

ფიზიკურ აღზრდისთვის

მკითხველმა შეიძლება იცოდეს, რას ნიშნავს სპორტულ აღზრდის იდეალები. ეს იმას ნიშნავს, რომ დაბადებისთანავე, სანამ ჯერ კიდევ ამ ქვეყნად გაჩენას გამოიტირებდე, საგანგებოდ დანიშნულ მოხელეებს უნდა ეჩვენო, რომელნიც ხრამში გადაგადებენ თუ სრულიად ჯანმრთელი არა ხარ. თუ ჯანსაღი ხარ უფლება გაქვს შეიდ წლამდე დედამამის თჯახში იცხოვრო. ამ ხნიდან კი სახელმწიფოს განკარგულებაში გადახვალ. უბრალო კარავში, მოგათავსებენ შენი ჰასაკის ყმაწვილებთან ერთად. ტანთ ჩაგაცმევენ ტლანქ ტილოს ტანსაცმელს, ლოგინად მიგიჩენენ ლელის ჩაღას, რომელიც შენვე უნდა მოსკრა მდინარისა თუ ტბის პირას. ცივს წყალში გაბანავებენ ზაფხულის პაპანაქებაში და ზამთრის ყინვაში, საზრდოთ კი ძმრიან და სისხლიან შექამადს მოგცემენ. გასწავლიან ვარჯიშობას და სამხედრო წეს-რიგს: ამასთან ერთად ცოტაოდენ მუსიკასა და ლექსთაწყობას, რამდენადაც ეს ფიზიკურ ვარჯიშობისთვის და მწყობრ სიარულისთვის არის საჭირო. წელიწადში ერთხელ მთვარის დმერთის ტაძარში წაგიყვანენ, სადაც უწყალოდ გცემენ რათა გამოგცადონ, შეგიძლიან თუ არა ხმის

ამოუღებელივ ტანჯვის ატანა. მუდამ ქალიშვილებთან იქნები სწავლისა და ვარჯიშობის დროს: მდებრობითი სქესი შენ თვალში იღუმალობას დაჰკარგავს და შენ არ გეცოდინება არც სიყვარულის ოცნება, არც სქესობრივი ნდომის თრთოლვა.

სპარტანული აღზრდის უსაზღვრო თავყვანის-მცემელი არა ვარ, მაგრამ მგონია რომ ამ სისტემაში ბევრი რამ არის ჯანსაღი და მიმზიდველი. დასავლობია პიროვნების ჩაყლაპვა სახელმწიფოს მიერ, დასავლობია აგრეთვე ადამიანის გარდაქმნა საომარ მანქანად. მაგრამ მისაღებია ზოგიერთი მაღალი თვისებები, რომელთაც ეს აღზრდა ანვითარებს: სიმარდე, სიმამაცე, თავდაჭერილობა, სულიერი სიფხიზლე, ნებიერობის უქონლობა.

თანამედროვე ადამიანი მეტის მეტად ნებიერი გახდა. შეეჩვია უზომო ფუფუნებასა და თავდაუქერლობას. მისი კანი ბუმბულმა და აბრეშუმმა გაანაზა და მისი სხეული ველარ უძლებს ჰაერისა და მზის სხივების შეხებას. ეს ერთგვარი უკანდახევად ძველ სპარტანელებთან და ათანელებთან შედარებით. მზე სიცოცხლის დასაბამია. ორგანიული არსება მხოლოდ იქ ისახება, სადაც მისი სხივების სითბო და სინათლე აღწევს. ადამიანის სხეულიც მზის სხივებთან ერთად გამანახლებელ და გამახალისებელ ძალას ისრუტავს. შეიძლება ისიც წარმოვიდგინოთ, რომ იდეური ცხოვრება ერთი განსაკუთრებული სახეა მსოფლიო ენერგიისა და დიდი კოსმიური ლამპრები აზრებისა და გრძობების ელემენტებს გვიგზავნიან სხივების ტალღებთან ერთად. უნდა ვეცადოთ ჩვენი სხეული, რამდე-

ნადაც შესაძლებელია, ზედმეტი ჩვრებისაგან გავანთავისუფლოთ. მაშინ ჩვენ გავახალგაზრდებით არა მარტო ფიზიკურად, არამედ სულიერადაც და მოქნილ კუნთებთან ერთად აზროვნების ნაყოფიერებასაც შევიძენთ.

ცნობილია, რომ კაცობრიობის უღრმესი იდეები პირველად იმ ქვეყნებში ჩაისახნენ, სადაც უხვი მზე ანათებდა: ეგვიპტესა, წინა აზიასა, ინდოეთსა, საბერძნეთსა, სიცილიაში. შემდეგ კულტურა ჩრდილოვან და ნისლიან ქვეყნებში გადავიდა, სადაც ადამიანური ცხოვრების შესანარჩუნებლად განსაკუთრებული კომფორტია საჭირო: გაწყობილი ბინა, თბილი ტანსაცმელი, უხვი საჭმელ-სასმელი. ამ კომფორტის მოთხოვნილებამ გამოიწვია ნივთიერი კულტურის უმაგალითო აყვავება, რითაც თანამედროვე ევროპა ამაყობს. მაგრამ პიროვნების შინაგანი ცხოვრება აგრე რიგად როდი გაზრდილა. ერთგვარი საფრთხეც არსებობს უსულო საგანმა ბოლოს ცოცხალი არსება არ ჩაყლაპოს. ჩრდილოელი ადამიანი ხშირად სრულიად უმწეოდ სდგას იმ უზარმაზარ ქალაქებისა და მანქანების ჩრდილში, რომელიც მისმა ენერგიამ შექმნა. შესაძლებელია, რომ კაცობრიობის კულტურა ხელახლა დაუბრუნდეს თავის პირვანდელ კერას სამხრეთში. სამხრეთელი ადამიანის მოთხოვნილება უფრო მარტივი და განსაზღვრულია; ეს შეიძლება ერთის მხრით მისი ნაკლი იყოს, მაგრამ მეორე მხრით ღირსებაც არის: უსულო საგნები მას ნაკლებ ჰფლობენ. რით იკვებებოდნენ ძველი ბერძნები? ზეთითა და ხილით. რა სჭიროდა ძველ ქართ-

ველს: პური და ღვინო, ცოტა ყველი და ცოტა მწვანილი. მაგრამ ბერძნებს ჰომიროსი და ალექსანდრე მაკედონელი ჰყავდათ, ხოლო ქართველებს რუსთველი და დავით აღმაშენებელი.

თანამედროვე ევროპელები უბრუნდებიან კლასიკურ აღზრდის იდეალებს, რომელიც სკოლისა და სხეულის თანაბარს განვითარებაში მდგომარეობდა. დიდთავიანი და მკერდჩავარდნილი თაობა ადგილს უთმობს ახალ ადამიანებს, რომელნიც სპორტით არიან გაკეთებულნი. ესენი ჩვეულებრივ ზნეობრივადაც უფრო მაღლა სდგანან, რადგან უფრო სასტიკნი არიან თავის თავთან და ლომობიერნი სხვებისადმი. კლიმატიური პირობების გამო ყველგან არ შეიძლება მარტივი კლასიკური წამოსახამისა და წაღების აღდგენა. ამის წინააღმდეგ ზნეჩვეულებაც ამხედრდებოდა. მაგრამ ბურთაობისა, ნაოსნობისა ან სირბილის დროს შესაძლებელიც არის და საჭიროც სხეულის ნახევროთ გატიტვლება მოძრაობათა თავისუფლების მისაღწევად. ამით მოიგებს არა მარტო ჰიგიენა, არამედ ესთეტიკაც. ერთი უმშვენიერესი სანახაობა მზის სხივებში გახვეული ვაჟაკია.

შეიძლება მკითხველმა იცოდეს რა დიდი როლი ითამაშეს გიმნასტიურმა საზოგადოებებმა, ეგრეთ წოდებულმა შევარდნებმა, ზოგიერთ დაბეჩავეშულ სლავიანურ ხალხის, განსაკუთრებით ჩეხების ცხოვრებაში. ნახევარი საუკუნის წინათ ჩეხები ყოველ უფრო დაქვეითებულნი იყვნენ ვიდრე დღეს ქართველები ვართ. დედაენა დავიწყებული ჰქონდა არა მარტო ინტელიგენციას, არამედ ხალხის დიდს

ნაწილსაც. ისტორია მხოლოდ ორიოდ მეცნიერს ახსოვდა. თუ დღეს ჩეხები ეკონომიურსა და კულტურულს ასპარეზზე გერმანელებს ექიშებიან, ეს სხვათა შორის შევარდნების მოქმედების შედეგიც არის. მათ შეუწყვეს ხელი სამშობლოს ზნეობრივსა და ფიზიკურ გამოფხიზლებას. მაგრამ სპორტი არსად არ არის ისე განვითარებული, როგორც გერმანიასა, ინგლისსა, ჩრდილო ამერიკასა და სკანდინავიის ქვეყნებში. თითქო ამ ქვეყნების მკვიდრნი სკდლობენ ბუნების სიძუნწე ხელოვნური საშუალებებით აინაზღაურონ. გერმანიაში არსებობს სატურნირო და სასპორტო საზოგადოებათა ეროვნული კავშირი. ამ კავშირში სამი წლის წინათ თითქმის თორმეტი ათასი საზოგადოება შედიოდა, რომელშიც მილიონნახევარი წევრი ირიცხებოდა. კავშირის დევზია: ყოველი გერმანელი გიმნასტი უნდა გახდეს ან სპორტსმენი!

შეიძლება დღევანდელ ქართველებს გვეუცხოვოს ეს იდეალები. ჩვენ გვგონია, რომ სერთუკის გახდა, ტრიკოს ჩაცმა და ბურთის თამაში არ შეეფერება ისეთ ღრმა პოლიტიკოსებსა და სოციალურ რეფორმატორებს, როგორიც ჩვენ ვართ. ჩვენი წინაპრები ასე არ ჰფიქრობენ. მათ უყვარდათ ფიზიკური ვარჯიშობა, რომელიც ერთგვარ გასართობსაც წარმოადგენდა და სამზადისსაც სამხედრო და სახელმწიფო მოღვაწეობისთვის. გაიხსენეთ რას ითხოვს მეფე არჩილი კარგად გაზრდილ მამაკაცისგან:

ჩოგნის მოხვერტა, მობანდვა, სწორის ბურთისა გამოჭრა,

ბურთაობის დროსა ასპარეზს პირმხიარულად
გამოჭრა,
ცხენის მოხტომა უხელოდ, ომის დროს ფიც-
ხლად გადმოჭრა,
მოპაიჭობა, სახმობის ამორთვა, ხურდის ამო-
ჭრა.
ხმლის ცემა, ლახტის თამაში, ბევრგან ბრუნე-
ბა შუბისა,
საცერის წყობა, მათრახის ბილდირგა რა შე-
ებისა,
ისარი სხვილი და გძელი, ხელთ არ დადება
უბისა,
ვისცა არ აქვს, უძრახვენ, სხვაგან სხვას მიუ-
უბნისა.

როგორც სჩანს ძველს საქართველოში საგან-
გებო ფიზიკურ აღზრდას მეფისწულებიც ღებუ-
ლობდნენ. ამას სხვათა შორის «ვეფხისტყაოსანიც»
ამტკიცებს. როცა ტარიელი, ავთანდილი და ფრი-
დონი ქაჯეთის ციხეს მიაღებინან, უკანასკნელი
ურჩევს თავის ამხანაგებს; რომ სიმაგრის აღება
მის ხერხს მიანდონ:

ჩემსა სიმცროსა გამზრდელნი სამუშაითოდ
მზრდიდიან.
მასწავლეს მათნი საქმენი, მახტუნებდნიან,
მწვრთნიდიან;
ასრე გავიდი საბელსა, რომ თვალნი ვერ
მომკიდიან;
ვინცა მჭვრეტლიან ყმაწვილნი, იგიცა ინატ-
რიდიან.

აწ ვინცა იცით უკეთა შეტყორცნა საგლებე-
ლისა,
მას ერთსა ბურჯსა გარდვადლოთ წვერი საბ-
ლისა გრძელისა.
მას ზედა გავლა ადვილად მიჩანს მართ ვი-
თა ველისა,
თქვენ ჭირად გიყო შიგნითა პოვნა კაცისა
მრთელისა.

არა მარტო კულტურულ აღორძინებასა და
ძლიერების ხანაში, არამედ შემდეგაც დიდს ყურა-
დლებას აქცევდნენ ქართველები ფიზიკურ ვარჯი-
შობას და თამაშობას. ამას უცხოელი მოგზაუ-
რებიც ადასტურებენ. მეჩვიდმეტე საუკუნეში ჩვენს
ქვეყანაში მრავლად მოდიოდნენ იტალიელები, მი-
სიონერი ბერები. ერთმა მათგანმა, არქანჯელო
ლამბერტიმ, დაგვიტოვა მეტის მეტად საინტერე-
სო აღწერა მაშინდელ სამეგრელოს ყოფა-ცხო-
ვრებისა და პოლიტიკურ ვითარებისა, ხოლო მეო-
რემ, ქრისტეფორე კასტელიმ, მთელი ალბომი
საკუთარ ხელით დანატულ პორტრეტებისა და სა-
ქანრო სურათებისა.¹⁾ ამ წყაროების შემწეობით ნათ-
ლად შეგვიძლიან წარმოვიდგინოთ ჩვენი ზოგიერ-
თი ძველებური ვარჯაშობა.

არქანჯელო ლამბერტი ამბობს, რომ სამეგ-
რელო ში, განსაკუთრებით ორი ეროვნული ვარჯი-
შობაა გავრცელებული: ბურთაობა და ნიშანში
შვილდისრის სროლა. პირველი სწარმოებს ამ რი-

¹⁾ ლამბერტის წიგნი „სამეგრელოს აღწერა“ იტალიუ-
რიდან ა. ტყონიამ გადმოთარგმნა. კასტელის სურათები,
რომელნიც პალერმოს სიმოქალაქო ბიბლიოტეკაში ინახებიან,
ფოტოგრაფიულად გადმოიღო პატრია მ. თამარაშვილმა.

გად: »ერთ ერთ ფართო მინდორში, სადაც ცხენი თავისუფლად გაჭენდება ათიოდე ცხენოსანნი შეიკრიბებიან... თვითეულ მათგანს ხელში უჭირავს ჩოგანი, რომლის ტარს ოთხი ან ხუთი მტკაველი სიგრძე აქვს. ჩოგანი ამოქსოვილია საბელით, როგორც ჩვენში იციან; ხოლო ერთი მხრით ხის პირი აქვს და სრულიად გაშლილია, რათა ამ მხრით ბურთის მიწაზე ალება უფრო ადვილი იყოს. თამაშობა შემდეგში მდგომარეობს: ვარჯიშობის დამწყები ბურთს ჩოგანზე დაიდებს და ცხენს გააჭენებს. სხვებიც დაედევნებიან ერთი მეორეს. მიყოლებით ჩოგნებით აღჭურვილნი პირველი მოთამაშე ბურთს თავის წინ მაღლა ააგდებს; ისე რომ მიუსწროს როცა ძირს დავარდნილი ბურთი ხელმეორედ ახტება და ჩოგნით უკან გადაისროლოს. თვითეული მოთამაშე ამ ბურთისაკენ მიაჭენებს ცხენს და სცდილობს სხვებზე ადრე დაიჭიროს. ჩოგნით, ცხენადან ჩამოუხტომელად. ბურთის დამჭერი სათავეში მოექცევა დანარჩენ მოთამაშეებს და იმნაირადვე იმოქმედებს როგორც პირველად მოქმედობდა: მერმე სხვები სცდილობენ ბურთის დაჭერას და ამ რიგად ატარებენ დროს საჯამომდე. ეს თამაშობა მეტად სასიამოვნო ვარჯიშობაა და დიდათ გასართობი“.

ეს აღწერა კარგად უდგება კასტელის მიერ დახატულ სურათს, რომელსაც ქვეშ „ქართველ ცხენოსანთა ბურთის თამაში“ აწერია.¹⁾

მეორე ვარჯიშობას არქანჯელო ლამბერტი

¹⁾ იხ. პატრი თამარაშვილის აღბოძი საქართველოს სისტორიო და სეიტნოგრაფიო მუზეუმში.

შემდეგი სიტყვებით ახასიათებს: «შეჰკრავენ ორ ძლიერ გრძელ სარს ანძის მსგავსად და დაასობენ ფართო მოედანზე. ზევითა წვერზე პატარა რგვალ ფიცარს მიამაგრებენ, დაახლოვებით ოთხი თითის სიგანისას. ასეთ ყაბახს სამეგრელოს დიდებული თავადები ჩვეულებრივ თავიანთ ეზოში აღმართავენ და როცა თამაშობა მოესურვებათ, ხსენებულ ფიცარზე ვერცხლის თასს დასდებენ. შემდეგ მოიწვევენ შვილდ-ისრით შეიარაღებულ ცხენოსნებს. ესენი ერთი მეორეს მიყოლებათ ყაბახისკენ გააჭენებენ ცხენებს. როცა ცხენოსანი ყაბახს მუახლოვდება, შვილდ-ისარს მომართავს და თასს დაუმიზნებს, ცხენის შეუჩერებლად. თასი იზისია ვინც ძირს ჩამოაგდებს“.

ამ აღწერის ილუსტრაციას წარმოადგენს მეორე სურათი კასტელისა, რომელსაც „ცხენოსანთა თამაში“ ჰქვია. სხვათა შორის თვით პატრ კასტელის თავის ნახატის ქვეშ შემდეგი წარწერა მოუთავსებია: „ამ თამაშში საჭიროა დიდი სიმარდე და ისეთი დამიზნება, რომ მეტ-ნაკლები არ მოვიდეს; წინააღმდეგ შემთხვევაში მოთამაშე მყისვე გაჭენებულ ცხენიდან გადმოვარდება“.

კასტელის სურათებზე სხვათა შორის კარგად სჩანს ერთი მეტის მეტად დამახასიათებელი მოვლენა: მოთამაშეთა ტანთსაცმლის კლასიკური სიმარტივე. ზოგიერთი მონაწილის სხეული თითქმის სანახევროდ გატიტვლებულია. შეიძლება იტალიელ პატრს ამ მხრივ ოდნავ გადაეჭარბებინოს, მაგრამ ყოველს შემთხვევაში უმკველია, რომ ეს სურათები ფანტაზიის ნაყოფი არ არის და საერთოდ

დაკვირვებითაა დახატული. უცილობელია ისიც, რომ ჩვენს წინაპრებს მეჩვიდმეტე საუკუნეშიაც კი შერჩენილი ჰქონიათ ჯანსაღი სხეულის გრძნობა. ამას სხვა წყაროებიც ადასტურებენ.

შემდეგ ის გრძნობა მიჩლუნგდა. ქართველობა თანდათან მოდუნდა ფიზიკურად. დამახასიათებელია, რომ ბოლოს მას მოვევლინა მეფე, რომელსაც ზაქის ჭამა უყვარდა და ნადირობა სძაგდა, რომელიც ყოველს დღეს ცისკრის პოსმენით იწყებდა და სერობით ათავებდა. მეცხრამეტე საუკუნის დასაწყისში რომანტიკოსი ალ. ჭავჭავაძე სევდით უსტკეროდა დაცარიელებულ საფარჯიშო ასპარეზს:

მიხედვე ამა ვრცელსა ვაკეს ქვაყრილსა ბნელად,

კვლავ ასპარეზსა სად ჰქონიათ ტაიჭთა სრბოლა,

ჩოგნის ტაცება, ჭაბუკ-მხედართ გამოსაცდელად,

შუბთა ტრიალი, ჯირითთ ტყორცნა და ისართ სროლა.

მეოცე საუკუნის ქართველობა კიდევ უფრო დაბლა სდგას ფიზიკურ აღზრდისა და გაწვრთნის მხრივ. საკუთარი გულ-გრძობისა და უცხო კულტურის გავლენის ქვეშ გაჰქრა ბევრი რამ, რასაც ამდენი მრავალფერადობა შეჰქონდა ყოველდღიურ ცხოვრებაში: ყვენობა, ბერიკაობა, ფარიკაობა, ბურთაობა, ჯირითი, კრივი და სხ.. მათი ადგილი უაზრო ლოტომ, ნარდმა და ქალაღმა დაიკირა. რით ჩამოუყარდება ჩვენი კრივი ინგლისურს ბოქსს ან ჩვენი ჩოგნის შემოკვრა იტალიურ ტენისს? თანამედრო-

ვე ქართველობაში თანდათან ისპობა შველად ქებული ახოვანობა, სილახათე და ჯანსაღობა. ეს ძლიერ დამაფიქრებელი მოვლენაა: საერთაშორისო შეჯიბრებაში ფიზიკური ძალა დიდს შანსს იძლევა საბოლოო გამარჯვებისთვის. ვისაც ეს ძალა არ შესწევს, შარცხდება სხვა უპირატესობის მიუხედავად. ისტორიკოსები ამბობენ, რომ პოლიტიკური დაცემის ხანაში რომაელი ჯარისკაცები ველარ სძლებდნენ ძველებური მძიმე მუზარადების ტარებას, მთავრობა იძულებული იყო უფრო შხატე თავსახურავი შემოელო. ამ ცვლილებას სიმპტომური მნიშვნელობა ჰქონდა: შემოსეულმა გერმანელმა ბარბაროსებმა ჩქარა დაამარცხეს რომაული ლეგიონები და იმპერია გაანადგურეს. გერმანელი ურდოები კულტურულად ბევრად დაბლა იდგნენ რომაელეზზე, მაგრამ ფიზიკური ძალით სჭარბობდნენ მათ.

შეგვიძლიან თუ არა დღეს ჩვენ ძველებური წვრილთვალა და მუზარადი ვატაროთ? მართალია ასეთი ტანსაცმელი აღარ გვჭირია, მაგრამ კიდევ რომ გვჭიროდეს, მის სიმძიმეს ვერ გავუძლებდით. მეტის მეტად დაძაბუნებული ვართ ფიზიკურად. აუცილებლად უნდა აღვადგინოთ ძველებური ქართული ვარჯიშობა, მხოლოდ მისი ხასიათი დროების მოთხოვნილებას უნდა შეუფარდდეს. ძველს საქართველოში სპორტს მხოლოდ არისტოკრატია მისდევდა. დღეს უწინარეს ყოვლისა დემოკრატია და ინტელიგენციას ესაჭიროება ფიზიკური გამაგრება და განახლება: განსაკუთრებით მუშებსა, წვრილ ხელოსნებსა და მოსამსახურეებს, რომელნიც ხშირად მთელს დღეს უჭაერო და უსინათლო

ქარხნებსა, სარდაფებსა და სახელოსნოებში ატარებენ. მათთვის სპორტი სიცოცხლის ხანგრძლივობის საკითხია.

ევროპიელი ერები ერთმანეთში სესხულობენ სპორტისა და გიმნასტიკის ფორმებს. ჩვენ სესხი არ გვესაჭიროება. ჩვენ მოგვეპოება ეროვნულ ვარჯიშობათა განძი, რომელიც დავიწყებულია და აღდგენას ელის. ის ახალს ფერადს შეიტანს ჩვენს ეროვნულს კულტურაში; ჩვენს სხეულს კი ადრინდელ სილაზათესა და ჯანსაღობას დაუბრუნებს.

1916.

ვესტ-მედიკალი