

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ՄԸՆ Է

Յօգուածագիրը՝ Տօֆ. Պէլէն Տիւ Քօթօ Ֆրանսայի մալիկին ախոյեան և բըֆօրսմէն, համրածամօք դէմք մ'է փրամսական մարզական շրջանակներում մէջ և աշխատակիցը «Echo des Sports» օրաթերթին: Ունի բազմաթիւ հրատարակութիւններ (L'élevage de l'enfant ևլն.): «Բուժամբ», որ մասնաւոր կարեւորութիւն պիտի տայ փիզիքական կրթութեան, ապահոված է ամոր քանկագին աշխատակցութիւնը:

Ֆիզիքական կրթութեան խնդրին մէջ, առաջին սկզբունքը որ պէտք է դնել էապէս դրական է. այդ այն է որ պէտք է «բան մը ընել», ինչ որ ալ ըլլայ այն մեթոտը որուն կ'ուզենք հետեւի՝ այդ կրթութիւնը ձեռք բերելու համար: Զեռնպահութիւնը, անտարբերութիւնը անոր հանդէպ, ցաւալի մտայնութեան մը արտայայտութիւնն է:

Լաւ ծանօթ ենք այն յարձակումներուն որ կ'ըլլան կարգ մը մարմնակրթական մեթոտներու և մասնաւորապէս մարզախաղերու (sport) դէմ: Հակառակորդներու փաստարկութիւնը փիլիսոփայական է միայն և կարելի է ամփոփել հետեւեալ նախադասութեան մէջ. «ամէն բանի մէջ չափազանցութիւնը վնասակար է», ինչ որ ճիշտ է ոչ միայն մարզանքի, այլ մարդկային ունէ գործունէութեան համար:

Կ'ընդունինք որ մարմնակրթութեան մէջ չափազանցութիւնը կրնայ վնասակար հետեանքներ ունենալ և կարգ մը հիւանդութիւններ յառաջ բերել: Այսպէս, ենթադրենք պատանի մը որ դեռ ֆիզիքապէս լիովին չէ զարգացած և որ գործիքներով մարզանքը չափազանցութեան կը տանի: Ի՞նչ վտանգ կրնայ սպառնալ անոր: Նախ այն որ մկաններու անհամեմատ մեծացումով, ուռելով մարմինը տկարութեան կրնայ ենթարկուիլ, մասնաւորապէս վերի մասը, և երկրորդ այն որ ողնայարի և ոսկորներու կըտնով ընդհանուր կազմի կըտմ (tassement) կրնայ յառաջ դալ: Տեսած ենք նոյնիսկ պատանի կամ երիտասարդ մարզիկներ որոնց զարգացումը միանգամ ընդմիջտ կանգ առած է վերոյիշեալ պատճառներով:

Եւ սակայն եթէ բաղդատութեան դնենք այս մարզիկներու հետ այն մտքի աշխատաւորները որոնք նստակեցութեան հետեանքով ազագուն և տխեղժ մնացած են, մեր նախընտրութիւնը կ'երթայ առաջիններուն:

Մարդասիրտի մէջ ալ չափազանցութիւնը կրնայ վտանգաւոր ըլլալ, օրկ. սրտի սաստիկ սպառում (cœur forcé) տալ և կամ թոքաստ յառաջ բերել կարգ մը տրամադիր մարդիկներու մօտ:

Այսուհանդերձ այս պարագաները հազուադէպ են, մանաւանդ երբ մարդիկները նախապէս և յետոյ բժշկական քննութեան կենթարկուին: Արդէն մարդասիրտի մասնակցողը ինքզինքը անպատճառ կ'ենթարկէ վարժութեան (entraînement) ի մը որուն մէջ առողջապահական սկզբունքները լայն բաժին ունին: Եթէ այդ աշակերտ — ախոյեանը ուզէ իր ուժերէն վեր աշխատանք մը կատարել, մասնակցելով դժուար մրցումներու, երկու պարագայ կուգան իր եռանդը սանձել: Նախ՝ իրմէ շատ ուժեղ մրցակիցներու առջև շարունակական և անխուսափելի պարտութիւնը որ կը վհատեցնէ. երկրորդ՝ այն յոգնութիւնը որ երեւան կուգայ ճիշտ այն պահուն երբ մարմինը իր բնախօսական կարելիութիւններուն սահմանը կ'անցնի: Հետեւաբար մարդիկը ստիպուած իր ուժերու սահմանին մէջ կը դործէ: Ահա թէ ինչու վերոյիշեալ հիւանդութիւնները կարծուածին չափ յաճախադէպ չեն: Անոնք հեռու են դեռ ընկերային վտանգ մը կազմելէ, ինչպէս ալքօրականութիւնը, ֆրանկախոր և թոքաստը: Բազմաթիւ երիտասարդներ այս աղէտներէն խուսափած են, չնորհիւ մարմնակրթութեան, որ զանոնք հեռու պահած է դինետունէն, հակառողջ հաճոյքներէն և կամ օղազուրկ բնակարաններէն (taudis):

Այնպէս որ, ամէն ինչ հաշիւ առնելով, մարդանքը, ինչ տեսակ ալ որ ըլլայ, հրամայական ցուցմունքի մը կը համապատասխանէ, ինչ որ իբր սկզբունք դրինք ներկայ յօդուածի սկիզբը: Պէտք է որ նպատակաւոր շարժումը — ո և է լուրջ մեթոտ այս պահանջին գոհացում կուտայ — մաս կազմէ մեր առօրեայ կեանքին, և մեր գոյութեան ընթացքին ձեռք բերած բնազդական վարմունքներուն: Մեզ համար նոյնքան տարօրինակ և անբնական կը թուի տեսնել մէկը որ մարմնական մաքրութեան սովորական խնամքները կ'անտեսէ, որքան այն մէկը որ մարմնի կրթութեան հանդէպ անտարբեր կը գտնուի: Եւ քանի որ մեր կեանքի առաջին պահերէն կը սկսինք սովորութիւններ ձեռք բերել, անհրաժեշտ է որ մարմնակրթութիւնը սկսի փոքր հասակէն և ամենամատաղ տարիքէն մանուկը վարժուի ֆիզիքական աշխատանք կատարելու: Հմուտ մանկավարժներ կրնան այս աշխատանքը պարտադրել իբր ընդհանուր կրթութեան մէկ մասը և այդ ուղղութեամբ անոր տալ այնպիսի ողջմիտ ուղեգիծեր որոնց մանուկը հաճոյքով հետեւի իր ամբողջ կեանքի ընթացքին:

Dr. BELLIN DU COTEAU

