bowiem czysto wegetatywne dokonują się w człowieku automatycznie i nie podlegają ludzkiemu chceniu czy niechceniu; niezależnie bowiem od konkretnego chcenia dokonują się w człowieku czynności oddychania, trawienia, wzrostu itp. Natomiast czynności mchowe, związane z przestrzennym przemieszczaniem się organizmu żywego (zwierzęcego, a takim jest niewątpliwie i ludzki organizm) zależą od ludzkiej woli i ludzkich decyzji. Można bowiem odpowiednio używać lub też nie używać motorycznych organów (mchu) naszego organizmu. Nie używanie tychże organów wpływa na samopoczucie, na zdrowie i ostatecznie nawet na życie całego ludzkiego organizmu. Stąd też spontanicznie człowiek (zwłaszcza młody!) poddaje się określonym ćwiczeniom sportowym tego rzędu, co bieganie, chodzenie, odpowiednie mchy ciała - aby uzyskać lepsze samopoczucie organiczne i w konsekwencji zdrowie swego ciała. Codzienne doświadczenie życiowe przekonuje człowieka o konieczności mchu i usprawnienia swego organizmu.

Owo spontaniczne przekonanie, potwierdzane zresztą doświadczeniem, powinno w życiu człowieka dorosłego przybrać formy zreflektowanego systemu uprawiania gimnastyki lub sportu. Chodzi bowiem o to, by poczuć się odpowiedzialnym za swoje zdrowie, za swą organiczną sprawność, która ma wpływ na istotnie ludzkie, osobowe czynności poznawcze, akty decyzyjne, akty twórcze. Zdrowie i sprawność organizmu posiada bowiem istotny wpływ na osobowe życie człowieka. Zresztą pracujący twórczo odczuwają potrzebę swoistych sprawności cielesno-organiczných, aby lepiej i bardziej wydajnie (twórczo) pracować. Niestety także bardzo często ową potrzebę zdrowego samopoczucia realizuje się przy pomocy szybko działających, dorywczych środków dopingujących ludzką psychikę i dających pozór dobrego i sprawnego samopoczucia. Jest rzeczą znaną, że nieraz twórcy, zwłaszcza artyści, wprowadzają siebie w sztucznie spowodowany stan podniecenia poprzez użycie alkoholi, także różnych używek dopingujących, które powodują złudne warunki lepszego "tworzenia". Procesy bowiem tworzenia w każdej dziedzinie kultury wymagają odpowiedniej harmonii sił psy-

chicznych i sił organicznych człowieka. Trudno bowiem bez nadzwyczajnego wysiłku być stale gotowym do pracy twórczej przy osłabieniu organizmu. A osłabienie organizmu zawsze następuje przy zaniedbaniu ćwiczeń usprawniających siły motoryczne i mięśnie mchowe ludzkiego ciała. To codzienne doświadczenie ludzi doprowadziło do sformułowania hasła sportowców: "w zdrowym ciele - zdrowy duch". Konieczne jest codzienne ćwiczenie, by zachować sprawność naszego organizmu, a przez to konieczne zdrowie i wpływające zeń dobre samopoczucie, by można po ludzku, racjonalnie pracować i przez to aktualizować swe osobowe potencjalności poznawcze, decyzyjne i twórcze.

Ćwiczenie sportowo-gimnastyczne jest wprowadzaniem racjonalności do życia organiczno-motorycznego. Człowiek bowiem jest istotą rozumną i życie rozumu musi wprowadzać w swoje działania, które tworzą ludzką kulturę. Zatem trzeba wprowadzać ludzki porządek rozumu w to wszystko, co od człowieka świadomie i dobrowolnie pochodzi, a więc w samo działanie poznawcze, by unikać błędów i fałszu w poznaniu; w ludzki głos, który również trzeba usprawniać i to nie tylko w występach teatralnych, ale także w życiu codziennym; w ludzkie mchy, by były one sprawne w ich wykonywaniu i usprawnione w sposobie ich wykonywania. W tym też miejscu stykamy się ze stałymi nie kończącymi się procesami usprawnień narządów mchu, które należy trzymać w stałej gotowości ich sprawnego działania w różnych okolicznościach ludzkiego życia. Formy usprawnień są bardzo różne i dla różnych ludzkich organizmów mogą być odmienne. Jest to zależne zarówno od celów i przeznaczenia naszych działań jak i od stanu samego organizmu człowieka. Jednak sam proces usprawniania (odpowiedniego dla siebie) jest dla każdego człowieka konieczny, aby zachować harmonię swego człowieczeństwa - współmierność działania ludzkiego, które zawsze suponuje aktualizację ludzkich potencjalności tak duchowych, jak i cielesnych.

Usprawnienie sił motorycznych - przez gimnastykę i sport - jest konieczne dla zachowania zdrowia w społeczeństwie, zwłaszcza w dobie obecnej, gdy wiele wysiłków fizycznych ludzkiego organizmu zastąpiły już różne "maszyny". Stąd program usprawnień przez gimnastykę i sport od dłuższego czasu był realizowany w szkołach różnych szczebli, aby umożliwić rozwijającemu się organizmowi

człowieka możliwie wszechstronny rozwój i tężyznę fizyczną dla dobrego samopoczucia psychicznego i wyzwolenia pracy duchowej w porządku intelektualnym, moralnym i twórczym.

W związku z koniecznością zachowania w społeczeństwie polskim koniecznego zdrowia jest niezrozumiałe, wręcz oburzające i wrogie naszemu narodowi zniesienie w polskim radio, w programie I, porannej gimnastyki, która nawet dla starszych ludzi jest czymś nieodzownym. Audycje te były i dobrze przygotowane i ogromnie pomocne ludziom dla zachowania zdrowia; nie wiadomo w czym interesie zniesiono ten program i zastąpiono krzykliwą muzyką i reklamami. A przecież chodzi o zdrowie naszego narodu, które można poprawiać wprowadzaniem racjonalnej gimnastyki. I nie wystarczy tylko poszerzyć wiadomości o rekordach sportowych i różnych rozgrywkach, gdyż to nie dotyczy zdrowia - przynajmniej bezpośrednio - natomiast prowadzenie gimnastyki przez wytrawnych specjalistów jest czymś koniecznym dla każdego człowieka.

Niestety można zauważyć w obecnych programach szkolnych, łącznie z uniwersyteckimi, niedoceniając normalnej gimnastyki, która usprawnia ludzki organizm do normalnego życia i pracy w warunkach ludzkich. Położenie nacisku na uzyskiwanie rekordów nie wiele przyczynia się dla zdrowia całego społeczeństwa, natomiast gimnastyka i normalne, nie wyczynowe uprawianie sportu w różnych dziedzinach, w tym szczególnie pływanie i sporty wodne, podnosi zdrowotność społeczeństwa.

Konieczne jest zatem usprawnianie ludzkiego organizmu:

- a) dla zachowania zdrowia;
- b) dla dobrego samopoczucia organiczno-psychicznego;
- c) dla lepszej pracy ludzkiej na różnych polach działalności;
- d) dla lepszej obronności kraju; naród niedołęgów nie jest zdolny do samoobrony);
- e) dla lepszego "odegrania siebie" jako człowieka.

Każdy bowiem z nas poprzez swe akty decyzyjne staje się coraz bardziej "sobą". Każdy z nas ludzi, w ciągu swojego życia musi "odegrać swą ludzką rolę" według odwiecznego przeznaczenia. Odegranie swej ludzkiej roli (a nie tylko "zgrywanie się" przez nieodpowiedzialność życia) jest naszym zadaniem i celem. Jest to w dużej mierze możliwe poprzez usprawnienie naszych sił dynamicznych zarówno duchowych, psychicznych, jak i sił fizycznych, by nie tylko

zachować sprawność fizyczną, ale poprzez tę sprawność lepiej spełnić swe ludzkie posłannictwo.