



20  
10  
A-3493

- D-r Juhan Vilms

# Spordi

kui füüsilise töö ase-  
miku puudused  
tervishoius

Noor-Eesti Kirjastus Tartus



A-3493

**D-r Juhan Vilms**

# **Spordi**

**kui füüsilise töö asemiku  
puudused tervishoius**

Noor-Eesti Kirjastus Tartus 1921

J. Mällo trükk, Tartus.

27501525

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

## Eessõna.

Sport on üle ilma suurt huvi äratanud enese vastu. Spordist loodetakse kehalist tugevnemist, kasvatuslist haridust, kõlblist paranemist jne. Spordile lauldakse kiidulaule, mida ta osalt tõesti on ära teinud. Meil Eestis on spordist võrdlemisi palju kirjutatud ja samuti teda taevani kiidetud. Nähes seda ülisuurt vaimustust spordi vastu, mis kirglikel sportijail silmad suleb varjukülgede kohta, loen kohaseks tähelepanu juhtida ka spordi nõrkade külgede ja puuduste, isegi kahju pääle. Ühtlasi teen kirjatöö lõpus ettepanekuid nende eitavate külgede kaotamiseks või vähendamiseks.

Loodan spordisõprade ja huvitundjate poolt lahkelt vastutulekut, ühtlasi vabandust paludes vigade ning puuduste pärast.

**Juhan Vilms.**

Tallinnas, 27. sept. 1920.



## I.

Moodsa kultuuri tendents avaldub muu seas füüsilise töö vähenemises. Edenemine on paisanud miljonid inimesed füüsilisest tööst eemale, sundides neid vaimlisest jõukulutusest elama. On tõenäitlik, et see alati nii jääb. Linnade elanikke on umbes pool osa inimkonnast. Peakski tulevikus maaelanikkude arv suhteliselt kasvama, siiski ei mahuta ta kõike inimkonda. Maaharimine ise, samuti füüsiline töö üleüldse muutub kergemaks masinate, keemia, ülepeaa teadusliste meetodite läbi. Kehaliseks tööks pole enam sundi — nälga — olemas, mida kustutatakse kergemalt, s. o. vaimliselt. Tagajärgedena näeme kehalist nõrkust üleüldse maad võtvat igal kultuurimaal, mis avaldub närvinõrkuse, rasvamineku, hammaste kõdunemise jne. näol, luua aidates üleüldist väljasurevuse nähtust. Nii näitab nekrotite väkkevõtmise statistika mittekõlbavate protsendi tõusmist viimaseil ajal.

Eesti elab üle oma kultuuritõusu esimesi päevi ja aastakümneid, kuid nüüdki juba näeme linnakultuuri halbu külgi kehalise nõrkuse ilmumise näol. Ja kuigi väljasurevus Eestis pole saanud igapähele veel selgesti nähtavaks, siiski peab igaüks juba nüüd Eesti tuleviku pärast mures olema, et viimne ei jääks ajaloo ratta kõdarate vahele. Iga puudus, iga eitav nähtus meie elus hävitatagu idus, igaühel põlegu tung rinnus süüdata tuld, töötada parimal kombel, luua ainult hääd, ilma puudusita, olgu meetodis või produktis

Eesti oleviku ja tuleviku saatus seisab tautervenduse küsimuses kõige päält: rahva eluvõim on kõige muu vundament. Sest seisukohast omandab tervishoid-



mine, tervisparanduse küsimus suure tähtsuse, mis puhul tahangi kõnelda spordi üle.

Spordiküsimus pole tähtis mitte üksnes eelüteldud kultuuritendentsi pärast, mõttes, et sporti, kui füüsilise töö asemikku, kogu rahvasse laiali laotatakse, vaid ka ses mõttes, et spordil on puudusi, millest Eestis veel pole avalikult kõneldud. Spordi laialilaoitamise eest on küll ja küll hoolitsetud ja teda taevani kiidetud. Kui asi nii edasi läheb, võib sport ka palju kahju tuua. Seepärast tahan kõnelda spordi puudustest kehalise töö kui ideaaliga võrrelduna. Seda iseäranis ka veel sellegi pärast, et minu teada ka välja-  
maa kirjanduses spordi puudustest pikemalt pole räägitud, välja arvatud mõjust südame peale.

## II.

Et kehaline töö terviselle ütlemata kasulik — näeme igapäevasest elust. Suurte meeste elulood (võrdle V. Ostwald „Grosse Männer“) tõendavad piltlikult vaimutöö kurnavust ja kehatöö parandavat kasu. Mispärast kehatöö kasulik — on füsioloogiline küsimus. Seletatakse seda nii, et kehalise tööga on ainevahetus parem, kopsude ventilatsioon suurem, keha omandab paremad koed rasvakoe asemelle, musklid kasvavad, liikmed tugevnevad jne. „Terves kehas terve vaim“, räägib aforism. Palju seletust kehatöö kasulikkuse üle võib tuua sisemise sekretsiooni õpetus, mis praegu kiirel käigul edenemas. See õpetus kõneleb, et iga keha rakurühm, organ, kehaliige töötab välja isesuguseid aineid — hormoone — mis omakorda mõjuvad kogu keha peäle.

Et spordi puudustest aru saada, peame omale selgitama kõiki füüsilise töö omadusi peäle tema üldise kasulikkuse.

Teaduslikus mõttes on füüsiline töö keha musk-  
lite tegevus. Tegelikus elus aga ei loeta harilikult  
kingseppade, rätseppade, kirjutajate jne. tööd mitte  
kehalikuks tööks, olgugi et siin vaimutööga väga vähe  
tegemist; — ei loeta seepärast, et töö seisab liig  
väikeste muskligruppide tegevuses. Tüübiline füüsiline  
töö harilikus mõttes peab seisma suurte muskligruppide  
tegevuses, nagu töötab talupoeg, lihttööline jne. Sel-  
lest harilikust füüsilisest tööst, tema omadusist, mõjust  
jne. peamegi rääkima, kui alamal asemikust kõneleme.  
Füüsiline töö tema harilikus mõttes ainult omab ees-  
pool-üteldud hääd tagajärjed tervise pääle. Sest mis  
üleüldist otsekohest mõju avaldab kingsepa, rätsepa,  
kirjutaja jne. üksik, käe või jala liigutus kogu keha  
pääle? Ainult minimaalset.

Füüsiline töö oma harilikus mõttes omab mitme-  
sugused ja tähtsad tagajärjed pääle oma juba räägitud  
kasulikkuse.

Füüsilise töö tegijal pole vaja iseäralist mõistuse  
pingutust. Ei, füüsiliselt töötada mõistab iga lollimgi  
inimene, olgu siis mitte, kui töö siht on raske ja töö  
ise keeruline. Töö seob inimest alati niivõrd oma  
protsessi, tööriistade, produkti jne. külge, et mõistus,  
mõni silmapilk füüsilise töö automaatlikkuse tõttu  
vaba olles, siiski mitte töö läbi mõistatusliste problee-  
mide lahendusele ei saa anduda, ilma et töös seisak  
ei tuleks.

Iseäralist tahte pingutust, tema kulutust ja tarvi-  
tamist füüsiline töö ei nõua. Nälg on algtegur, mis  
sunnib inimest töötama. Töö protsess ise aga sünnib  
ilma suuremate tahte elementeta, leppides enam-vähem  
väiksemate tahte tõugetega.

Tähelepanek on töö juures pea täiesti seotud, kuid  
siiski pääliskaudselt, kergelt ja väsimata. Kui töö  
juures meid muu asi huvitab, jääb töö soiku.

Tundmus töö juures on musklite tunne, lõbu töö tagajärgi nähes, hää meeolu elamisest ja liikumisest. Lõbutunne pole mitte alati olemas, sest tööle sunnib harilikult nälg. Päälegi on tööd tihti vastikud, näit. töö mustuste kallal jne.

Harilik füüsiline töö, mis seisab teatavais üksikuis liigutuis, saab ruttu automaadiliseks, mis seetõttu vaimule võimaldab veel enam tööprotsessist end vabastada. Kuid see vabanemine pole ilmaski täielik. Oleks ta seda, ei saaks automaadiline töö kaua kesta, vaid inimene leiab enese varsti seisatavat.

Eelüteldu põhjal võime formuleerida kõige päält esimese määrangu füüsilise töö üle, mis kõlaks nii: I punkt: Füüsiline töö omab eneses vähe vaimuväsitavat elementi (mõistuse, tahte, tähelepanu ja ka lõbu pingutust). Sellest tulebki, et väsinud vaimutöö-tegijad füüsiliselt töötades vaimliselt puhkavad, kogudes uut närvikava energiat. Muidugi on ka siin erandid — näit vastutusrikas koht masina või muu juures, kus tähelepanek jm. vaimu osad pingul.

Oma väheväsitavate omaduste tõttu võib harilik füüsiline töö kesta päevas 7—8—9 ehk isegi 11—12 tundi, mille jooksul tema kasulik mõju kestab. Siit järgneb otsekohe II p.: Füüsiline töö võib kaua kesta. Erandina maksab siin Taylori süsteemi järgi tehtav töö, mis oma ühekülgse masinlikkuse ja vahetpidamattuse tõttu võrdlemisi väga väsitav ja lühike. Seda vähemalt vale taylorismi juures.

Päale eelmainitud omaduste omab füüsiline töö veel järgmise kõlblise tähtsuse.

Füüsiline töö on produktiivne ja kasulik seltskonnale, seetõttu, et ta omab konkreetsuse: muudetakse aine vormi, tema seisukohta ruumis, tema ehitust (keemia) jne. lõpmata teisendis. Talupoeg, vabriku-

mustatööline jne. — kõik produtseerivad lõpmata mitmekesiseidprodukte. Kõik, mis meie ümber igapäevases elus, — seda võlgname kõige päält füüsilisele tööle! Nii võime formuleerida III p.: Füüsiline töö on kõlbliselt suure väärtusega oma tagajärgede konkreetsuse, kasulikkuse ja mitmekesisuse tõttu.

Kolmest eelüteldud omadusest välja minnes igakülgset kehatööd ideaaliks pidades, asume nüüd füüsilise töö asemiku — spordi — puuduste harutamisele.

### III.

Et puudustest selgesti aru saada, selgitame esmalt spordi iseloomu ja mõiste.

Harilikult jagatakse sport raskeks ja kergeks, kuna spordi mõiste alla, nagu allpool näeme, ka veel palju muunimelisi keha liigutusviise kuulub. Raskesse sporti kuuluvad harjutamine raskete asjadega, nagu pommid, haamrid jne., maadlemine jt. Kergesse sporti kuuluvad: jooks, hüpped, odavise, ujumine, diskusvise, aerutus, paadisõit, murutõnis, uisutus, suusatus jne. Siia võib lugeda ka jalapallimängu ja kõik sarnased kehaliigutusviisid, mis on kerged ja kui neid tarvitatakse spordilisteks otstarbeiks, mis mõiste allpool selgitame.

Laialise tarvituse pärast on kaugelt suurem tähtsus kergel spordil, kuna raske sport oma „raskuse“ tõttu rohkem üksikute kui hulkade tarvitada on.

Nagu nägime, on spordi mõiste niisugune, mis ühendab väga mitmesuguseid tegevusi. Küsimine: mis on sport?

Kui noormees oma lõbuks aerutab, siis spordib ta. Sõudja, kes aerutamise teenib, ei spordi, vaid töötab. Tunneb aga sõudja mõnel momendil aeru-

tamisest lõbu, andub temale — siis spordib ta sel silmapilgul. Kui keegi kraavist oma lõbuks üle hüppab — siis on see sport. Peab aga keegi teed käies sunnitult kraavest üle hüppama, siis pole see sport.

Nagu näeme, võib üks ja seesama tegevus kord olla füüsiline töö, teisel momendil aga sport ja vastuoksa. Vahe töö ja spordi vahel saab meile allpool veel selgemaks, kui spordi teisi omadusi lähemalt vaatlеме.

Nagu eespool järgneb, on spordi päämine ja esimene tunnistamärk vabast, sundimatust tegevusest olenev lõbu. See on selgesti nähtav omadus ja spordile väliselt omane. Sport ilma lõbuta pole võimalik, kuid töö küll.

Kuid spordil on veel teisi, rohkem peidetud külgi.

Võtame kõige harilikuma spordilise tegevuse — hüppamise. Jalutades ja kraavest sunnituna üle hüpates on meil kraavist vaja üle saada, seepärast on ükstapuhas, kuis me üle saame; kui hüppame, peab hüpe kraavi laiusest mitte lühem olema. Kas hüpe kõrgelt või madalalt sünnib, kas ärahüppe-koht on otsekohe kraavi kaldal ehk samm eemal, see pole harilikult tähtis, — kui aga üle kraavi saadakse. Meid ei huvita siis harilikult hüppamise protsess, vaid tagajärg. Spordihüppe puhul muutub otsekohe asjaolu.

Sportija koondab tähelepanu ja tahtevõimu hüppeprotsessi alguseks — ärahüppeks. Kogu tema tähelepanek puurib end musklitundes: kuis jalg tõukab, kuis keha elastiliselt õhus vibutab, käed järsult liiguvad jne. Tahtevõimu pingutusel on võimalik tugev korralik ärahüpe teatavalt punktilt, temast oleneb samuti hüppe kaugus ja ilu. Mõlemate — tähelepaneku ja tahte — pingutuse maksimum on momendis, kui ära hüpatakse, kui diskus, oda käest vabaneb, aer vette langeb jne. Tähele pannes, kuis musklid töötavad, kuis süda tuksub, verevoolu kiirendades, eneseaktiivsust

maitstes, — ilmubki lõbutunne, mis kuni väsimuseni kestab.

Mitte üksi protsessi alguseks ei koonu tahe ja tähelepanek, vaid ka kogu protsessi ajaks — see kokkuvõetult eraldab suuresti spordi kehalisest tööst, kus vaimline pingutus sünnib vaevalt aimataval määral, sest me teame, et füüsiline töö muutub kergesti enam-vähem automaadiliseks, s. t. me ei märka musklite tegevust ennast, vaid liigutame musklid kergelt, vabalt, nagu iseenesest. Spordiliigutusel pole omadust minna mehaaniliseks, s. o. olla ilma tahte ja tähelepaneku pingutuseta. Isegi vana spordimees, kodune tehnikas, peab hoolega silmas oma liigutusi, vastasel korral äpardab hüpe, vise, jook — muutudes nõrgaks ja abituks. See teadmine seletabki, miks sportija peab hindama ja igal momendil silmas pidama tehnikat, tema korralikkust ja kergust, mis loob paremad tagajärjed. Spordiplatsil valitseb tehnika sportija liigutuste üle: näit., hüppama peab teatavast punktist (hüppelaualt), hüpe sündigu kõrgelt, hoovõtmisel mingi jook hüppelauale lähenedes ikka kiiremaks jne. **T e i n e** spordi **p ä ä - t u n n i s m ä r k** on sellega suure tahte ja tähelepanu pingutuses.

Elmiste asjaolude tõttu omab spordiliigutus alati intensiivse laadi, mis selgesti seeläbi tuntav, et iga spordiharu puhtal kujul ruttu väsitab, mis omadust füüsiline töö mitte ei oma. Füüsiline töö, näit., võib kesta 8 tundi päevas, sportimisel jätkub 1—2—3 tundi küllalt, et puruväsinuna öhtule jääda. See kõik on tingitud tähelepanu ja tahte mõjul väljakutsutud intensiivsest musklite liigutusist. Seega kolmas spordi tunnusmärk on: **l i i g u t u s t e i n t e n s i i v s u s**. See intensiivsus läheb mõnikord kramplikkuseni, kui, näit., spordijooksul selleks valmis-

tatud korgid peodesse võetakse, et käed musklite pingutusest liig kokku ei kisuks ja valus ei oleks.

Ülalmainitud omadused on omased kõigile spordiharudelle, kus aga tarvitatakse musklite tegevust. Lõbutunne ühendab kõiki spordiharusid, mille juure liituvad veel vaimlised spordiharud, näit. male-, kaardij. mängud. Vaimliseks spordiks võib lugeda ka purjetamist, sest siin seisab musklite tegevus ainult paadi juhtimises, mida tihtigi toimetab ainult üks inimene paatkonnast. Teatavas mõttes ülemineku astmel vaimlisest kehaliseks on ülikerged spordiharud, nagu uisutus, suusatus, murutõnis jne. Vaimlised on nad selles mõttes, et nad kehaliselt vähe väsitades on ütlemata lõbusad, ilusad ja — nagu uisutus ja suusatus — liigutuste poolest mehaaniliseks saamas, kuna nad käimisliigutusele, mis inimesel luus ja veres, lähedased on.

Eelmisi spordi tunnismärke silmas pidades võime küsida ja kosta: mis on sport? Sport on lõbus, mõne kehaosa intensiivne töö tahte ja tähelepanu pingutusel.

Selle määrangu alla käivad ka vaimlised spordiharud, kui loeme pääaju tegevust, näit. malemängus või paadisõidul tööks, mis ta igatahes ka on, sest töö on sääal, kus mingisuguse energia tõttu midagi muutub. Kui mõni osa põhitingimustest ülalantud määrangust puudub, pole sporti enam puhtal kujul, vaid ta on seda enam töö, mida suurem põhiomaduste kaotus. Samuti kuuluvad siia nn. võimlemine, turnimine, mängud, tants, poksimine jne. jne., millest pikemalt allpool.

Kuis kõlba sport füüsilise töö asemelle? — kui siin mõista muidugi kehalisi spordiharusid.

## IV.

Harutades spordi iseloomu, leidsime temas palju vaimlist elementi (I ja II tunnismärk) — tahe, tähelepanek ja lõbu saadavad sporti alati intensiivsel kujul. Füüsilisele tööle on harilikult üks neist — lõbu — omane. Temagi nõrgemal kujul kui spordil. Tahte ja tähelepanu intensiivset pingutust tuleb puhtas füüsilises töös harva ette, vast ainult siis, kui vaja ruttu ja hästi midagi valmistada. Järjekult ei anna sport pääajule puhkust sarnaselt, kui füüsiline töö seda teeb. Vaimline jõukulu korralikul sportimisel võib küll väike olla, kuid ta on siiski olemas ja nimelt suuremal määral kui füüsilisel töö. Spordiga teotsevad aga just need inimesed, kes vaimliselt nii kui nii väsinud: linnaelanikud üleüldse, kui vaimlise või poolvaimlise töötajad, intelligendid jne. Absoluutset vaimlist puhkust on neile vaja — seda ei suuda sport kehalise tööga võrrelduna pakuda. See on spordi esimene nõrkus, võrrelduna füüsilise tööga, mille asemik ta tahab olla.

Spordile omane liigutuste intensiivsus (III tunnismärk) omab füsioloogiliselt tihti halvad tagajärjed. Kus harilik füüsiline töö 8 tundi päevas võib kesta, mih ajal keha alalist töö kasulikku mõju tunneb, on mõne, tunnilisest sportimisest, nagu eespool ütlesime, küllalt, et puruväsinud, isegi haige olla. Säherdune füsioloogiline tagajärg on spordiliigutuste intensiivsusest, mis sünnitab kehas tugeva reaktsiooni: süda kiirendab äkki tegevuse, löökide arvu kuni kahe- ja isegi kolmekordseks tõstes, vere rõhumine soontes langeb 25—30% võrra jne. (vaata prof. Pletnev „Природа“, nr. 5—6, 1916. a.). Iseäranis halvasti mõjub sport laste südamele, kus viimne alles nii kui nii väljakujunematu. Sport on aga kohati linnades poisikeste



seas laialt tarvitusel. Arusaadav seepärast, et sportijail inimesil süda tihti normaalne pole, vaid mõne ajutise või kroonilise vea all kannatab.

Tuntud on gümnaastide, turnijate ja teiste sportijate intensiivsete liigutuste tagajärjel väljakutsutud muskritevalu, mida sakslased kutsuvad „Turnschmerz“.

Kerged loomulikud spordiharud, nagu suusatus, uisutus, murutõnis jne., mõjuvad muidugi vähem, samuti hoiab mõistlik sportimine sarnastest suurist tagajärjist. Kuid tähtis on see, et spordil on omadus kehalisest tööst mitme võrra kergemalt viia intensiivsuse tõttu sarnaseile tagajärjile.

Eelmise harutuse põhjal võime formuleerida spordi teise puuduse: Spordiliigutuste intensiivsuse tõttu on muskli töö kasu spordis lühike ja kahjulikult südame pääle mõjuv. See teine puudus on esimesest nõrkusest oma tähtsuse poolest otsekohese halva füsioloogilise mõju tõttu palju suurem.

Alguses mainisin füüsilise töö resultaatide lõpmata mitmekesisust. Kui palju spordis protsessi silmas peetakse, selle võrra on langenud spordiliigutuste resultaatide mitmekesisus. Veel enam — resultaatid on muutunud mõttetuks ja saanud mõisteiks ja sedagi väheseis vormes. Kui füüsilise töö resultate ja nende vorme üles lugeda vahest ei jõuagi, siis võib spordiliigutuste tagajärgi näpel arvata.

Kehaspordis on tagajärgede määramisel enamasti alati tarvitusel järgmised mõisted: 1) kaugus, 2) kõrgus, 3) aeg, 4) arv, 5) raskus, 6) ilu, mis üksi ja millede ühendused (kombinatsioonid, сочетанія) tarvitusel ongi.

Nii, näit., valitsevad kerges spordis järgmised tagajärjed: 1) Kaugus teatavast punktist a) edasi ja b) üles (hüpped); 2) kaugus + aeg = kiirus (jooks,

aerutus, suusatus, ujumine, uisutus, paadisõit jne.); 3) raskus + kaugus (visked, raskuste tõuked jne.); 4) arv + aeg (murutõnises võidetud pallid, jalapallimäng jne.); 5) ilu. Nagu näete, neli-viis võimalust suudavad kõik tarvitusel olevad kerge spordi harud enesesse mahutada. Ilu on igas spordiharus, olenedes suurel määral tehnikast. Kui teda iseseisva tagajärjena mainida, siis ainult kui harva tarvitatavat nähtust — ilu-võistlusil.

Mõisted — aeg, kaugus, kõrgus, raskus ja arv, mitmekesiselt kombineerituna, moodustavadki keha tugevnemise kõrval spordiliigutuste nähtavama, konkreetsema resultaadi. Neid viit mõistet — tagajärge üksteisega võimalikult kombineerides — ühendades ja pärast kokku arvates saame 31 ühendust (сочетания, combinaisons), milledest iga ühendus erineb teisest oma liikmete poolest. Arvame ilu kui resultaadi ligi — saame 32 resultaati.\*) Pääle eelmainitud kõige harilikumate taiavad neist 32 res., näit., olla resultaadid: kaugus + raskus + arv ehk: aeg + raskus jne. jne.

Sarnane spordiliigutuste mõistusline tagajärg suurendab kõige päält spordi esimest nõrkust; teiseks teeb ta sporditegevuse ühekülgseks, tihti mõttetaks, huvitusetaks ja igavaks.

Abstraktsus, kasutus ja vähene tagajärgede arv on spordi kolmas nõrkus.

\*) Algebra valem selleks on järgmine:

$C_m^n = \frac{m(m-1)(m-2)\dots(m-n+1)}{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot n}$  See tähendab: antud valemi järele võib m-arvulise elementide (meil on neid viis): aeg, kaugus, kõrgus, raskus ja arv) teha ühendusi n-arvuliste liikmetega. Numbrid asemel pannes saame: üksikult ühendusi:  $C_5^1 = \frac{5}{1} = 5$ ; kahe kaupa

$C_5^2 = \frac{5 \cdot 4}{1 \cdot 2} = 10$ ; kolme kaupa  $C_5^3 = \frac{5 \cdot 4 \cdot 3}{1 \cdot 2 \cdot 3} = 10$ ; nelja kaupa

$C_5^4 = \frac{5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2}{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4} = 5$ ; viie kaupa  $C_5^5 = \frac{5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 1}{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5} = 1$ . kokku — 31.

Mainime siin lõpuks spordi neljandat, õieti veel probleemaadilist puudust, mis tegelikkude spordimeeste seas vahel kuulda, nimelt, et sport (võimlemine) noore inimese kasvu takistavat. Kui õige see väide, ei tea lähemalt ütelda.

Spordi kolm (neli) nõrkust ehk puudust on tema lahutamata omadused, mis avalduvad alati. Neist hoidumine isegi mõistlikul sportimisel ei õnnesta. Enam, mis saavutame, on nende omaduste lopsaka avalduse kaotamine, nende kultiveerimise vastu töötamine. Siin seisame moodsa ilma spordivõistluste ja Olümpia mängude küsimuse ees.

Võistlustung on inimhinge omadus; seepärast on raske võidelda spordivõistlustega, mis just sel tungil põhjenevadki. Kuid nende kahjust arusaamisega on mõeldav tahteline võit. Ja kahju on silmanähtav.

Iga aasta peetakse haritud mail küll kohalisi, küll ülemaalisi spordivõistlusi. Iga maa noorus loeb uhkuseks ja kohuseks oma rahva vastu võita mõnigi rekord iga viie aasta järele korduvail üleilmlisil Olümpia pidudel. Eesti spordinoorusel on ideaaliks esimesile kohale ilmas jõuda ja Eestit reklameerida. Rekordivaim on spordivõistluste tõttu iga maa sportijate seas, samuti Eestis, igal spordiplatsil tugev.

„Rekord“ on maagiline sõna, mis kuulatama sunnib. Võistlusteks ei harjutata mitte üksi iga aasta korduvaks kohalisiks võistlusiks, vaid „training“ kestab aastate viisi ühest Olümpia mängust teise. Otsekohe võistluste eel muutub harjutamine ainusihiks, kõik muu unustatakse ja elatakse ainult võidu, -rekordisihile! See toidab paremini spordi eelmainitud nõrkusi. Kestev harjutus on seetõttu tegelikkude spordimeeste juures väga tihti suurema või vähema üleväsimuse põhjuseks, mis isegi arsti juure saadab. Isiklikult olin pääle üht spordivõistlust mulle siis arusaamatul kombel väsinud

— ei jõudnud lugeda, sest silmad ei püsinud lugemisel lahti. Arvamisel, et silmad süüdi, läksin silmakliiniku, kus midagi iseäralist ei leitud. Ainult mõne nädalalise puhkuse järele paranesin. Teise sarnase, analoogilise juhtumise kuulsin tuttavalt spordimehelt. Üleväsimusest teavad spordimehed palju rääkida.

Halb füsioloogiline mõju tegelikkude võistlejate spordimeeste juures ei seisa üksi ajutises üleväsimuses. Uurimised on näidanud, et just tegelikud spordimehed südamehaiguste all kannatavad. Just päale võistlusi ongi leitud, nagu osalt eespool jutt oli, et pulss kiireneb kuni 200-ni minutis, vererõhumine väheneb jne. Just võistlusil sünnib tahtest sunnitud musklite kokkutõmme uskumata intensiivselt kuni kramplikkuseni. Kas peame selle poole hoidma, sarnase tervisvastase nähtuse hääks kiitma?

Rekordivaimust õhutatud võistlustung valitseb spordiplatsel. Ühiselt sportides püütakse üksteist üle trumbata. Seeläbi kujunevad lihtsailgi harjutamisajul spordivõistlused miniatüüris osavõtjate ja päältvaatajatega, kuna füsioloogiliselt kõige parem oleks rahulik, vaba harjutus. Võistlused ja rekord on saanud juba sihiks: „sport spordi pärast.“ Teisiti ei saa seletada spordimehe Runge raamatus ettetoodud nõuandmist spordimehele, et hoidku need naistest ja naisevõtmisest eemale, muidu kannatavad rekordid!

„Sport tervisparanduse“ ja „sport spordi“ pärast — need kaks seisukohta käivad teineteise vastu. Selle kõige — spordi puuduste ja nende iseäralise kultiveerimise — pärast on minu arvates spordivõistlused üleüldse kahjulikud.

Vaatamata nende eelmainitud kahjulikkude külgede päale, ei või aga siiski arvata, et spordivõistlused ülepää ära kaoksid ehk et me neid kaotada suudaksime. Ei, võistlus on võitlus ja see on inimhinge omandus.

Suured kultuurrahvad — Inglise, Prantsuse, Ameerika omad — on kirglikud spordimängude armastajad. Sport on sääl saanud — iseäranis inglaste ja ameeriklaste juures — väga tähtsaks osaks nende hinges, rahva elus ja kasvatuses. Sport Eestis algab välja jõudma lapsekingist ning ilmuma Euroopa ette. Vaimustus on meilgi suur, sest lootused spordialal on suured ja sihid saavutamiseks kaunis lähedal.

Spordi ja spordivõistluste puudused ja kahju on meile saanud eespool selgeks ettetoodud tõenduste läbi. Harutamisel on olnud seni pääasjalikult spordi üks, olgugi kõige enam tarvitusel olev osa — kerge sport. Katsume veidi pilku heita spordi teistesse, laiemalt tarvitusel olevaisse osadesse, et näha, kus lepidvad need meie eelmiste oletustega.

## V.

Kerge spordi kõrval, mis on tähtsaim osa spordist, sest sel alal võisteldakse kõige enam, kuna ta on hulkade tarvitada kergemate ja lihtsamate liigutuste ja võtete tõttu (hüpe, jooks, vise jne.) — on laialt tarvitusel teised isesuguste nimedega spordivormid: võimlemine, turnimine, tants, spordimängud üleüldse (polo, golt, kriket jne.). Need vormid on teatavate reeglitega, võtetega, mis nõuab esialgset õppimist, mille tõttu nende lihtsus kaugeltki ei saa kerge spordi lähedalle.

Võimlemine on — vabad kehaliigutused kas ilma abinõudeta või lihtsate keppide, puunuiade, pommide jm. abil. Oma enam-vähem lihtsate võtete tõttu on võimlemine kooles tarvitusel, kuna mõnel maal ta on ka kogu rahvas laiemalt tarvitusel: tshehhide sookoligümnaastika liikumine, rootsi gümnaastika, Mülleri süsteem jne.

Oma iseloomu poolest on võimlemine kerge spordiga ühelaadiline, kuid omab siiski erinevaid külgi. Kuna kerges spordis on palju individuaalsuselle avatle-

vad külgi, on võimlemine väga kohane grupele ühisliigutusiks. Lõbu sportimisel on suurem kui võimlemisel, sest individuaalsed liigutused ühelt poolt meeldivad rohkem inimesele kui end komando järele grupis liigutades ehk kui üksikult võimelda — siis ei oma võimlemisliigutused mingisugust mõtet, sest sedagi vähest resultaati, mis on kergel spordil, ei ole võimlemisel. Tähelepanek on võimlemises spordiga peaaegu ühesuurune, kuna võimleja tihti komandot kuuleb või näeb. Tahte pingutus on võimlemisel väiksem, sest liigutused on lihtsad ja kerged, pealegi pole siin rekordimõtet. Liigutuste intensiivsus ehk musklitöö suurus on spordis palju suurem. Nähtavat resultaati keha tugevnemise kõrval — pääle ilu — võimlemisel pole.

Läbistikku võttes peame, järjekult, tunnistama, et võimlemine ja kerge sport on iseloomu poolest õige lähedased ja erinevad teineteisest vähe, kuna võimlemine omab pea kõik spordi tunnistamärgid. Ühes sellega jääksid maksma võimlemise kohta kerge spordi puudused. Mispoolest võimlemine sümpaatiat avaldab — on see, et ta puudused jäävad alati mõõdukuse piiresse, kuna võistlused võimlemises ilmaski ei võimalda kerge spordiga võrrelduna liig väsitavat, kurnavat harjutamist.

Turnimine on kehaharjutus seks otstarbeks valmistatud aparaadel (nagu parred, rekk, rõngad jne.).

Ühtlus kerge spordi ja turnimise vahel on suurem, kui see oli võimlemisel. Kolm elementi — lõbu, tahte pingutus ja musklitöö intensiivsus — võime lugeda ühesuuruseks. Tähelepanek võib olla turnimisel isegi suurem, sest tihti on mõni turnivõtte äpandanud kujul terviselle kardetav. Resultaat on spordis kaugelt suurem, sest turnimisel on harilikult ainult liigutuste arv ja aeg tarvitusel ehk jälle emb-kumb. Järjekult maksavad ka siin spordi tagajärjed.

Turnimine on võrdlemisi vähe tarvitusel oma raskuse ja aparaatide tõttu.

Matemaatiliste märkidega tabeliks üles joonistada võime järgmiselt füüsilise töö, kerge spordi, võimlemise ja gümnaastika elemendid, võttes üksuseks füüsilise töö. (Välja arvatud on siit keha tugevnemine kõikide liigutusviiside juures. Võimlemine ja turnimine võrreldud spordiga.)

Elemendid	Lõbu	Tahe	Tähelepanu	Tööintensiivsus	Tagajärg	Rütm ja muu
Füüsiline töö	I	I	I	I	Lõpmata palju.	Töölaulud. Rütm harva
Kerge sport	Λ	Λ	Λ	Λ	V 32 tagaj.	Individaalsus Rütm 0 (null).
Võimlemine	V	V	II	V.	V=ilu	V. + (Mõ- T. + (le- mil omadus grupes olla.
Turnimine	II	II	Λ	II	T=0 ehk =aeg, arv	

Teised kehaliigutusviisid, mis kuuluvad spordi mõiste alla, ei oma kaugeltki seda tervishoiulist tähtsust, mis kerge sport, võimlemine ja turnimine kokku. Spordimängud, tants üleüldse, poksimine jne. — on eelmise grupiga võrreldes ikkagi kaugelt väiksemalt tarvitusel. Nad kõik omavad ühised spordi elemendid — lõbu, tähelepanu jne. Et neid kõiki lähemalt vaadelda meid kaugemale viiks ja et nad tervishoiuliselt kerge spordi, võimlemise ja turnimise grupiga võrreldes nii tähtsad pole — siis me neid ei haruta.

## VI.

Leides spordil, kui füüsilise töö asemikul, tervisparanduse ja tervishoiu seisukohalt säherdused puudused — küsime nüüd: mis siis edasi? kas sport jätta või katsuda midagi muud ette võtta?

Käesoleva töö otstarve seisab pääasjalikult selles, et näidata spordi kahjulikkude külgede pääle. Spordi

kasust on Eestis ja igal pool väga palju kirjutatud. Ometi mõjub sport, nagu nägime, ka halvasti. Seepärast on vaja olla ettevaatlik.

Parajalt sportides — saavutame tagajärjed, mis hääd ja tarvilised, ilma milledeta vaimutöö tegijal raske füsioloogiliselt läbi saada, kui parim abinõu, füüsiline töö, puudub. Sportimisel tugevneb keha, organid töötavad paremini jne. jne. Asemiku kasu on aga, nagu eespool selgus, osaline, mitte täielik — sest asemik on ja jääb asemikuks. Ta on surrogaat, häda-abinõu. Sport ei suuda ilmaski ei mingisuguste reformide läbi tõusta kehalise töö väärtuse tasapinnale. Kui kehaline nõrkus inimkonda ähvardab, siis ei päästa meid sellest sport — ta ainult kaugendab kokkulangemise silmapilku.

Noorile kasvajaile inimesile on sport tähtis kehalise arenemise ja kasvatus mõttes, sest tema kaudu ei arene mitte üksi kogu keha musklid, vaid distsiplineeritakse välja tähelepanek, tahe, s. o. närvikava, mis loob harmoonia inimkehasse. Sport kasvatab julgeid inimesi. Kuid mainitud kasvatusline siht on teine kui tervishoiu ja tervise parandamise oma. Üks kõneleb nooruse puhkevast jõust, teine kadunud või kaduva jõu hoidmisest ja uuesti omandamisest. Seepärast on soovitatav, et spordiseltsid igal pool ja alati lähedas ühenduses oleksid arsti kontrolliga ja juhtiva käega. Iga inimene ei või mitte alati sportida, võimelda ja turnida, ka siis mitte, kui ta ise seda arvab teha võivat. Kultuuri-inimese vaimlise väsimuse puhul on ideaalsem abinõu maa värske, rahuline puhas õhk ühes kerge mitmekesise füüsilise tööga!

Ma hüüan: tagasi kehalise töö juure! Kehalise töö juure tagasimineku läbi võidakse, loodan ma, osa spordi puudusi kaotada, nimelt spordi mõttetuse, abstraktsuse ja võistlused nende jämedal kujul.



Näit., võiks võtta tarvitusele harilikku füüsilist tööd spordiplatsidel: puuraiumist, saagimist, aiatööd jne. Tegevuste jaoks, mida linnas võimatu läbi viia, näit., niitmine, võiks välja mõelda masinad, kus niitmisliigutustega kasulikku jõudu (elektrit!) kogutakse. Spordiseltside tegevus muutuks seega linnades laialiisemaks, praktilisemaks, isegi äriliseks. Minu arvates leiaks säärane spordiseltside tegevus laia poolehoidmist, kui, näit., spordiseltsil aed tarvitada on, kus kaevata, tassida, tõsta, lõhkuda jne. saab. Inimese tegevus saab mõtte ja huvi. Sportija võib töötundide eest saada rahalistki tasu, nii et tööle ehk spordile siis oma iseäraline külgetõmbavus jääks.

Edasi võiks katsuda sporti muuta reaalsemaks, loomulikumaks. Praegu hüpatakse vaimustusega lagedal maal hüppelaualt tundmata kaugusesse — liiva või pehmesse mulda. Mõttetu, iseenesest päältnäha rumal tegevus! Hoopis isesugune on aga hüpe üle kraavi. Siin on ees takistus, mida peab võitma — asi on loomulik ja ühtlasi ilus. Seks otstarbeks tuleb kaevata spordiplatsile ühelt poolt laiemale minev kraav, kus igaüks oma jõu kohaselt üle hüppab. Samuti võib teisi tegevusi spordiplatsel reformeerida loomulikkuse poole.

Neil reformel pole aga radikaalset mõju. Vaimuline töötegija, asudes füüsilist tööd tegema, teeb ikkagi oma l õ b u k s tööd, paneb tähele tegevalt oma liigutusi, tema vaim on liigutusteprotsessi juures — see kõik teeb töö spordiks enam või vähem. Kuid võrreldes praeguse spordi ilma olukorraga, oleks see ikkagi väga suur samm paremusele.

Spordi-ilmas on vaimustus vanade võtete vastu nii suur, et eespool toodud kavatsustest vaevalt midagi välja tuleb. Mida aga teha võiks, oleks võistluste reformeerimine.

Võistlused on egoistlikust individuaalsest tundest tingitud, mida rahvustunne veel enam õhutab. Kuid võistlused on sihiga — huvi äratada tervishoiu ja rahva kehalise arenemise vastu, mis piires indiviidid egoistlikult auahnusest aetuna rekorde püüavad. Rekordivaim on viinud spordimehed spetsialiseerumisele, misläbi üksikud tugeva käe- või jalamuskliga mehed rahva kehalist tugevust pidavat demonstreerima! Arusaadav, et see nii pole. Ei, rahva kehaline tugevus paistab ainult siis, kui näeme üksikute keskmiste inimeste kõigi muskrite võimist mitmesuguste rahvastega võrreldes. Spetsialiseerumine ja võistlused ei anna meile ses asjas midagi. Mis meile selge pildi annab rahva kehalisest võimisest — on grupp-võimlemine, võistlused korruga kõiges kerge spordi harudes (kümnevõistlus, viievõistlus) jne.

Kokku võttes eespool-räägitud võistluste puudusi jne., pean tegema järgmised ettepanekud võistluste reformeerimiseks: 1) Võistlusil peab enam ruumi lubatama grupp-etteasteile (rootsi, sookoli- jne. gümnaстика). 2) On vaja füsioloogilise jõu seisukohalt kesknorm välja töötada, mille ligidalle sportijad püüdku pääseda. Sellega kaoks rekordivaim. Kui keegi oma jõu tõttu keskmisest normist rohkem saavutab — siis ei tähenda, et rahva keskmine jõud otsekohe selle normini — rekordini — peab püüdma. Tähtis on ju füsioloogiline harjutus — muskli liigutus, kokkutõmme, mitte aga rekord. 3) Ilu auhinnad olgu igas võistluses esimesel kohal. Nii leiaks igas liigutuses intensiivsus ilupüüde poolt taltsutust ning ligineks enam harilikule muskliharjutusele. 4) Võistlejad tohivad üles astuda ainult mitmes spordiharus korruga, näit., alamäärana viievõistluses. Mida enama-arvulistes harudes sportija üles astub ja võidab — kümnevõistlus — seda enam on ta austamise, auhinna ja rahva ideaali väärt!

5) Iga võistleja peab võistlema käe ja jalaga, mitte aga nagu harilikult parema kehapoolega.

Kui Eesti tõesti spordi kaudu kehalist ideaali tahab kätte saada ja end ilmale olümpiaadel näidata, siis peaksid eeltoodud võistlusreformid, arvan ma, tõsiselle harutusele tulema. Kui alata sel sihil tööd, siis suudame paljust kahjust hoiduda ja võistlusil ikkagi kui väljaarenenud rahvas esineda.

Terves kehas terve vaim! Jäägu see meile juhtmõtteks, mitte poolikuks, nagu seni spordi praeguse tendentsi juures.

\* \* \*

\*

Kirjatöös ettetoodud väited füüsilise töö ja ta asemikkude psühholoogiliste j. m. külgede üle nõuavad edaspidist tõendust, muu seas eksperimentaalse psühholoogia meetodite abil. Ülemal-ettetoodud väited on suuremalt jaolt tegeliku spordimehe isiklikud mõtted, läbielatud ja proovitud seisukohad; ühe sõnaga, spordimehe isiklik kogemus, sellest ajast, kui olin ise kirglik sportija.



A

3493

i27561525

A -  
3493

TO RAAMATUKOGU



1 0300 00842175 4