

Grey Scale #13



A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



WIEBZA I ŻYCIE

ANGELO

MOSSO

FIJLNE

WYCHOWANIE

MŁODZIEŻY

HISTORIA

WARSZAWA

1899



Colour Chart #13



WIEDZA i ŻYCIE

ANGELO

MOSSO

FIJLNE

WYCHOWANIE

MŁODZIEŻY

HISTORIA

WARSZAWA

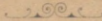
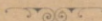
1899

FIZYCZNE WYCHOWANIE MŁODZIEŻY

# WIEDZA i ŻYCIE

ZAGADNIENIA i PRĄDY WSPÓŁCZESNE

w dziedzinie wiedzy, sztuki i życia społecznego

  
Rok I. — Tom 4.  


LWÓW

NAKŁADEM KSIĘGARNI H. ALTENBERGA

WARSZAWA

KSIĘGARNIA POD FIRMĄ E. WENDE i Spółka

1899

ANGELO MOSSO

Profesor fizjologii we wszechnicy turyńskiej.

FIZYCZNE  
WYCHOWANIE MŁODZIEŻY

z II. wyd. włoskiego przełożył

ST. BRZozowski



LWÓW

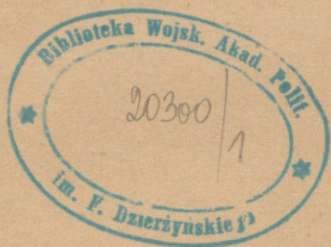
NAKLADEM KSIĘGARNI H. ALTENBERGA

WARSZAWA

KSIĘGARNIA POD FIRMĄ E. WENDE i Spka

1899

371.1



Z DRUKARNI „SŁOWA POLSKIEGO“ WE LWOWIE  
pod zarządem Z. Hatacińskiego.

## ROZDZIAŁ I.

### Wychowanie fizyczne we Włoszech w czasach Odrodzenia.

Pośród wychowawców młodzieży wybitne zajmuje stanowisko *Vittore dei Rambaldoni*. Urodził się w r. 1378 we *Feltre*, a że był małego wzrostu, nazywano go żartobliwie *Vittorino*.

Był to człowiek nadzwyczaj czynny i ruchliwy; pisał mało, a poświęcił się całkowicie nauczaniu.

Jeden z jego uczniów *Francesco Prendilacqua* opowiada, że papież Eugeniusz IV, który *Vittorina* znał tylko z opowiadania, ujrzawszy go u nóg swych, i dowiedziawszy się o jego nazwisku, zawołał: „Jakaż wielka dusza w tak małym ciele!“ A zwracając się do swych dworzan, dodał: „Gdybym nie był papieżem, powstałbym z siedzenia przed tak wielkim człowiekiem.“

Imię *Vittorina* i zasługi jego w dziedzinie wychowania fizycznego stały się tak głośne i tyle o tem napisano we Włoszech i za granicą, że uważam prawie za zbyteczne by coś jeszcze o nim mówić.

Muszę jednak złożyć hołd winny pamięci tego męża, który jest mistrzem naszym na niwie wychowania fizycznego. Uczynię to, ograniczając się na przytoczeniu jednego ustępu z zapisków biograficznych przekazanych nam przez jego ucznia, Franciszka Prendilacque.

„Mantua władał naówczas (1425) *Giovanni Francesco Gonzaga*, księżę sławny z wielkoduszności swej i fortuny. A że miał umysł bardzo oświecony, troszczył się osobliwie o wychowanie swych dzieci i niejednokrotnie z wielką przezornością zasięgał w tym względzie rady u drugich. Gdy się tedy dowiedział od Wenecyanina Patrizia, z którym go łączyły stosunki przyjaźni, o życiu i zwyczajach Vittorina, zapragnął żywo mieć go przy sobie i prosił, aby podjął się wychowania jego dzieci, pozostawiając mu samemu oznaczenie wielkości wynagrodzenia. Następnie kazał urządzić na użytek Vittorina i jego wychowanków dom, nazwany „La Giocosa“ z powodu przeróżnych malowideł wyobrażających bawiącą się młodzież.

„Vittorino zachwyił się od razu tem ustroiem, bo mnóstwo tam było cienistych miejsc spacerowych, które uważał za bardzo pożyteczne i stosowne dla wychowania fizycznego.

„Nie zostawiał bowiem odłogiem i nie zaniedbywał bynajmniej ciała swoich wychowanków. Skoro tylko uczniowie dojrżeli do trudów, kazał się im ćwiczyć co dzień w jeździe konnej,

rzucaniu pocisków, w zapasach i szermierce; urządzał wyścigi, strzelanie z łuku, kazał im współzawodniczyć ze sobą w grze w piłkę i bieganiu. Następnie kazał im z rówieśnikami brać się za bary i bawić w wojnę, jak to zwykle czynią dzieci, zdobywać obronne miejsca, znosić żar słoneczny i upał i pozwalał im przytem wszystko napelniać kurzawą i gwarem. Nie szczędził ni trudu ni pracy, aby tylko wychowankowie jego w ciągłej z ludźmi byli styczności, bo nienawidził samotności, tej kusicielki dzieci...

„Mnoga liczba napływających doń zewsząd osób podała mu sposobność urzeczywistnienia swoich zamiarów. Zakłada więc drugi dom przeznaczony dla nowych uczniów. Przyjmuje każdego i zaopatruje we wszystko. Zewsząd gromadzi książki i rozczvtuje się w nich; ubogich i bogatych jednakowo traktuje, a jednych żywi pieniędzmi otrzymanymi od drugich.“

Niektóre angielskie zakłady wychowawcze (colleges,) o których dalej będzie mowa, starsze są, niż „la Giocosa“; ale one były w ręku biskupów i zakonów religijnych. Włochom przypada zaszczyt, że uczyniły pierwszy krok na drodze do wychowania obywatelskiego i świeckiego. U nas już na schyłku średniowiecza wychowanie wyzwoliło się od zależności kościelnej. Ogniska nauk i sztuk podlegały gminom, a często były instytucjami prywatnymi.

## II.

Książka *Mafea Vegio* „*O wychowaniu dzieci*“ była jedną z pierwszych drukowanych w Medyolanie.

Miałem sposobność przeczytać ten mały tomik wydany przez *Leonarda Pachel* r. 1491. Czcionki są zupełnie takie, jak w Biblii Gutenberga z r. 1455, a inicjały jeszcze ręką robione.

Maffeo Vegio mówi o wychowaniu fizycznym z taką znajomością fizjologii, jaka wynika z wyobrażeń panujących wówczas w medycynie. Podaję tu w tłumaczeniu parę ustępów z tego dziełka, aby pokazać, jak stare są myśli, które pragnęliśmy widzieć dziś jeszcze, jako podstawy wychowania fizycznego.

„Tylko gimnastyką bez gwałtownych ruchów należy chłopców zaprawiać, aby pokonali lenistwo ciała; nadto można wyrabiać ich zręczność za pomocą takich zabaw, które nie powinny być ani nazbyt lekkie, ani nazbyt natężające, a nadewszystko nigdy człowieka wolnego niegodne“.

*Burckhardt*<sup>1)</sup> powiedział, że Odrodzenie włoskie usunęło różnice stanowe i że ludzkość za to wieczną wdzięczność powinna żywić dla Włoch.

W piętnastem jeszcze stuleciu nawet książęta i dostojni mężowie oddawali się zabawom ludowym na miejscach publicznych, jak się to obecnie dzieje w Anglii.

<sup>1)</sup> F. BURCKHARDT. Die Cultur der Renaissance in Italien Bd. 2. Str. 72.

Aby dać wyobrażenie o życiu domowem prałatów na dworze rzymskim, przytaczam kilka ustępów z dzieła Pawła Cortese, „*De Cardinalatu*“, drukowanego w r. 1510.

W rozdziale „*De regimine Sanitatis*“, mówiąc o rozmaitych sposobach zachowania zdrowia, rozprawia o ćwiczeniach cielesnych w duchu nawskróś fizyologicznym i daje przy tej sposobności opisy tak dokładne, że mogłyby przynieść zaszczyt nawet lekarzowi.

O grze w piłkę mówi:

„Gra w piłkę napelnioną powietrzem, o ile można wnosić z podań naszych przodków, jest tą samą grą, którą wymyślił i według zasad pneumatyki urządził *Nicolò d' Este*. Grają ją u nas w sposób czworaki:

„Pierwszy *col pugno* (podbijając dłonią), przy drugim używa się rękawicy (*cesto o bracciale*), trzeci *col tripade*, w czwartym rodzaju piłkę podbija się nogą (*colla spinta e ripulsa dei piedi*), co się u Greków *parpastum* nazywało.

„Ponieważ ten czwarty sposób w rzeczywistości obraża członki przez ciężar i siłę rzutu i ponieważ nie można się tej grze oddawać bez narażenia na szwank powagi patrycyuszowskiej, nie godzi się pod żadnym warunkiem wprowadzać jej w zwyczaj u kardynałów.

„Natomiast trzeci rodzaj gry w piłkę *a triangolo*, która powinna być piłką florentyńską, dokładnie wypełnioną kłakami foluszowymi, znakomicie

się nadaje do użytku najdostojniejszych nawet panów, ze względu na to, iż piłka ta jest lżejsza i mniejsza.

„W rzeczywistości dzielą ten rodzaj gry (a triangolo) na cztery odrębne kategorie:

1<sup>o</sup> A percossa, 2<sup>o</sup> A triangolo, 3<sup>o</sup> A parete, 4<sup>o</sup> A corda.

„Pierwsza polega na tem, że piłkę rzuconą na ziemię podbija się stopą. Ale z powodu niepewnej dalekości podbicia, a nadto ponieważ trzeba się często schylać, ciało traci równowagę, a tylko łądźwie się natężają, bo nie jesteśmy nawykli do tych ruchów: można się zatem łatwo przekonać, że gra ta w małym tylko stopniu wpływa zbawiennie na zdrowie i działalność ciała.

„Gra w piłkę „w trójkąt“ jest znów ograniczona szczupłością przestrzeni i bardzo niedogodna z powodu kształtu trójkątnego, natęża więc za nadto gracza, bo jasną jest rzeczą, że w krótkich biegach człowiek się bardziej nuży. Dalej z powodu potrójnej kolei podbijania i odbijania wzrok się bardzo natęża i osłabia, albo też skutkiem szybkiego kręcenia głową, występuje rychło zawrót głowy.

„Trzecia odmiana nazywa się „*il parietario*“; wykreśla się linię graniczną, skąd się gra przed murem, aby piłka nie mogła uciec; ponieważ jednak ta gra z powodu ciągłego biegania zanadto podnieca i zbyt nuży częstem szukaniem, jest odpowiedniejsza dla wieśniaków nawykłych do takich natężających zabaw.

„Czwarta odmiana jest „*il fumario*“. W po-  
przek sali wypręża się sznur, po przez który  
rzuca się piłki kolejną tak długo, aż jedna z gra-  
jących stron nie uzyska wymaganej do zwy-  
ciństwa ilości trafnych rzutów. Ponieważ przy  
tem ręce i całe ciało równocześnie są w ciągłym  
ruchu, można z całą pewnością twierdzić, że gra  
ta bardzo dobrze wpływa na zdrowie. Umiarko-  
wany przebieg gry, miarowy chód i pochylanie  
się, wyraźny i niezbyt oddalony cel, skutkiem  
zapytań powstające przerwy, które grę na chwilę  
zawieszają i dalszego jej ciągu niejako każą oczeki-  
wać, wszystko to przyczynia się do tego, że  
grający nie zbyt się kwapią i z większym grają  
spokojem.

„Bawią też i rozweselają umysł te ciągłe  
zmiany szczęścia, piękne rzuty piłki, odbijanie,  
pewność, a czasem odgadnięcie miejsca, na które  
piłka spadnie, rzuty przeciwników, odbicie piłki  
pełną dłonią. Nadaje to całej zabawie i ruchom  
dużo wesołości i wdzięku“.

### III.

Wychowanie fizyczne, jak się ono obecnie  
odbywa w Anglii w uniwersytetach i zakładach  
wychowawczych, wzięło początek swój we Wło-  
szach. W czasie kiedy Harvey, słynny odkrywca  
krążenia krwi, na wszechnicy padewskiej uczył  
się medycyny, były gry i zabawy od całego sze-

regu lat w pełnym rozkwicie na uniwersytetach włoskich.

„Pewnego dnia zebrało się na arenie padewskiej liczne towarzystwo, (jak to było zwyczajem w tem mieście w czasie postu), złożone z młodych uczniów, którzy nie tylko wiedzą ale i dzielnością ciała celowali. Kilku bardzo wykształconych młodzieńców wszczęło niespodzianie rozmowę o ćwiczeniach cielesnych, wykazując w pięknych słowach wielką ich korzyść dla każdego, a zwłaszcza dla żołnierzy i studentów. Z pomiędzy tych ćwiczeń chwalono przedewszystkiem grę w piłkę, a głównie ze sznurem“.

W rozprawie, którą Bardi w r. 1573 o *giuoco del calcio*<sup>1)</sup> ogłosił, czytamy, że książęta i najdostojniejsi panowie miasta brali w tej zabawie udział i że nazywano ją *calcio a livrea*, jeśli przy uroczystych obchodach wielką wspaniałość szat rozwijano, o czem we wszystkich naszych kronikach jest wzmianka. We Florencyi urządzano tę zabawę zwykle na przyjęcie książąt, księżniczek i obcych posłów.

Także za murami ojczystego miasta pielęgnowali Florentyńczycy tę zabawę, jakto w swoich pamiętnikach opowiada Tomasso Rinuccini:

---

<sup>1)</sup> Nie mogłem znaleźć wyrazu na oddanie *giuoco del calcio*; *calcio* (staro-francuskie *escafe*) oznacza lekkie obuwie. Gra ta jest analogiczna do angielskiego *football*, po niemiecku *Fussballspiel*.

„Kiedy Henryk III, król polski, z powodu śmierci brata swego Karola IX w r. 1575 jechał z Polski do Francji, aby objąć rządy tego kraju i w swej podróży o Lugdun zawadził, urządzili mieszkający tamże Florentyńczycy partyę calci'a, w której uczestniczyli wszyscy szlachcice florenccy, jak było w ojczyźnie ich zwyczajem.

„Wysłali do króla jego mości z zaproszeniem na tę uroczystość w imieniu swego narodu dwóch smukłych i tęgich szlachciców Pierantonina Bandini'ego i Pierfrancesca Rinuccini'ego, którzy wówczas byli chorażymi tej gry w calcio.

„Król Henryk przyjął zaproszenie i uczestniczył w zabawie jako widz. Rozmawiając z wysłannikami, pytał się, czy wszyscy Florentyńczycy są tak wysokiej postawy i piękni, jak oni“.

Pomiędzy tymi, którzy się tej zabawie oddawali na placu Santa Croce we Florencji, znajdujemy obok najwybitniejszych panów i baronów włoskich i obcych, nazwiska następujących książąt i osób:

Wawrzyniec, książę Urbinu; Aleksander, książę florencki; Cosimo I., wielki książę Toskany; Franciszek, wielki książę tokański; Wincenty, władca Mantuy; Cosimo II., wielki książę tokański; Wawrzyniec, syn wielkiego księcia Ferdynanda I-go; Franciszek, drugi syn tegoż Ferdynanda I-go; Henryk, książę Condé; Jan, Karol i Maciej, synowie wielkiego księcia Cosimy II-go i wielu innych ze szlachty florenckiej, którzy pó-

źniej zasiedli na tronie papieżkim, a mianowicie: Juliusz Medycejski, późniejszy Klemens VII., Aleksander Medycejski, później Leon XI.; Naffeo Barberini, późniejszy papież Urban VIII.

#### IV.

Z pośród miast północno-włoskich we Ferrarze najłatwiej przenieść się myślą w czasy Odrodzenia. Dzieje tego miasta najlepiej świadczą o zapale, z jakim się lud włoski oddawał grom i zabawom, rozwijającym siłę i zręczność.

Zamek ferraryjski, w czystym stylu XV-go wieku, którego czerwone mury po dziś dzień są doskonale zachowane, panuje nad miastem majestatycznymi swymi wieżycami.

Zaledwoś przeszedł przez most zwodzony, rzucony nad głębokim, przepaścistym rowem i wszedł w labirynt tej twierdzy, owiewa cię tchnienie poezji. Przenosisz się myślą i wyobraźnią w owe dawne czasy, kiedy to zamek wrzał życiem dworu, jednego z najwspanialszych w całej Europie. Bellini i Tiziano pracowali nad ozdobieniem tych ścian. Dla tych to sal były malowane owe sławne obrazy, stanowiące dziś chwałę i dumę europejskich galeryj. W tych murach goszczono Buonarroti'ego; tu długie lata przebywał Ariosto i pisał swój nieśmiertelny poemat.

W tak zwanej *sali radnej* (del Consiglio), której ściany pokryte były adamaszkiem i wzorzystymi kobiercami (arazzi), zachowały się po

dziś dzień w bardzo dobrym stanie wspaniale malowidła braci *Dossi*, wyobrażające gry i zabawy pochodzenia łacińskiego i greckiego. Widać tam grę w piłkę, rzucanie dyskiem i obręczem, ćwiczenia ciężarkami, pływanie, pyrrhijski taniec, a na plafonie wyścigi na rydwanach i różne inne rodzaje gier w piłkę.

„Mniejszym nie był bynajmniej (mówi *Cittadella* w swojej historii zamku ferraryjskiego) przepych turniejów, „quintanów“, gonitw i innych, jak je tam zechcesz nazwać, zabaw rycerskich, tak różnorodnych i mnogich na dworze Estów. Wszyscy zaprawiali się nieustannie do wojny, aby mieć członki stalowe, a hart i wytrwałość na trudy. Najczęściej odbywały się te zabawy podczas zapust a zwłaszcza zabawa w „*caselle*“ albo w „*la sbarra combatutta*.“

Na jednym z kanałów Ferrary, pod koniec XVI. wieku odbyła się *regata*, czyli wyścigi na małych, lekkich łodziach, na których w obecności papieża Klemensa XIII. współzawodniczyło ze sobą trzydzieści kobiet z Comacchio, o nagrody składające się ze sztuk atlasu i innych podarków.

Najsławniejszym pamiętnikiem gier i zabaw owych czasów, jest słynna rozprawa o piłce *Scaina*.

Dwaj głośni gracze w *giuoco della corda*, Hiszpan, Gian Ferrando i Neapolitanin, Gian Antonio, przyjechali do Ferrary, aby się popisać swoją

zręcznością. Ponieważ w obecności księcia Ferrary, Alfonsa d'Este wyłoniła się sprzeczka o prawa gry i nie było zgody, komu z nich przyznać zwycięstwo, *Messer Antonio Scaino da Saló* postanowił napisać książkę o grze w piłkę. „Mam zamiar, powiada on, wszystkie, w wielkiej liczbie przy tej grze zachodzące wątpliwe przypadki rozstrzygnąć i ująć w stałe prawa i przepisy. Zadanie to jest w istocie obszerne i trudne. A jednak chętnie biorę na siebie ten trud, aby przez ustalenie i wyłożenie prawideł tej gry, o ile możliwości usunąć powody kłótni i niesnasek i ułatwić rozstrzyganie spornych i wątpliwych przypadków, podczas gry dziś codziennie zachodzących“.

*Trattato del ginoco della palla* messer Antonia Scaina, ogłoszony w Wenecyi w r. 1555, jest bardzo obszerną rozprawą, obejmującą 315 stron, z licznymi rycinami. Znajdujemy tam opisy wszystkich rodzajów i odmian gry w piłkę, z najdrobniejszymi szczegółami i dokładnością taką, że nawet o bucikach powiada, że „powinny mieć popodeszwy ze skóry bawolej“.

Że Scaino nie wziął się do tej pracy, aby wydać książkę, służącą dla prostej tylko rozrywki, ale że mu przyświecała myśl głębsza, widzimy to z rozsianych po całej książce uwag, dotyczących higieny. Zamiarem jego było uczynić młodzież krzepką i dzielną. Najlepiej widać to z rozdziałów, w których chciał udowodnić i wykazać, jak wielce są użyteczne ćwiczenia cielesne — jak takowe

powinny być poddane sztuce lekarskiej, jeśli mają być skuteczne — jak postąpić sobie należy przy wyborze ćwiczeń — w jakiej mierze można się im oddawać — jak należy zastosować ćwiczenie odpowiednio do wieku i konstytucji ciała poszczególnych jednostek itd. itd. We wszystkich tych rozdziałach znajdujemy rady i przepisy higieniczne dla każdego rodzaju gry.

W Anglii wydrukowano już i wciąż się jeszcze drukuje tyle dzieł dotyczących sportu, że możnaby z tego pokaźną utworzyć bibliotekę. We Włoszech, jeśli wyjmiemy czasy odrodzenia, prawie że ten rodzaj książek nie istnieje.

Scaino opisuje kształt piłek, sposób grania w piłkę pełną i wydętą *giuoco del calcio*, grę w małą piłkę na odległość, *il giuoco della corda* (przez sznur), potem wszystkie szczegóły o rakietach i sposób ich trzymania; a wszystko to z taką dokładnością i tak szczegółowo, że nowsze książki angielskie o piłce, można łącznie wziąć za tłumaczenia tej, przed trzema wiekami napisanej rozprawy.

W rozdziale VII. p. t.: „Ile jest sposobów grania w piłkę“, powiada Scaino: „Nie podobna grać w piłkę — pełną czy wydętą — jeśli nie zgodzono się poprzednio na pewne szczegóły i prawa, tak np. podbija się piłkę dłonią albo ręką uzbrojoną, albo też zapomocą narzędzia; gra może się odbywać na wolnym terenie, albo też przez sznur. Stosownie do tego można więc rozróżnić sześć głównych sposobów gry: dwa

piłką nadymaną, a cztery piłką pełną. Z gier piłką próżną jedna nazywa się „giuoco del pallone“ (balon), bo używana przytem piłka jest większa niż przy innych rodzajach gry i bywa rzucona ręką uzbrojoną; druga nazywa się „giuoco della palla da scanno“, dla tego, że się piłkę odbija instrumentem mającym kształt ławki. Dalej pomiędzy różnymi sposobami grania piłką pełną, którą wielu nazywa piłką małą (palla picciola), jeden znany jest jako rzucanie piłki z wolnej ręki, drugi zapomocą rakiety na odległość, trzeci z wolnej ręki przez sznur, a czwarty rakieta przez sznur“.

W rozdziale następnym będę miał jeszcze sposobność mówienia o tej sławnej książce Scaina.

## V.

Dwa już z górą minęły wieki, jak się pojawiła książka *Mercuriala*, p. t. *De arte gymnastica*, ze wspaniałymi rysunkami Coriotana, a od tego czasu nie wydaliśmy nic, coby ją pod względem artystycznego wykończenia przewyższało.

Mercuriali był jednym z najslawniejszych lekarzy swojej epoki. I on zajmował się gimnastyką z punktu widzenia fizyologicznego. Już na karcie tytułowej czytamy, że książka ta służy nietylko do poznania rzeczy dawnych, ale zawiera pożyteczne nauki o zachowaniu i utrzymywaniu zdrowia.

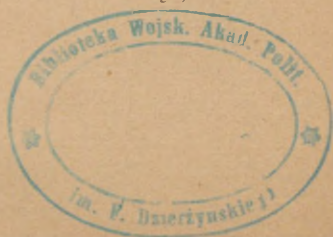
Gimnastyka wiele zaszkodziła wychowaniu cielesnemu, usuwając na drugi plan i wypierając

wszystkie te gry, w których się biega i które rozwijają zręczność, odwagę i żywe, naturalne ruchy. Jeżeli dziś biedne chłopaki wyjdą na ulicę albo plac publiczny grać w piłkę — stróże bezpieczeństwa polują na nich jak na wściekłe psy. Inaczej się działo za tych lepszych czasów, kiedy to Włochy były krajem najbardziej cywilizowanym i najbogatszym. We Florencyi, na wiosnę, młodzież zabawiała się w piłkę i giuoco del pomo, w zimowej porze w giuoco del calcio i inne ćwiczenia gimnastyczne.

Mamy na to różne dowody, że rozmaite gry w piłkę były zabawą powszechną, ludową; wspomnę tylko *canti carnascialeschi* (pieśni zapustne). Oto co mówią o giuocatori del pomo:

Prastara to jest gra; porządek w niej przystojny,  
 Żołnierza godny — kto chce, to łatwo obaczy. —  
 Każdy swój nosi znak i wedle stanu strojny;  
 Bębny i trąby brzmią, chorągiew wiatr roztoczy.  
 Każdy się kwapi, walkę toczy  
 Zawziętą, w pocie czoła, wśród ciężkiego znoju,  
 Byle pokonać wroga, odnieść zwycięstwo w boju.

W innej znów pieśni jest mowa o graczach, którzy kulę za pomocą młotka popod bramki przeprowadzają (*palla al maglio*). Gra ta, przypominająca dzisiejszy *krokieta*, a jeszcze więcej ludową szkocką zabawę *golf*, była naówczas bardzo rozpowszechniona i to nie tylko we Florencyi, ale w całych Włoszech.



Istnieje album *Stefana du Perac* zatytułowane: „Zabytki starożytnego Rzymu“, a wydane w r. 1575, z którego widać, że w tej epoce zabawiano się tą grą wśród ruin dawnych gmachów rzymskich.

Karta XXIX. tego albumu jest ogromnej doniosłości dla badań nad zabawami włoskimi. Jest to rycina, przedstawiająca termy Dioclecjana, nim jeszcze Michał Anioł wznosił klasztor Kartuzów. Mamy tam ośm osób grających wśród ruin na placu, gdzie obecnie wznosi się kościół Maryi Panny Anielskiej.

Między temi ośmioma, dwie pary osób odłożyły płaszcze na bok i trudno osądzić, czy one biorą udział w grze, czy też są tylko widzami. Jedna, po lewej stronie stojąca osoba, zda się rzucać ciężką obręcz do osoby na prawo się znajdującej, a odległość między nimi wynosi mniej więcej 10 metrów. Przed osobą po stronie prawej zatknięty jest kołek w ziemię. Prawdopodobnie jest to ta sama gra, którą dziś Anglicy zowią „quoits“. Kto najbliżej pola rzuci albo nasadzi nań obręcz — wygrywa. Byłoby rzeczą niezmiernie pożyteczną, aby się jakiś sumienny i pilny badacz zajął dokładniej ludowymi zabawami XVI. wieku i sztych ten wyjaśnił.

---

## ROZDZIAŁ II.

### Dzisiejsze wychowanie w Anglii.

#### I.

Podczas mego pobytu w Londynie jeździłem zawsze w sobotę wieczorem koleją żelazną w około miasta, aby zobaczyć, jak się mieszkańcy zabawiali. Tłumy całe uciekają w tym dniu z miasta, aby odetchnąć świeżem powietrzem i dać nieco wypocząć mięśniom zeszywniałym skutkiem całotygodniowego braku ruchu.

Jedną z narodowych gier angielskich jest *football*, odmiana tego, co we Włoszech nazywają „*giuoco del calcio*“, która to zabawa, jak to już wyżej powiedziałem, była w użyciu u nas w epoce Odrodzenia. Istnieje wiele pamiątek z rycinami, przedstawiającymi stanowiska grających przy rozpoczęciu i podczas przebiegu tej gry florenckiej. Czytamy tam :

„*Giuoco del calcio*“ odbywa się na wolnem powietrzu. Młodzieńcy, bez oręża i pieszko, rozdzielają się na dwa obozy; walczą dla samej

przyjemności i zaszczytu, starając się piłkę próżną, średniej wielkości, przeprowadzić z miejsca, na którym stoją, do jakiegoś oznaczonego punktu.

Zabawa ta jest bardzo natężająca, nie może więc trwać zbyt długo, chyba w chłodniejszej porze roku. Należy ją zaczynać, kiedy słońce ma się ku zachodowi, a zaniechać kiedy ono zajdzie, a Wenera zablśnie, gdyż w innej porze dnia niepodobna prawie wytrzymać tak gwałtownych ruchów, ciskania i natężenia“.

Ktokolwiek widział grę „*football*“ w Anglii, pozna ją zaraz po tym krótkim opisie. Zwykle bywa ona tam grana przez 24—30 osób, rozdzielonych na dwa równe obozy; każdy obóz ma swego dowódcę. Posługują się przytem piłką kauczukową powleczoną skórą; można jednak użyć także zwykłego pęcherza suknem obszytego. Na murawie lub na podwórzu odgranicza się prostokąt 100 metrów długi, 60 m. szeroki. Na obu końcach i w środku robi się dwa znaki oddalone od siebie na 2—3 metry. Chodzi o to, aby piłkę rzucić pomiędzy te dwa znaki, lub ponad sznur łączący dwa paliki osadzone tam, gdzie się te znaki znajdują; każda ze stron usiłuje przeprowadzić piłkę do ostatecznej granicy dziedzińca przeciwnego.

Piłki nie wolno dotykać ręką, wyjąwszy kiedy się ją na miejsce przynosi, należy ją zresztą podbijać tylko nogą. Gracze ustawiają się tak na placu, aby piłka wyrzucona ze środka

nie przeszła między paliki i nie dostała się do własnego obozu.

Walka, jaka się stąd wywiązuje, należy do najgwałtowniejszych ćwiczeń mięśni. Na ulicach zabawiają się tą grą dzieci w większych i mniejszych gromadkach. Tu dwa kamienie ustawione w pewnej odległości zastępują paliki, a uderzeniem nogi przeprowadza się piłkę pomiędzy te dwa znaki.

Mojem zdaniem należałoby we Włoszech na nowo wprowadzić i rozpowszechnić giuoco del calcio, bo jest to bezwątpienia jedna z najlepszych gier w porze zimowej. Od roku 1874 wprowadzono w Niemczech *football*, a najgorliwszym orędownikiem tej gry był doktor Koch<sup>1)</sup>, który pozyskał sobie wielki rozgłos swemi pismami w dziedzinie wychowania fizycznego. We Włoszech zwykle nie gimnastykują się w zimie, lecz dopiero z nastaniem cieplejszych dni, i to jedną tylko godzinę tygodniowo; jest to zdaniem mojem, ciężkim błędem, bo ćwiczenia gimnastyczne są zdrowsze w zimie.

Rozumie się, że trzeba przytem zachować używane w Anglii środki ostrożności. Kto idzie na partyę „*footballu*“, zabiera ze sobą małą walizkę, w której ma odpowiednią odzież wełnianą, koszulę i kaftanik trykotowy, parę spodni, gąbkę, ręcznik i trzewiki jakich Anglicy używają zawsze

---

1) Dr. K. KOCH, Fussball, Braunschweig 1875.

do wszystkich gier sportowych, t. j. z podeszwą gumową i bez obcasów. Zwłaszcza podczas chłodnych dni zimowych dziwne robi wrażenie widok tych młodzieńców z obnażonemi ramionami, kiedy 15 przeciw 15, zaczerwienieni biegają na wszystkie strony za piłką, aby ją zatrzymać. Przychodzi przy tem do utarczek, pierś o pierś uderza, wszystko się zbija w kupę i rozpycha; wydierają sobie piłkę wprawiając w ruch ręce i mięśnie całego tułowia. Nagle i niespodzianie ktoś rzuci piłkę w dziedziniec przeciwników i w mgnieniu oka cały tłum się rozsypuje, każdy spieszy, by zająć dawne swoje stanowisko.

Po skończonej partyi udają się gracze do pawilonu położonego w głębi boiska. Stoją tam przygotowane wiaderka z ciepłą wodą i wszyscy obmywają się w ogrzonym pokoju, przechodząc następnie do bocznej izby, gdzie piją herbatę z sucharkami lub też wychylają szklanekę piwa.

## II.

O namiętności z jaką Anglicy pielęgnują „lawn-tennis“, można się przekonać w południowej Francyi i we Włoszech, dokąd oni na zimę przyjeżdżają, przywożąc ze sobą piłki i rakiety. Zdaje się, że gra ta wkrótce stanie się międzynarodową, a we Włoszech coraz się bardziej ona rozpowszechnia. W Turynie n. p. istnieją dwa towarzystwa dla „lawn-tennisa;“ a po miastach

i wsiach coraz więcej widać terenów przygotowanych do tej gry.

W dzisiejszej jego formie można nazwać „lawn-tennis“ grą nową, bo ustalenie jego prawideł w Anglii nie sięga po za rok 1877. Jednak początku jego musimy szukać we Włoszech, w tej klasycznej ojczyźnie piłki.

We Francyi „*lawn-tennis*“ w swej początkowej formie jako *jeu de paume* był tak popularny, że w r. 1675 w samym Paryżu było 144 miejsc przeznaczonych do tej gry.

Z pośród różnych domysłów tyczących się etymologii słowa *tennis*, dwa zdają się najprawdopodobniejsze. Podobnie jak w Anglii zagrywający, przed rzuceniem piłki, woła ku przeciwnej stronie *play* (bacność), aby się odbijający przygotował do odbicia piłki, mówiono po francuzku „*tenez*“, a po włosku *tieni*, skąd nazwa *tennis*. Inni wywodzą *tennis* od greckiego źródłosłowu *τεν* (*teino*), które oznacza albo napinać, albo sznur, skąd podobne słowa jak *tenline*, *tenda*, *tensione*, i t. d. Nazwa *tennis* byłaby tedy tłumaczeniem staro-włoskiego *Giuoco della corda*.

Scaino opisuje tę grę, a sędzę, że czytelnik mi wybaczy, jeśli parę ustępów przytoczę:

„Ażeby lepiej rozróżnić dobre i złe rzuty, przytwierdza się do sznura siatkę na piędz szeroką. Czworokątny plac musi być oświetlony tak, aby nie raził wzroku grających zbytym blaskiem a jednak nie był zanadto mroczny. To też bardzo ro-

zumnie czynią Francuzi, posługując się w swej sławnej grze raketowej piłkami białymi. Ściany zaś okalające plac pomalowane są na czarno. Jest to dla oka bardzo korzystne. Szranki powinny być na północ zwrócone, ażeby grający mogli rychło po południu rozpocząć partję, nie doznając przeszkody od słońca. Teren musi być równy, czysty, wolny od wszelkich zapor, ażeby uniknąć niespodziewanych podskoków piłki, a tem samem, ażeby ta szlachetna i piękna gra ściśle według przyjętych prawideł, bez żadnych przeszkód odbywać się mogła.

„Przez szerokość pola, z jednego końca na drugi należy dobrze wyprężyć sznur w wysokości trzech i pół stopy ponad ziemią, ażeby dostawał do piersi człowieka o średnim wzroście. W ten sposób wyprężony sznur daje sposobność do rozwinięcia przedziwnej zręczności w grze, jak n. p. rzucanie piłką tuż ponad sznur, aby trafić przeciwnika w pełną pierś i inne piękne, zręczne rzuty, których nie możnaby wykonać z takim wdziękiem, gdyby sznur nie był właśnie w tej wysokości, jak to dawniej czyniono bez dostatecznej rozwagi“.

Ponieważ przy wszystkich rzutach potrzeba wiele zręczności, aby przejść sznur, udanie się rzutu jest trudne i oryginalne, czego nie ma w grze na wolnym terenie; słusznie więc uważają ten rodzaj gry za najdoskonalszy i wysoko go cenią.

Nie trzeba wielkiej siły, aby piłkę daleko rzucić, ale trzeba mieć wiele zręczności i dobre oko, aby ją rzucić na takie miejsce, gdzie gracz strony przeciwnej nie może dość szybko zdążyć, aby ją schwycić i odbić; chodzi także o to, aby piłkę tak podbić, iżby spadła na pole przeciwników, ale bez podskoków, tak, aby nie mogli jej już odbić. Przytem należy przeciwnika zasypać gradem gwałtownych i silnych pocisków, aby go znużyć i uczynić bezbronnym.

Gra ta jest bardzo zabawna z powodu długich utarczek i różnaitości sposobów podbijania i odbijania piłki; bo można ją podbić ręką prawą lub lewą, stroną grzbietową lub dłoniową, z wyciągnięciem naprzód lub w tył ramieniem, stojąco lub w podskoku i to w najdogodniejszej chwili. Można ją rzucić przeciwnikowi wprost albo po przez ramię, stosownie do tego, czy jesteśmy do niego zwróceniem twarzą, czy tyłem, powolnie albo gwałtownie, szybciej i żywiej, wysoko ponad sznur, albo tuż ponad sznurem. Skutkiem tego wywiązuje się nader zajmująca walka, w której grający muszą rozwinać cały zasób zwinności, zręczności i dowcipu. Tak więc i grający i widz prawdziwej doznają przyjemności.

### III.

*Cricket* jest także rodzajem gry w piłkę. Używa się do tego twardej, mniej więcej 170 gramów ciężkiej, skórzanej piłki, którą się podbija

drewnianą, na metr długą, a na dłoń szeroką łopatką, czy klepakiem. Podbijanie skuteczniejsza się z taką siłą, że ręce trzeba ochraniać grubymi rękawicami; podobnie zabezpiecza się nogi skórzanymi nogawicami. Po przeciwnych stronach zatyka się w ziemię przed grającym po trzy paliki. Każdy obóz składa się z 11 graczy. Piłka musi trafić wszystkie trzy paliki przeciwnej strony. W Niemczech i Francji zaczyna cricket wchodzić w użycie, ale nie mogę na pewno powiedzieć, czy we Włoszech, z wyjątkiem Anglików tam przebywających, grę tę uprawiają.

Partya wlecze się za długo. W Cambridge widziałem partyę, trwającą dwa dni bez roztrzygnięcia. Sądzę, że z tego powodu gra ta nie wzbudzi wielkiego zapалу u południowych ludów. Jest nadto tak męcząca, że mogą się nią chyba zabawić studenci, ale nie mężczyźni, którzy przekroczyli czterdziestkę. Są amatorzy, którzy cricket uczynili niejako zawodem i celem swego życia. Każde znaczniejsze miasto w Anglii ma jeden tydzień, przeznaczony wyłącznie na cricketa, w którym biorą udział kluby z innych miast, lub przynajmniej istniejące w danym mieście towarzystwa cricketowe, wystosowujące do siebie przy tej sposobności wezwania nadzwyczaj uroczyste.

Najsłynniejszym polem tych walk jest Canterbury, gdzie spotykają się ze sobą gracze z Ameryki i Australii.

Przeczytawszy w dziennikach londyńskich zapowiedź illuminacyi, bankietów, balów, przedstawień i tysiącznych innych rozrywek, które przygotowywano na jubileusz cricketa, pojechałem do Canterbury. Miasto było przyozdobione mnóstwem chorągwi. Ze starożytnych murów i bram średniowiecznych, z fasad najskromniejszych nawet domków, błyszczących czystością, po przez ulice, na placach, aż do najdalszych zaułków — wszędzie zwieszały się girlandy, bluszcze, wieńce i festony z jedliny i liści dębowych, przetykane kwieciami. A co mnie bardzo bawiło, to mnóstwo, istna prawie powódź małych chorągiewek najrozmaitszych barw i odcieni, w oknach, na wystawach sklepowych, odrzwiach a nawet rynwach domów.

Na głównej ulicy powiewały dwie olbrzymie chorągwie, na których z daleka już można było czytać nazwy miast zwyciężkich, rok konkursu i imiona zwycięzców. Inne napisy w olbrzymich literach mówiły: „*Long may cricket flourish*“ (Długiego powodzenia cricketowi).

Przeszedłem całe prawie miasto; wszędzie łuki tryumfalne w ten sposób zrobione, że poprzysadzano całe drzewa i artystycznie ku sobie pochylono konary w łuk; wszędzie tysiące powiewało sztandarów z herbami wszystkich prawie miast Anglii.

Dostałem się wreszcie na sławny *playing ground* (boisko), olbrzymią łąkę otoczoną kasztanami i wiązami. W środku w potrójnym szeregu

ławek siedziało z jakie dziesięć tysięcy osób, a ty-  
leż jeszcze kręciło się po równinie, czekając, aż  
dzwonek da znak rozpoczęcia igrzyska. Przed  
chwilą trochę kropił deszcz, zwlekano więc z roz-  
poczęciem, aż ziemia nieco przyschnie.

Słońce oświecało jasnymi promieniami poranka  
tę scenę wiejską, a światło złote grało cudownie,  
mieniając się wśród przedziwnej zieleni, którą się tylko  
na północy widzi, a która stanowi oryginalną pię-  
kność niderlandzkich krajobrazów.

Mundury szkarłatne żołnierzy, muzyka woj-  
skowa, malownicze stroje pulków szkockich, białe  
bluzy, różnokolorowe trykoty, które członkowie  
licznych klubów, mieli na sobie, jako odznakę, ja-  
sne i przejrzyste szaty pań, odbijały się jak lśniące  
plamy i refleksy na tle jednostajnie szarego tłumu.  
W dali wznosiła się wieża katedry canterburyjskiej,  
wysoka i surowa w majestatycznej regularności  
swoich prostopadłych linii. Z jednej stony zamy-  
kał obraz, jakby ramą, długi szereg białych, różno-  
kształtnych — to stożkowatych, to płaskich namio-  
tów, przeznaczonych dla członków klubów. Wokoło  
bookmakerzy rozbili swoje stoły bankierskie; urzą-  
dzono także biuro telegraficzne. Pod wielkimi zaś  
namiotami raczono się piwem i przekąskami.

Z drugiej strony wił się nieskończony sznur  
pojazdów zbytkownych, a jeszcze bardziej w tyle,  
jak również po trzech innych bokach olbrzy-  
miego kwadratu, ciągnął się ciemny, szeroki pas  
tłoczącego się ludu, wśród którego z trudem tylko

*policemeni* utrzymywali porządek, bo wszyscy cisnęli się, aby być bliżej areny i nasycić się bez kosztów ciekawem widowiskiem.

Wreszcie odezwał się dzwonek. W jednej chwili plac się opróżnił, a wszyscy cofnęli się do barjerek, ustawionych już poprzednio na murawie. W samym środku okazała się zielona przestrzeń, niby sukno jakiegoś bezmiernego bilardu. Jeszcze raz puszczono w ruch maszynę do strzyżenia murawy, a następnie ciężki walec, aby wygładzić wszystkie nierówności.

Wreszcie wyszli ze swoich namiotów gracze, powitani grzotem oklasków i okrzykami zapału.

Nie widziałem nigdy takiej zręczności w rzucaniu piłką. Żywo w mej pamięci stanęły zabawy ludowe, które widziałem w Piemoncie, Florencyi i Rzymie. Tam także byłem świadkiem ogromnego zapału podczas rozgrywających się walk na piłkę i szukać począłem w pamięci owych wierszy, w których Leopardi, natchniony miłością ojczyzny, opiewa tryumf zwycięzcy w grze piłką.

---

### ROZDZIAŁ III.

## Wychowanie fizyczne na uniwersytetach.

#### I.

Pytałem się wielu z moich angielskich przyjaciół, czy są studenci nie należący do żadnego klubu dla ćwiczeń fizycznych. Odpowiedź brzmiała, że nie znali na uniwersytetach w Oxfordzie i Cambridge nikogo, któryby nie grał w *cricket'a* lub *football*, a przeciwnie wielu studentów należy do kilku równocześnie klubów. Istnieją związki i towarzystwa dla każdego rodzaju *sportu*, dla gry w piłkę, *lawn-tennis'a*, zapasów, skakania z drążkiem, szermierki, dla *golfu* (obecnie bardzo modna gra), dla biegu: słowem dla tego wszystkiego, co Anglicy nazywają *manly exercises* (męskie ćwiczenia).

Student wstępując na uniwersytet zapisuje się natychmiast do takiego stowarzyszenia czyli „*college*“ (tak bowiem nazywają z łacińskiego podobne związki) i staje się za umiarkowaną kwotę członkiem tych wszystkich poszczególnych klubów,

które są filiami danego stowarzyszenia. Nam, mieszkańcom kontynentu, trudno sobie wytworzyć dokładne pojęcie o tem, jak wielką rolę grają w życiu uniwersyteckiem Anglii zabawy i ćwiczenia cielesne. Zdaje mi się, że dla przeważnej części studentów, po wstąpieniu na uniwersytet w Cambridge i Oxford, są one ważniejsze nawet od nauk. Kto chce dokładnie poznać życie angielskiego studenta, temu radzę przeczytać książkę: „*Tom Brown at Oxford*.” W osobie bohatera przedstawiony jest typ studenta uniwersytetu, jakim był przed paru laty i jakim prawdopodobnie do dziś pozostał.

Statuty uniwersyteckie nie mówią nic o ćwiczeniach fizycznych, ale zwyczaj uczynił je konieczną obowiązującami.

Ponieważ każde *college* wedle upodobania może wyzwać do walki drugie *college* i rzeczywiście w każdej gałęzi sportu odbywają się walki między Oxfordem a Cambridge, skutkiem tego wszyscy muszą być zawsze gotowi i wyćwiczeni. Każdy uniwersytet wydaje czasopismo. W „*Oxford Magazine*” jest stała rubryka zatytułowana: „*The River*” (rzeka), gdzie jest mowa o najważniejszych zdarzeniach w dziedzinie sportu wioślarskiego. Następnie przychodzą rubryki „*cricket'a*”, „*lawn-tennisa*” itd. To samo dzieje się w stowarzyszeniach, liceach i wyższych zakładach naukowych, aż do małych szkół prywatnych, tak wielkie jest

bowiem zamilowanie sportu u wszystkich warstw społeczeństwa angielskiego.

A te wydawnictwa zawdzięczają swój byt i rozwój nie tylko tej okoliczności, że młodzież widzi chętnie swoje nazwiska tam wydrukowane, ale dlatego, że rodzice i krewni wielce o to dbają, aby dzieci ich rozwijały siły i zręczność. We wspomnianych gazetach notuje się przebieg i postępy w naukach, dzieje „*College'u*“, regaty wioślarskie, ilość wygranych punktów w partyi „*cricketa*“ itd. Podają też życiorysy byłych członków stowarzyszenia, którzy po opuszczeniu zakładu w jakikolwiek sposób się odznaczyli. Czasopismo jest niejako ogniwem łączącym byłych członków z obecnymi i wytwarza między nimi stały związek i przyjaźń.

Wyścig pieszy należy do zabaw najpopularniejszych w Anglii. Lud przepada za wyścigami pieszymi, w których się rozchodzi bądź o bieg najszybszy, bądź najwytrwalszy, bądź o bieg z przeszkodami, gdzie trzeba przesadzać płoty, rowy i t. p. Nie miałem nawet wyobrażenia, że bieg jest sztuką tak trudną.

Jeden z członków klubu ma obowiązek uczyć swoich towarzyszy; a niekiedy studenci opłacają zawodowego biegacza, aby ich trenował. Uniwersytet posiada wielki tor, albo przestrzeń, gdzie wszyscy mogą się ćwiczyć w biegu i skakaniu. Mety dla rozmaitych rodzajów biegu są różnej długości, co jest łatwem do zrozumienia,

bo bieg chyżości, który należy do najgwałtowniejszych ćwiczeń, nie może trwać dłużej niż jedną minutę, dlatego nie wynosi zwykle więcej nad sto metrów.

Bieg wytrzymałości jest najpowszechniej używany; tu meta może dochodzić nawet do jednej mili angielskiej (mila angielska = 1600 metrów). Sposób trenowania się dla różnych rodzajów biegu jest odmienny, a nadto musi być zastosowany do właściwości ćwiczącej się osoby; i tak niektórzy mają większą łatwość w biegu o szybkość, drudzy w biegu wytrzymałości.

Stosownie do długości mety są także odmienne sposoby trenowania się, a biegacz musi się nauczyć zastosowania szybkości biegu do długości mety, aby dojść jak najprędzej do celu. Aby się wytrenować, poddają się studenci różnym przykrościom, djetetycznym przepisom i trybowi życia, wymagającemu wielkiego zaparcia się. Zajęcie się tą sprawą będzie obowiązkiem fizyologów, skoro tylko gimnastyka wyjdzie z powijaków empiryzmu i form, a bodaj czy nie przesądów, mających dziś powagę zasad. Jakkolwiek rzecz się ma, wyniki osiągnane w Anglii są istotnie nadzwyczajne: niektórzy studenci przebiegają milę angielską (1000 metrów) w czterech minutach i 24 sekundach. Jest rzeczą bardzo ważną, że z jednej strony chyżość, a z drugiej wytrzymałość coraz się bardziej powiększają. Zdawałoby się, że w miarę jak wzrasta liczba biorących udział w wyścigach

pieszych, wzrasta też i liczba młodzieńców uzdolnionych do biegania. Pośród tych, którzy jako dyletanci ten sport uprawiają, najlepszymi są byli studenci uniwersytetów w Oxfordzie i Cambridge. Obecnie jednak znajdują się i poza uniwersytetami tacy, którzy z nimi iść mogą w zawody.

Już sam widok rozpoczynającego się biegu bawi i podnieca. Zwykle idą czwórkami, lekko pochyleni, z wyrazem twarzy świadczącym o wielkości natężenia całego systemu nerwowego. Lewą nogę mają naprzód podaną, utrzymując na niej cały ciężar ciała, aby na dany sygnał, mózdz wystąpić nogą prawą. Biegną na sposób atletów: ciało naprzód podane, pierś wzdęta, a tors wyprostowany; ramiona nie zbyt podniesione poruszają się szlachetnie.

W okolo toru znajduje się drewniana baryerka, lub napięty sznur, za którym tłoczy się tłum oklaskujących. Widowisko staje się malownicze wskutek barwnego stroju biegających; mają kurtki trykotowe o krótkich rękawach i spodnie sięgające do kolan. Damy mają na kapeluszach kolory tego „college'u“, do którego należą ich przyjaciele i krewni, albo mili dla nich młodzieńcy. Powstają zakłady, a wszędzie panuje ruch, gwar i ożywienie, jak u nas podczas wyścigów konnych, z tą różnicą, że tu zwycięscami są mili młodzieńcy o nagich, opalonych słońcem ramio-

nach i barkach, o muszkułarnych członkach i klasycznych kształtach atletów.

W głębi murawy, jakby na bezmiernym kobiercu zieleni, odcinają się namioty różnokształtne, pod którymi widać zastawione stoły i panie przygotowujące herbatę; wielkie szklanice piwa krążą w kółko. Ze wszech stron dolatują wesole głosy i okrzyki, radość i zapał panują wszechwładnie. Aby to opisać, trzeba być prawdziwym artystą.

Anglicy jedynie zachowali tradycję starożytnych Rzymian. — Jest to naród, który obecnie w Europie największe ma zamiłowanie do ćwiczeń atletycznych. W Indjach i Australii oczekują z niecierpliwością wieści o zapasach między studentami; a często zanim słońce skłoni się ku zachodowi, telegraf przynosi z najdalszych stron globu pozdrowienie od przyjaciela lub krewnego, szlącego z oddali swe życzenia zwycięzcy.

## II.

Najbardziej cenionym i najmodniejszym rodzajem sportu jest zawsze jeszcze wioślarstwo. Wszyscy wprawdzie słyszeliśmy o sławnych regatach między uniwersytetami Oxford i Cambridge, których opisy corocznie czytamy w dziennikach; ale nie wszyscy może wiedzą, w jak trudnych warunkach muszą się studenci do tych regat przygotowywać. Dla nas Włochów, którzy mamy tak pomyślnie rozwinięte brzegi morskie i tak bogatą sieć wód płynących i jezior, będzie z pew-

nością pouczającym, jeśli rzucimy choćby przelotne spojrzenie na pole regat w Cambridge i Oxford.

*Cam* jest mizerną rzeczulką, a pod Cambridge ma bieg tak powolny, że studenci powiadają żartem, iż niekiedy zdarza się jej płynąć wstecz. Łożyisko rzeki jest najczęściej zarosłe wysokim szuwarem i zielskiem, a tak wąskie, że w niektórych miejscach ledwo łódź jedna prześliznąć się zdoła, a kiedy barka na poprzek stanie, przejście jest zupełnie zamknięte.

W pobliżu Oxfordu i Cambridge, gdzie dla dwóch łodzi obok siebie nie ma miejsca, regaty polegają na tem, że łodzie płyną jedna za drugą, starając się otrzeć o siebie (*bumping races*). Na dane hasło każda łódź stara się dotknąć dziobem łódź ją poprzedzającą, a łódź dotknięta musi zostawić wolne przejście łodzi zwycięskiej. Zręcznym wiosłarzom udaje się niekiedy wyprzedzić dwie łodzie, jedną po drugiej.

Odbywają się także regaty, które się wedle czasu oblicza (*time races*). W tym wypadku łodzie odbijają z pewnych oznaczonych punktów, aby przybić do innych oznaczonych miejsc. Ten zwycięża, kto w najkrótszym czasie odbędzie oznaczoną drogę. Jak widzimy, potrzeba na to temperamentu anglo-saskiego, aby się zapalić do tego rodzaju wyścigów, w których się dochodzi do mety bez olśnienia zwycięstwem, bez oklasków, które w rozstrzygającej chwili potęgują wysiłek wiosłarzy i dodają zapалу.

W Oxford łożysko rzeczki jest odpowiedniejszym polem dla regat. Kluby wioślarskie (*Rowing clubs*) mają swoje siedziby wzdłuż brzegów Isisy, w skromnych budynkach, przypominających niekiedy tył starych okrętów z minionego stulecia. W jednym wspólnym budynku złożone są łodzie poszczególnego „College’u“, a wszystko odbywa się tam najprościej w świetle. Nauczycielami są sami uczniowie, których w tym wypadku nazywają kapitanami.

Podczas mego pobytu w Anglii kilku moich przyjaciół zadało sobie trud wtajemniczenia mnie we wszystkie prawa i zasady, które należy podczas trenowania się zachować; miałem więc sposobność przekonania się, jakiego trzeba mistrzostwa, aby dobrze wiosłować. Zdaje mi się, że żaden rodzaj sportu nie jest tak trudny i żaden nie wymaga takiego wyrobienia się i równoczesnego natężenia całego ustroju mięśniowego i nerwowego. Kiedy wiosłują w ośmiu, co się najczęściej dzieje, to każdy musi mieć wzrok utkwiony w plecy siedzącego przed nim towarzysza, aby odbierać dokładnie tempo. Ponieważ odróżniają rytm wiosła od pochylania się ciała, trzeba jednym rzutem oka oba takty pochwycić, tak, aby ruch rąk i tułowia był jednakowy i równoczesny u wszystkich. Najzręczniejszy z wiosłarzy siada naturalnie w tyle łodzi, a wszyscy inni stosują się ściśle do niego. Uderzenia wiosła następują po sobie z szybkością 32-34 na minutę.

Podziw wzbudza zaprawdę, gdy się widzi, jak te barki lotnie szybuja, jak się wiosła z wody podnoszą i pochylają naksztalt składających się wachlarzy, potem idą prostopadle w górę i zanurzają w wodzie, a wszystkie tak zgodnie i równocześnie, że słyzy się jedno tylko pluśnięcie ośmiu wiosła, jakby ktoś rzucił kamień w wodę.

Poznałem w pracowni fizyologicznej profesora Fostera pewnego znakomitego wioslarza, jednego z pierwszych wśród studentów uniwersytetu w Cambridge. Nie widziałem nigdy młodzieńca tak pięknego pod względem proporcji ciała i harmonijnego rozwoju wszystkich jego części. Oповідаł mi z wielką prostotą o ostatnich regatach, podczas których uniwersytet w Cambridge zwyciężył oxfordzki. „Trudno, mówił mi, wyliczyć wszystkie te objawy uznania i owacye, jakie moich towarzyszy i mnie spotkały, bo zapał, gwar i krzyki były tak wielkie, żeśmy byli wprost oszołomieni i potracili głowy.“

Zaprawdę żadne odznaczenie, jakie mógłby zdobyć student na poiu umysłowem, nie dorówna nigdy, nawet w części, wielkości tych tryunfów i uznania dla zwycięskiej siły ludzkiej. W klasycznych chyba igrzyskach starożytnych Hellenów możnaby dla nich znaleźć porównanie i analogię.

### III.

Zwiedzając najstarsze i najslawniejsze zakłady wychowawcze w Anglii, przekonałem się,

że wszystkie wielkie trawniki przeznaczone do gier są świeżym nabytkiem; a to pochodzi nie tylko stąd, że *colleges* mają obecnie większą liczbę uczniów, niż dawniej, ale ponieważ dziś potrzeba większych terenów dla gier i zabaw sportowych, które do niedawna nie były wcale w użyciu.

W *Harrow* strzelano z łuku w zeszłym stuleciu i można tam dziś jeszcze oglądać srebrną strzałę, którą dawano zwycięscy w nagrodę. Dopiero na początku tego wieku wioślarstwo, zawód biednych przewoźników, stał się sportem i rozrywką dla młodych ludzi i środkiem wychowawczym.

Owe sławne regaty między uniwersytetami Oxford i Cambridge wzięły swój początek dopiero w r. 1856. Fakt ten jest dla nas Włochów o tyle ważny, o ile uzasadnia nadzieję, że w niedługim czasie doczekamy się może zupełnej zmiany naszego wychowania fizycznego. Ale musimy koniecznie na wzór Anglików, nauczyć się lepiej wyzyskiwać czas i żyć życiem prawdziwie nowożytnym, zachowując przytem cześć dla tradycyi i wspomnień przeszłości. Łatwiej jest o wiele kierować angielskim studentem, niż naszym, bo tamten znaczną część dnia na wolnym spędza powietrzu i ciało swe w zabawach sportowych hartuje. Nikt pewno nie słyszał o buntach jakichś lub rozruchach w uniwersytetach angielskich. Ćwiczenie cielesne jest znakomitą ujęciem dla nadmiaru sił i bujnej żywoci młodzieńczej, znużenie wybornym środkiem

ochrony przeciw niejednemu złu, a atletyczne zabawy są znakomitą szkołą karności. Wyścigu w osiem wiosel, partyi „*Cricketa'a*“ lub „*Football'u*“ nie podobna wygrać bez najściślejszej karności. Podobnie w wyborze głównych zapaśników (champion) i w hierarchii naczelników objawia się zmysł podporządkowania się i równocześnie duch współdziałania i równouprawnienia, w czem szczerp anglo-saski wszystkie inne przewyższa.

W Anglii profesorowie nie wzdrygają się bynajmniej bawić się pospołu ze studentami. A zwłaszcza nauczyciele szkół wyższych są duszą zabaw i gier swych uczniów. Przytoczę kilka cyfr dla wykazania różnicy między naszymi, a angielskimi nauczycielami.

Kto chce w Anglii otrzymać posadę nauczyciela, umieszcza w specjalnych pismach ogłoszenie. W kraju, gdzie rząd nie zajmuje się sprawą wychowania, gdzie niema ministeryum oświaty, któreby się troszczyło o prawidłowe funkcjonowanie uniwersytetów i szkół, ale wszystko spoczywa w rękach ludzi prywatnych, łatwo zrozumieć konieczną potrzebę istnienia biur pośredniczących między publicznością, a szukającymi posad nauczycielami.

Ostatni, w lipcu ogłoszony spis, zaczyna się od profesorów matematyki, którzy po opuszczeniu uniwersytetu w Cambridge, szukają umieszczenia; dalej następują profesorowie fizyki i historii przyrodniczej. Lista obejmuje 28 nazwisk. Przy

każdem jest wzmianka, jakie złożył egzamina, podany jego wiek, praktyka nauczycielska, wysokość żądanego wynagrodzenia i t. d. A jeśli umie uczyć gier i zabaw sportowych, dodane jest słowo „athletic“. Na 28 profesorów, 16 miało to oznaczenie; przy innych niema tej wzmianki. Rzecz naturalna, że doszedłszy do pewnego wieku (a wielu z nich liczyło 47 — 50 lat) nie ma się już więcej ochoty biegać lub skakać.

Po tem wszyskiem następuje *classical tripos* profesorów, którzy w uniwersytecie Cambridge otrzymali stopień akademicki. Jest ich 27, z których 15 oświadcza gotowość nauczania gier sportowych. Jeden anonsuje się jako „full blue“. To oznacza, że będąc jeszcze studentem, był wybrany na przedstawiciela uniwersytetu Cambridge w walce przeciw Oxfordowi. Jest to największy zaszczyt, o jakim może marzyć student angielski. Co roku naczelnicy różnych klubów i kilka innych osób, które odznaczyły się w jakim sporcie, zgromadzają się celem wyboru bojowników (champion) uniwersytetu dla wioślarstwa, „cricketu“, „footballu“, biegu itd. Wybraniec dostępuje prawa noszenia na kapełuszu koloru swego uniwersytetu. To właśnie oznacza „full blue“. Jest to znak i świadectwo siły fizycznej i zręczności, którego się nikt nie zrzeka, opuszczając uniwersytet, ale owszem każdy zachowuje ten tytuł honorowy.

W ogłoszeniach nie istnieje rubryka dla nauczycieli gimnastyki. Anglia, tak bardzo od nas

bogatsza, że mogłaby sobie pozwolić na zbytęk utrzymywania osobnych nauczycieli gimnastyki, woli się bez nich obchodzić, a jest mimo to i dzielna i silna.

#### IV.

Przekonany jestem, że sztuka wiosłarska rozpowszechni się wkrótce i wejdzie w zwyczaj na wielu naszych uniwersytetach. To też chcę dokładnie rozpatrzyć, jakie będą skutki tej innowacji. Nie potrzeba wcale przypuszczać, że studenci nasi nie wezmą się do tego sportu, bo nie są dość zamożni. Wiosłarstwo nie wymaga większych wydatków, jak n. p. gra w bilard.

W Cambridge członek klubu wiosłarskiego płaci za pół roku 30—40 lirów; za „*football*” 5—6 lirów, a za bieg płaci się jeszcze mniej. Urządzenie klubu jest bezwzględnie kosztowne, jeśli ma być piękne i zbytkowne; natomiast łatwo zebrać potrzebną kwotę na zakupienie łodzi, jeśli się kilkunastu studentów w tym celu połączy. Łodzie, choć na pozór drogie, są trwałe i mogą przechodzić z rąk do rąk. Zresztą początkujący powinni uczyć się wiosłowania na starych łodziach, podobnie jak uczący się jazdy konnej zaczyna od wojskowego truchtu, zanim spróbuje angielskiego.

Pomyślnym objawem budzącego się ruchu na polu wychowania cielesnego młodzieży włoskiej, jest okoliczność, że studenci sami dali mu

początek, nie czekając, aż impuls do tego przyjdzie z Francji lub Niemiec.

Muszę przy tem podnieść z uznaniem — nie przesadzając bynajmniej ich zasług — że studenci uniwersytetu turyńskiego, pierwsi na stałym lądzie wprowadzili angielskie regaty wioślarskie. Profesorowie poparli te ich usiłowania, ofiarując piękną czaszę srebrną, jako nagrodę dla zwycięzcy w regatach.

Zakład gimnastyczny w Turynie, pierwszy jaki utworzono we Włoszech, należy do najlepszych w Europie. Włoski klub alpejski, założony przez *Selle*, tak się szybko rozwinął, że może dziś współzawodniczyć z każdym zagranicznym klubem turystów co do liczby członków, wartości swoich publikacyj i dochodów, któremi rozporządza. Włoski „*Rowing Club*“ został zorganizowany przez Towarzystwo wioślarskie „*Po*“. Obecnie mamy w Turynie sześć towarzystw wioślarskich, których majątek w inwentarzu wynosi około 80.000 lirów. Po Turynie należy wymienić Piacenzę, Wenecję, Rzym, Pawię i Genuę, jako miasta, w których się sport wioślarski najbardziej rozwinął.

Nie zapomnę nigdy owego miłego wrażenia, któremu doznałem na ostatnich regatach, rozgrywających się między studentami uniwersytetu pawijskiego, a turyńskiego, na widok brzegów Padu czarnych od mrowia ludzkiego, jak daleko tylko oko mogło zasięgnąć. Potem były to wybuchy niedającego się opisać zapалу, kiedy zjawily się łodzie

wiosłowane przez studentów, witanych grzotem oklasków.

Wszystko to każe się spodziewać, że wychowanie angielskie także u nas, równie dobre wyda owoce, skoro tylko napowrót otrzyma prawo obywatelstwa. Jeśli się ta nadzieja urzeczywistni, to sobie wtenczas przypomniemy, że zapal i zajęcie się sportem wiosłarskim, jakie objawiają uniwersytety oxfordzki i w Cambridge, dopiero po 36 latach dostały się z nad Tamizy do Padu.

## V.

Wyobrażam sobie doskonale, że niejeden czytelnik, nim dojdzie nawet do tego miejsca, zawoła: „No, tego już za wiele! Skarżą się ciągle, że studenci uniwersytetów nic nie robią, a teraz nagle mówią nam, że się nie dość bawią!“

Tymczasem jednak nie stwierdzono wcale, że wszyscy ci, którzy się bawią, rzeczywiście zaniedbują naukę. W Turynie do klubu wiosłarzy należą profesorowie wybitni, a wśród uczniów, którzy należeli do zwycięzców w ostatnich regatach, znam wielu, którzy świetnie zdają egzamina.

W miarę uprawiany sport jest nawet pomocą w naukach. Jeżeli zaś zechcemy sprawę rozpatrzyć, o ile ona dotyczy zbyt zapalonych i nieumiarkowanych miłośników sportu, to nie przedstawia się ona tak prosto i jasno. Aby lepiej rzecz rozwiązać, muszę się nieco cofnąć wstecz.

Uważam za klęskę Włoch, że się tak wielu młodych ludzi zapisuje na uniwersytet dla zdobycia stopnia doktorskiego. Statystyka dostarcza niezbitych na to dowodów. We Włoszech, więcej niż w każdym innym kraju Europy, daje się czuć brak dostatecznej liczby nauczycieli; mamy natomiast mnóstwo adwokatów, lekarzy i księży. To choroba, z której trzeba się nam wyleczyć. Ogromna liczba uczęszczających na uniwersytety nie odpowiada wcale istotnej potrzebie kraju.

Że większa liczba uzyskanych doktorskich dyplomów nie dowodzi wcale większego ruchu umysłowego, pokazuje się z faktu przez statystykę stwierdzonego, że w dolno-włoskich prowincjach, gdzie najwięcej jest dyplomów doktorskich, najwięcej jest też ludzi, którzy nie wykonując żadnego zawodu, żyją tylko ze swoich kapitałów.

Statystyka wykazuje również, że liczba młodzieńców uczęszczających na nasze uniwersytety od r. 1871 wzmogła nieproporcjonalnie do wzrostu ludności. Jest to znak, że choroba raczej się wzmaga niż ustępuje. Winną jest może i ta okoliczność, że przemysłowe zawody mniej u nas przynoszą dochodu, niż w innych krajach Europy.

Gdyby metoda wychowania cielesnego uległa zmianie, mogłoby to pociągnąć za sobą ten skutek, że mniej uczniów wychodziłoby co roku z egzaminem dojrzałości, a znów inni po kilkuletnim pobycie na wszechnicy zaniechaliby dalszej nauki, co by w rzeczywistości nie było żadnem

nieszczęściem, bo pozostanie zawsze dostateczna ilość studentów.

Tymczasem będzie dla kraju prawdziwym dobrodziejstwem, jeśli drogą troskliwego wychowania fizycznego, młodzież nasza stanie się dzielniejsza, bardziej przedsiębiorcza i rzutka. Postęp będzie tem zupełniejszy, iż młodzi ludzie nabiorą więcej wiary we własne siły, bez czego nie można liczyć na powodzenie ani w handlu, ani przemyśle. We Włoszech mamy stanowczo za wielu żyjących „z pióra“, jak mówi lud. Ułatwienie egzaminów dojrzałości, (*l'esame di licenza liceale*) będzie pożałowania godną, zgubną reformą, jeżeli przez to ma wzrosć liczba ludzi wykolejonych, pozostających bez żadnego stałego utrzymania.

Kierunek obecnie w szkołach panujący, różnorodność wykładanych przedmiotów, szczegółowa drobiazgowość planu nauk, a przedewszystkiem bezwzględna bierność, bezradność i słabość rodziców sprawiają, że w szkołach za wiele uczą, że umysł ucznia ślęczącego nad książkami tępieje, a ciało marnieje. Życie naszych studentów w uniwersytetach jest tak rozluźnione i marne, że naprawdę nie trzeba się obawiać prób i doświadczeń, bo one w najgorszym wypadku nie wiele już mogą zaszkodzić: jest więc naszym obowiązkiem wprowadzić w to życie trochę ruchu i dzielności.

Zaprawdę smutny to fakt, że w uniwersytetach włoskich nic się nie robi dla wychowania cielesnego młodzieży. Życie studentów płynie naj-

częściej w najgorszych warunkach zdrowotnych. Pracowitsi uczniowie większą część dnia spędzają w źle przewietrzanych salach wykładowych, albo też siedzą w bibliotekach, szpitalach i klinikach. Byłoby bardzo korzystnem, gdyby w wielkich miastach, gdzie znajdują się uniwersytety i wyższe zakłady naukowe, urządzano sale gimnastyczne, boiska i tereny do gier sportowych. Nie trzeba na to wcale obciążać budżetu, lecz usunąć po prostu parę wykładowych godzin, ograniczyć trochę zbiory, a znalazłyby się potrzebne na to środki pieniężne.

Bezwątpienia byłoby to złudnem marzeniem wierzyć, że się od razu i natychmiast zdoła zmienić zakorzenione u jakiegoś ludu zwyczaje i przyzwyczajenia, że poprawa wychowania fizycznego dotrze aż do miast prowincjonalnych, a u młodzieży obudzi się zamięłowanie i zapal do sportu i szlachetna żądza zahartowania się przez trudy i wysiłek.

A jednak uniwersytety są jedynymi ogniskami, z których mógłby się rozejść ruch zmierzający do naprawy wychowania publicznego. Poucza nas o tem historia Anglii. Jest to cechą i właściwością natury ludzkiej, że młodszy uczniowie naśladują starszych, a w niższych szkołach idą za przykładem tych, którzy uczęszczają do wyższych zakładów naukowych.

---

## ROZDZIAŁ IV.

### Zakłady wychowawcze (colleges) i podział godzin w szkołach angielskich, a na stałym lądzie.

#### I.

Wszyscy prawie Anglicy spędzają część swojej młodości w zakładach wychowawczych czyli „colleges“, a widocznie dobrze tam wychowują, skoro młodzież angielska prócz wiedzy, wynosi stamtąd poczucie własnej godności i niezależności.

Anglicy uczą się mniej od nas, ale są bardziej od nas zdolni do czynu. Z tego powodu uważam za pożyteczne zająć się szkołami angielskimi, aby zbadać, w jaki sposób rozwijają energię indywidualną i wpajają w młodzież zamiłowanie do pracy i tak silne poczucie obowiązku, że po opuszczeniu szkoły objawiają, prawdziwie męską dojrzałość życiową.

Nie znam na tyle historyi Niemiec, abym mógł wytłómaczyć, dla czego całe wychowanie

młodzieży u narodu niemieckiego odbywa się wyłącznie w rodzinie, podczas kiedy w Anglii zadanie to spełniają „colleges“.

Pierwszy zakład, który zwiedziłem, był *As-ham School* w mieście *Bournemouth*. Rektorem czyli kierownikiem (*Headmaster*) zakładu jest *Rev. H. West*. Droga do tego „college“, który opisywano mi jako jeden z najlepszych pensyonatów, wiodła najpierw ponad brzegiem morza, a następnie przez gęsty las sosnowy, gdzie się omal nie zabląkał.

Wreszcie poszedłem w tym kierunku, skąd dochodziły mnie wesołe okrzyki dzieci i odkryłem wielki gmach w stylu gotyckim, gdzie też poznałem *Rev. H. Westa*, jedną z tych typowych i sympatycznych postaci, jakie się często w Anglii spotyka. Opowiadał mi, że był najpierw architektem, potem poświęcił się zawodowi duchownemu, a wreszcie tę szkołę założył. Słuchając go, myślałem sobie, że u nas nikt z podobnym zasobem wiedzy nie poświęciłby tak znacznego kapitału dla założenia wychowawczego zakładu. Wytlómaczył mi jednak następnie, że stanowisko, jakie zajmuje, należy do najlepszych, o jakim człowiek wykształcony może marzyć. Zaprosił mnie na *garden party* (zabawę ogrodową), a ja skwapliwie przyjąłem zaproszenie.

Kiedy kilka dni potem powróciłem, aby wziąć udział w zabawie, którą urządzał dla swoich uczniów, znalazłem pana *Westa* i jego małżonkę

przyjmujących gości w parku. Pani wskazała mi w głębi ogrodu namiot, gdzie ustawiony był bufet. Znalazłem tam przekąski i pożywne jadlo, a liczne grono osób rozmawiało wesoło, racząc się jedzeniem i napojami. Przechadzając się po ogrodzie, w którym roilo się od gości, dostrzegłem, że zakład z dwóch składał się budynków. We większym, do którego przylegała piękna cieplarnia, pełna kwiatów, mieszkał rev. Mr. H. West z najmłodszymi uczniami. W ogrodzie znajdowały się hale przeznaczone do zabaw w czasie niepogody, a w jednej z nich, przystrojonej na dzisiejszą uroczystość, odbywał się właśnie koncert. Wychowankowie przechadzali się z gośćmi po ogrodzie, przystępowali do tej lub tamtej grupy osób i zapraszali obecnych do bufetu, sami też racząc się słodyczami i chłodzącymi napojami z umiarkowaniem i taktem ludzi dojrzałych.

Ta uprzejmość i skromność w obejściu tych młodzieńców wywołała w mej pamięci sceną na wpół dziką z czasów mojej młodości, kiedy będąc jeszcze w zakładzie wychowawczym, widziałem jak rówieśnicy rzucili się na zastawione stoły u dyrektora zakładu, właśnie na chwilę przedtem, nim zaproszeni goście mieli do nich zasiąść. Starsi z pośród nas zostali skazani na karcer o chlebie i wodzie, aby odkryć sprawców tego wybryku, który przynosił hańbę i zakatę zakładowi, jak to nam powtarzał dyrektor, grożąc zamknięciem szkoły. Ale winowajców nie odkryto, a zakład nie został zamknięty.

Rev. Mr. H. West zapewniał mnie, że należy postępować z chłopcami jakby z dorosłymi ludźmi, jeśli się naprawdę chce dobrze na nich wpływać. W tym właśnie celu urządzał od czasu do czasu zabawy i tańce, na które zapraszał najlepiej wychowane osoby z Bournemouth, a nawet młode panienki, aby się uczniowie jego nauczyli obracać w świecie.

Spróbowałem zawiązać rozmowę z dwoma młodzieńcami; byli bardzo uprzejmi. Dowiedziawszy się, że miałbym ochotę zwiedzić zakład, oprowadzali mnie sami po całym budynku, pokazali mi sale wykładowe, sypialnie i wszystko, co było godnem widzenia. Naturalnie od czasu do czasu zdradzali swój młodzieńczy wiek, ale byłoby bardzo źle, gdyby się rzecz miała inaczej. Oprowadzając mnie, rzucali chwilami na siebie złośliwe spojrzenia, a słysząc moją angielszczyznę, zatykali sobie usta dłonią, aby nie parsknąć śmiechem. Zdaje mi się, że sam byłbym się musiał śmiać, gdybym znał wszystkie błędy, jakie popełniałem; zapewne ta moja cudzoziemska wymowa i dziwne zapytania musiały ich do śmiechu pobudzać.

Opowiadali mi, że o jakie 15 minut drogi ztąd, mają wielką łąkę do zabaw, gdzie codziennie wybornie się bawią piłką lub „*cricketem*“ itd., że odbywają zapasy z uczniami innych zakładów i często zwyciężają swoich współzawodników, a wreszcie, że starsi z wychowanków są bardzo zręczni w wiosłowaniu.

## II.

Najstarszym zakładem wychowawczym w Anglii jest, jeśli się nie mylę, *Winchesler College*, założony w r. 1382; z kolei zakład w *Eton*, który powstał na początku XV. wieku.

Wielkie zakłady wychowawcze są oddalone od ludnych miast, a są tak rozległe, że tworzą dla siebie jakby odrębne miasto.

Przypominam sobie dobrze pagórek, na którym się wznosi zakład Harrow. Przybywając z Londynu, widzi się już z daleka wylaniającą się z pośród drzew dzwonnice kościelną, z iglicą smukłą i wysoką. Za zbliżeniem się rozróżniasz coraz lepiej poprzez gęstwą zieleni zabudowania zakładowe, obie biblioteki, muzeum, kaplicę gotycką dla użytku wychowanków i mieszkanie dyrektora. Na szczycie pagórka, w głębi ogrodów, znajdują się domki mieszkalne uczniów i profesorów. Są to małe zabudowania z czerwonej cegły, niektóre pokryte bluszczem i wieńcami zieleni; inne stoją odosobnione pod wielkimi wiazami lub w cieniu dębów. W każdym takim domku mieszka 10 do 20 chłopców.

Największym z tych, które zwiedziłem, jest dom dyrektora, mieszczący 60 uczniów. Tu, jak we wszystkich zresztą domkach, każdy uczeń ma swój własny pokój. Nie pamiętam, ile jest takich domków w Harrow, ale pewny jestem, że w *Eton* jest ich dwadzieścia sześć, każdy pod kierowni-

ctwem profesora i nauczycieli wyznaczonych w tym celu przez radę zarządzającą zakładu.

Zapuściwszy się w głąb wielkich alei wiązowych w Eton, stajemy wreszcie przed olbrzymią bramą, na której wznosi się posąg jednego ze starych królów Anglii, a za kratami otaczającymi zakład ciągną się ogrody z trawnikami, altanami i arkadami zieleni, a w dali wiją się drogi i ścieżki naokoło gotyckich domków.

Doznajesz jakiegoś uczucia czci, myśli twe stają się podniosłe i biegną gdzieś w dal, skoro tylko pomyślisz, że za temi oknami są izdebki uczniów, że gmach ten skromny jest właśnie szkołą, gdzie więcej niż tysiąc dzieci najznakomitszych rodzin angielskich się kształci i że to jeden z najstarszych zakładów wychowawczych w Europie. To jest zaprawdę twierdza, dokąd się schroniło klasyczne wychowanie, i zdaje się, że szanse jego pozostaną niezdobyte, jak długo uczniowie tej miary, co *Gludstone* i *Shelley* z jej murów średniowiecznych wychodzić będą, mężowie, którzy dość mają sił, aby i starą Anglię i świat cały na nowe pchnąć tory.

Największy jednak podziw budziły we mnie owe ogromne boiska, przeznaczone do zabaw. Wokół całego zakładu i każdego domku mieszkalnego są tereny dla wszystkich rodzajów gry w piłkę, „*lawn tennis'a*“, *football'a*, cricketa, biegu etc.

Przed opuszczeniem Etonu postanowiłem zrobić wycieczkę po Tamizie. Siadłem w łódkę i rażno

wiosłując, puściłem się po jej licznych zakrętach. Zatrzymywały mnie zwisające gałęzie wierzb płaczących, to znów sam przystawałem, pogrążony w myślach, zapatrzonego w sławny zamek *Windsoreastle*, o potężnych białolśniących basztach, który górował nad rozległą doliną, jakby podparty olbrzymim lasem stuletnich drzew. A w ten okazały i potężny krajobraz wносиła młodzież zakładu tętniące i drgające życie, uwijając się na setkach swych łodzi z okrzykami wesela, wśród odgłosu nawoływań, z zapalem młodości silnej, swobodnej i krzepkiej.

Anglicy, dla których tradycje i wspomnienia przeszłości są tak cenne, muszą doznawać silnego wrażenia i żywej radości na widok takich zakładów, z których wyszli ich najznakomitsi mężowie. Kto zwiedza sale wykładowe, nie może w pierwszej chwili obronić się od uczucia pewnej niechęci na widok stołów, ławek, katedr, odrzwi, a nawet ścian i powały pokrytych szczelnie tysiącem nazwisk, które się ze sobą płaczą i wikłają. Ławki z drzewa dębowego są bez wyjątku uszkodzone i niewygodne, tam, gdzie się nogi spierają, są głębokie zagłębienia, jakby wyboje. Niektóre katedry ujęto w żelazne obręcze, aby się nie rozsypały, a cudzoziemiec nie może zrazu pojąć, dlaczego mają budzić cześć i poszanowanie te stare graty i rupiecie. Ale kiedy — w Harrow naprzykład — przewodnik wskaże palcem nazwisko *Palmerstona*, *Peel'a* lub *Byrona*, zrozumiesz wten-

czas wartość, jaką mają te relikwie dla Anglików, ile budzą uroku i czci, jaki wpływ przemożny wywierać muszą na młodzież, która siedzi na tych samych ławkach, gdzie ci nieśmiertelni mężowie wryli pamiątkę swej młodości.

Ze wszystkich zakładów, które zwiedzałem, największe wrażenie wywarł na mnie Winchester, dlatego może, że jest najstarszy, a do tego od Londynu bardzo oddalony i odosobniony wśród wielkiej równiny. Mury i wieże jego przypominają twierdzę. Dzieje opowiadają, że istotnie zawdzięcza on swoje ocalenie walecznej obronie, podczas gdy sąsiednia katedra Winchesterska, padła ofiarą zniszczenia za dni rewolucyi.

Pod herbami kollegium, ozdobionymi mitrą biskupią, wypisane są te słowa: *Manners makyth Man* (dobre wychowanie tworzy człowieka). Ta dewiza najstarszego zakładu wychowawczego Anglii, stała się poniekąd hasłem wszystkich szkół angielskich.

Przekroczywszy próg, znajdujesz się od razu w pełnem średniowieczu; aby się dostać do odźwiernego, trzeba się zgiąć, tak brama jest niska. Budynek z dziedzińca widziany, sprawia dziwnie surowe i poważne wrażenie. Jest zbudowany w pięknym stylu gotyckim, bez przeładowania niepotrzebnymi ozdobami, jak przystoi dla miejsca poświęconego naukom. Mury z ciosu wzniesione, ozdobione artystycznie na wzór mozaiki, podnoszą jeszcze piękność proporcji linii, tworzących kon-

tury klasztornych kurytarzy i wieżyc. Kaplica ma okna o starożytnych szybach wzorzystych, podobnie jak chór. Na ścianach lśnią wielkie płyty żółtej miedzi, z imionami *Wykehamistów* (tak się nazywają uczniowie od nazwiska fundatora zakładu), którzy dorósłszy, poszli na pole walki i tam dla ojczyzny polegli. Przebiegłszy wzrokiem te tablice pamiątkowe, widzimy, że przelewali oni obficie krew swą za ojczyznę we wszystkich krajach świata.

### III.

Znamienną cechą wychowania angielskiego jest ta okoliczność, że kładzie ono wielką wagę na bardzo wiele rzeczy, które u nas są zupełnie zaniebdywane, a natomiast w bardzo małym stopniu albo wcale nie dba o rzeczy, które u nas znów uchodzą za główny cel i zadanie wychowania. To się wyjaśni, skoro rzucimy okiem na doroczne sprawozdanie szkoły winchesterskiej, która nadaje ton wszystkim innym. Podaję z niego wyjątki, bo czytelnicy nie daliby może inaczej wiary temu, że liczba dni wolnych od nauki jest tak wielka.

Wakacje są inaczej rozdzielone niż u nas. Nauka kończy się w lipcu. Potem rozpoczynają się siedmio-tygodniowe ferye. Na Boże Narodzenie jest pięć, a na Wielkanoc trzy tygodni wolnych. Rozkład czasu, o którym wspominam, dotyczy letniego okresu. Muszę jeszcze zwrócić uwagę, że

w zakładach wychowawczych, jak zresztą we wszystkich rodzinach angielskich, niedziela jest przeznaczona wyłącznie na spoczynek. W rozkładzie czasu należy więc uważać niedzielę jako dzień, z którego nauka jest zupełnie wykluczona.

5. maja. Wtorek. Partya *cricketa*, w której każdy z jedenastu grających, płaci lub wygrywa dwie gwineje.

12. maja. Wtorek. Nowa partya *cricketa*.

14. maja. Czwartek. Partya *cricketa* przeciwko jedenastu wychowankom pod wodzą Bucklanda.

18. maja. Poniedziałek. Partya *cricketa* przeciwko byłym wychowankom zakładu. Regaty i współzawodnictwo z dawnymi wykehamistami.

19. maja. Wtorek. Cały dzień wolny od nauki z powodu nowej partyi *cricketa* z dawnymi uczniami.

Jestto jedna z charakterystycznych cech zakładów wychowawczych w Anglii, że dawni uczniowie utrzymują ciągle i żywe stosunki ze swoim zakładem. Tydzień, o którym była mowa, jest poświęcony w całości dla utrzymania i zacieśnienia węzłów, łączących byłych i nowych wychowanków. Zobaczymy, że w miesiącu czerwcu powtórzy się podobna uroczystość; są tu znowu trzy dni wolne i odbywa się bankiet. Opowiadano mi w Eton, że Gladstone zaszczycał często te biesiady swoją obecnością, ilekroć tylko odwiedzał dawny swój „college“.

21. maja. Czwartek. Dwie partye *cricketa* przeciwko innemu zakładowi i regaty.

23. maja. Strzelanie do tarczy przeciw innemu zakładowi.

28. maja. Partya *cricketa* i wyścig wiosłarski.

Aby zbyt nie nudzić czytelnika, nie wymieniałem nazw towarzystw i zakładów, biorących udział w tych walkach. Wobec tego, że niektóre z tych zakładów są za bardzo oddalone, jak n. p. Eton, Harrow i t. d., muszą uczniowie zakładu winchesterskiego wyruszać raniutko w drogę, a niekiedy wracają do domu późnym dopiero wieczorem. Widzimy tedy ze szkolnego kalendarza, że w maju tego roku w szkole winchesterskiej było dziewięć dni przeznaczonych w przeważnej części na ćwiczenia fizyczne, a sześć dni na inne zabawy i uroczystości. To razem czyni w miesiącu piętnaście dni poświęconych rozrywce, a piętnaście nauce.

W miesiącu czerwcu zaznaczonych jest w kalendarzu szkolnym dziesięć dni na zabawy, do czego należy jeszcze doliczyć siedem niedziel i innych dni wolnych od nauki. Dwunasty czerwca był wolny od nauki, bo dnia tego Mr. Webbe, jeden z najslawniejszych graczy w „*cricketa*“, przyjechał odwiedzić swój dawny zakład i zmierzyć się z nowymi uczniami po powrocie z Australii, gdzie zwyciężył najgłośniejszych graczy całego świata. Wreszcie trzeciego lipca odbyła się

najważniejsza uroczystość, która zamyka *Season* londyński, to jest partya „*cricketa*“ rozgrywająca się między wychowankami zakładów Winchester i Eton.

W tych wielkich zakładach dla synów szlacheckich i najbogatszych rodzin angielskich wychowanie fizyczne największe poczyniło postępy; ale i w mniejszych i tańszych zakładach, przystępnych dla warstwy mieszczańskiej, jak n. p. w *Charterhouse College*, który cieszy się ogromnem powodzeniem, trzy razy na tydzień od 11½ do 7 godziny wieczór uczniowie oddają się wyłącznie zabawom i grom, lub wypoczywają na wolnem powietrzu.

W Eton jest pięć wielkich terenów cricquetowych, każdy z pawilonem służącym jako szatnia, zaopatrzonym w galeryę dla ochrony przed deszczem. W Winchester zmierzyłem jeden z tych placów; miał sto pięćdziesiąt kroków długości i tyleż szerokości; drugi plac sąsiedni był większy jeszcze; boki jego wynosiły około dwieście kroków.

Nie licząc dziedzińców wewnętrznych i korytarzy w Winchester są jeszcze dwie duże szopy przeznaczone dla gry w piłkę w czasie niepogody, a każda z nich może pomieścić 420 uczniów. Naokoło zakładu i wszędzie, gdzie wzrokiem sięgnąć możesz, i gdzie mglista dal zlewa się z niebem, widać tylko łąki, równiny, krzaki i wysokie żywopłoty, które jak ocean zieleni okalają zewsząd szarą masę katedry, najstarożytniejszej i najwspanialszej w całej Anglii.

Rozmyślałem nie bez uczucia głębokiego upokorzenia o naszych zakładach wychowawczych we Włoszech. Znam dobrze zwłaszcza zakłady Górnych Włoch, bo w dwóch z nich spędziłem pierwsze lata mojej młodości. Byliśmy tam wciśnięci w dwa wąskie podwórza, pozbawione wszelkiej zieloności. Staliśmy gromadkami zamknięci w czworokątnym dziedzińcu, przylegającym do murów czteropiętrowej kamienicy. Była to raczej cysterna, niż podwórze, bo nigdy tu nie zagładnął promień słońca, aby rozweselić wilgotny bruk dziedzińca. Było to jedno z tych podwórz, które budowniczkowie, napierani przez chciwych spekulantów, urządzają po wielkich miastach, podwórze, na które wychodzą wszystkie schody, wychodki i galerye, aby pomieścić na małej przestrzeni jak największą ilość ludzi ściśniętych, jak śledzie w beczce.

Rząd, który wydaje przepisy normujące wysokość izb i wciąż rozsyła okólniki, powinienby przede wszystkim zwrócić uwagę na warunki higieniczne w zakładach będących w jego zarządzie i oznaczyć w metrach kwadratowych minimum przestrzeni wolnej dla każdego dziecka. Gdyby rząd tak postępował, mniemam, że niejeden zakład musianooby zamknąć.

Wiem z własnego doświadczenia, że w górnych Włoszech, gdzie budynki szkolne uchodzą za najlepsze, mało znajdziemy zakładów, któreby czyniły zadość wymaganiom higieny. Wszędzie

brak rozległych dziedzińców, ogrodów dla zabawy i wytchnienia uczniów.

Znam np. jeden zakład, nie podlegający wprawdzie rządowi, ale bardzo uczeszczany, gdzie taki jest brak przestrzeni i światła, że biedni uczniowie, z wyjątkiem jasnych, słonecznych chwil południowych, pracować muszą przy gazie. Jedyna sala, która była zbyt kownie i pięknie urządzoną, to był pokój przyjąć, tak, że można z poetą powtórzyć:

Non t'inganni l'ampiezza dell'entrare.

(Nie daj się złudzić wspaniałością wejścia).

#### IV

Są prowincye, jak np. wenecka, gdzie nie opalają wcale szkół. Słyszałem pochwały Piemontu, jako kraju, gdzie się zimno najmniej daje we znaki; ale pamiętam jeszcze dobrze, jak się narzłem tam w szkołach.

Wydawanie statystycznych wykazów odmrożeń w szkołach przydałoby się bardzo, bo możnaby tą drogą oznaczyć stopnie ciepłoty w zakładach szkolnych.

U ludu panuje błędne mniemanie, że zimno dobrze działa na zdrowie i dodaje siły młodzieży. Jestto przesąd zgubny; ale ponieważ pozwala robić oszczędności w wydatkach, naturalnie zarządy szkół nie omieszkają korzystać z niego. Obowiązkiem jest jednak każdego lekarza wystąpić przeciw temu i wykazać, że pomiędzy młodzieńcami,

kończącymi na suchoty, wielu zapadło na tę chorobę w następstwie bronchitis lub zapalenia płuc, którego się w szkole nabawili.

Zimno podnieca wprawdzie organizm, wywołując zmiany w krążeniu krwi i działając za pomocą mroźnego powietrza, jak kąpiel natryskowa na całą powierzchnię skóry. Ale nie możemy bezkarnie znosić długotrwałego zimna, bo organizm przy niższej temperaturze zużywa się szybciej, skutkiem czego następuje osłabienie. Płuca i gardło, które z wdychanem powietrzem w bezpośredniej stoją styczności, najwięcej i najłatwiej na tem ucierpią.

W dziedzinie wychowania publicznego najbardziej upokarzającą jest rzeczą, że zakłady rządowe w porównaniu z zakładami utrzymywanymi przez duchownych, o wiele niżej stoją. Trzeba się zdobyć na szczerłość i choć to bolesne, wyznaczyć otwarcie, bo milczeć o tem byłoby tchórzostwem. We Włoszech nie zdołaliśmy aż po dzień dzisiejszy wprowadzić w życie zasad liberalnego i obywatelskiego wychowania młodzieży.

Rząd ma obowiązek gorliwie się tem zająć, ażeby w zakładach wychowawczych, znajdujących się po za obrębem wielkich miast, gdzie zatem ziemia jest stosunkowo nie droga, wprowadzić wszystkie te ulepszenia, któreby odpowiadały potrzebom dzisiejszego społeczeństwa. Jeżeli rząd w obecnych warunkach nie może temu zadaniu podołać, to powinny gminy, a zwłaszcza osoby

prywatne uczynić pierwszy krok w tym kierunku. Tyle istnieje rozmaitych towarzystw, opartych na zasadzie wzajemności, że naprawdę nie mogę zrozumieć, dlaczego ojcowie, obciążeni liczną rodziną, niezdolni są pojąć, jak bardzo byłoby dla nich korzystną rzeczą, by wspólnymi siłami jeden z istniejących zakładów powiększyć, ulepszyć, a dla nauczycieli wygodne domy mieszkalne pobudować i tym sposobem ściągnąć lepsze siły nauczycielskie do małych miasteczek, tak pięknych i licznych we Włoszech. — Takie postępowanie wyszłoby na korzyść całego społeczeństwa.

Zakłady wychowawcze przez duchownych utrzymywane, pierwsze dały dobry przykład, urządziwszy u siebie półpensjonaty czyli eksternaty. Dzieci przychodzą tam rano, otrzymują całodzienne pożywienie, a wracają do domu dopiero wieczorem. Przemysłowe i wogóle społeczne warunki dzisiejszej doby są tego rodzaju, że niezamożne rodziny nie mogą w tej mierze, jakby to było koniecznem, poświęcić się wychowaniu swych dzieci.

Strata czasu, wynikająca w wielkich miastach z tego, że trzeba dzieci cztery razy dziennie zaprowadzać do szkoły, i znowu je odprowadzać jest nawet dla zamożniejszych rodzin ciężką ofiarą. Już raz nawet przedłożono ze strony komisji ministrowi oświaty wnioski dotyczące eksternatów; rząd jednak nic w tym względzie nie zrobił. A niestety, rząd sam tylko może coś uczynić, bo wychowanie

w jego wyłącznie spoczywa rękach. A nie byłoby przecie trudno eksternaty w ten sposób urządzić, aby uczniowie za pieniądze mogli się posilić talerzem zupy lub kawałkiem mięsa. Byłby to wielki postęp w wychowaniu fizycznym, gdyby rząd i gminy zaopatrzyły zakłady naukowe w wielkie dziedzińce i tereny do zabaw; ale prawdziwą byłoby klęską, gdyby urządzono takie eksternaty przy zakładach, gdzie nie ma dostatecznej przestrzeni, aby chłopcy mogli się bawić i ćwiczyć na wolnem powietrzu i wśród blasku słońca.

#### V.

Tyle napisano w ostatnich latach o przeciążeniu umysłowem, że nie chcąc być rozwlekłym, nie będę się nad tem rozwodził. Sprawą tą zresztą zajmowałem się w dziele mem „Znużenie“, gdzie szczegółowo wykazałem, jakie szkody przynosi organizmowi nadmierna praca umysłowa. To jedno tylko chciałbym udowodnić, że plany nauk na stałym lądzie bynajmniej nie przyczyniają się do rozwoju sił i tężości.

Biorąc przeciętną liczbę godzin szkolnych i czas, jakiego uczniowie potrzebują na wypracowania piśmienne i wyuczenie się lekcyj zadanych, przekonamy się, że dwadzieścia części czasu poświęca się na kształcenie umysłu, a jedną tylko część na wychowanie fizyczne.

Jest to ze wszystkich błędów naszego obecnego wychowania najcięższy. Ze wszystkich sztu-

cznych i nienaturalnych warunków, w jakich żyją dzisiejsze społeczeństwa, ze wszystkich przyczyn składających się na wytworzenie środowiska zabójczego dla rozwoju człowieka, błąd przez nas wskazany jest najsmutniejszy i najgodniejszy nagany. Fizyologowie i lekarze wszystkich krajów powstali przeciw temu nadużyciu. *Preyer* w swoim dziele: *Nauki przyrodnicze a szkoła*, mówi między innymi, że wychowanie w naszych szkołach dąży do skarłowacenia i zwyrodnienia młodzieży. Na tysiąc ochotników, w jednym roku, jest 134 krótkowidzów, 347 nie posiada dostatecznie rozwiniętych piersi, a 114 jest do służby wojskowej zupełnie niezdolnych, podczas, gdy na tysiąc zwyczajnych popisowych, pochodzących głównie z niższych warstw społecznych, jest tylko 1 krótkowzroczny, 267 ma niedostatecznie rozwinięte mięśnie, a tylko 73 niezdolnych do służby wojskowej.

Paryska Akademia medyczna naradzała się w r. 1887 nad ustrojem szkół i przeciążeniem umysłowem, podczas całego szeregu pamiętnych posiedzeń. W prasie i w ciałach przedstawicielskich wielu państw europejskich sprawa ta była przedmiotem licznych rozpraw i żywych sporów. Na podstawie badań *Axela Key'a* możnaby wnioskować, że szkoła największe spustoszenia sprawia w Szwecyi. Tymczasem badając podział godzin we włoskich zakładach wychowawczych, znalazłem, że dziennie 11 godzin przypada na naukę. Zniżając tę liczbę nawet do 10 godzin na dzień,

przekracza to jeszcze więcej niż połowę fizyologicznej granicy uwagi, a o  $\frac{2}{3}$  czas wyznaczony na naukę w szkołach angielskich. To nadmierne przeciążenie pracą wprowadziliśmy do naszych szkół, wzorując się na Niemczech, a nie bacząc wcale na to, że w samych Niemczech wybitni pedagogowie, jak *Wiese*, w pismach swych wykazali, że metoda angielska jest lepszą od ich własnej, bo unika przeciążenia umysłowego. Niedawno temu *Ziegler* w pracy swej o reformie szkolnej dowiódł również, iż jedenastogodzinna praca umysłowa jest szkodliwa i zgubna.

Zauważyłem w jednym z angielskich zakładów wychowawczych, że godziny poranne były poświęcone na zabawy. To wprost przeciwieństwo tego, co się u nas dzieje z gimnastyką. Rektor, zapytany o powód takiego postępowania, odpowiedział mi, że ćwiczenia fizyczne i gry należy odbywać w czasie, kiedy chłopiec jest jeszcze świeży i krzepki, a na naukę znajdzie zawsze dość czasu. Powtarzam to, aby wskazać, jaką wagę przywiązują tam do gier i zabaw w ekonomii wychowania.

Co raz powszechniejszy zanik woli i oryginalności wynika z wciąż wzrastającego przeciążenia skutkiem zbyt obszernych planów nauki.

Każą się uczyć tylu przedmiotów, że uczeń żadnego gruntownie nie umie. Uczniowie muszą wciąż kuć do egzaminów (Anglicy mówią „*coach*” t. j. gotują się na wolnym ogniu). W tem leży sedno

rzeczy. Wtłacza się wiadomości w głowy uczniów według jednego i tego samego szablonu, a podziały godzin tak są ułożone, że nie podobna dla braku czasu zgłębiać tego przedmiotu, do którego ktoś ma może zamiłowanie i zdolności.

Na stałym łądzie pomieszano ze sobą zdolność trawienia i chłonicnia; napychamy dzieci przez cały dzień strawą, którą się nie mogą odżywiać, a zabieramy im czas najdroższy dla rozwoju ciała i wytchnienia mózgu.

Rządy, profesorowie i nauczyciele, w głupim zaślepieniu i źle rozumiałej ambicyi, współzawodniczą ze sobą w tem, aby zapełnić głowy młodzieży mnóstwem niepotrzebnych i jałowych rzeczy i wiadomostek, których ona nie może sobie ani przyswoić ani przetrwać, a których, choćby się ich nawet wyuczyła, zapomnieć musi pierwej, nim zdoła je zużytkować.

Właśnie w czasach, kiedy robotnicy wszelkimi sposobami dobijają się o ośmiogodzinną pracę dzienną, my zmuszamy nasze dzieci, od najmłodszych lat, do siedzenia nad książką i ślęczenia nad pulpitem przez 10 godzin dziennie!

## ROZDZIAŁ V.

### Rozwój gimnastyki.

#### I.

Guts Muths jest ojcem nowożytnej gimnastyki. Książka jego wydana pod koniec zeszłego stulecia jest najstarszą rozprawą o gimnastyce.

Gimnastyka obecnie w szkołach panująca, zrodziła się po bitwie pod Austerlitz i Jeną, kiedy wojska austriackie i pruskie poszły w rozsypkę, a jarzmo narzucone Niemcom przez Napoleona srodze ich uciskać poczęło.

W r. 1811, w epoce przygotowań do walki mającej oswobodzić Prusy, Fryderyk Ludwik Jahn otworzył w Berlinie pierwszy zakład gimnastyczny. Jahn jest historycznym wyrazem męża i patrioty, jednym z największych działaczy wyzwolenia; wybitny filolog, a zarazem świetny pisarz, miał życie pełne wzruszających kart i dramatycznych przeżyć.

Według G. Muths'a zabawy powinny mieć wielki wpływ na wychowanie. Sam tytuł jego

dzieła najlepiej tego dowodzi: *Zabawy dla wyćwiczenia i wytchnienia ciała i umysłu, dzieło poświęcone młodzieży, jej wychowawcom i wszystkim zwolennikom niewinnych rozrywek młodego wieku.*

Taki napis dał Guts Muths swojej pracy o „Zabawach“ pod koniec zeszłego wieku. Czytamy tam, że *powinniśmy codzień prowadzić nasze dzieci na zabawy, tak jak się je prowadzi do pracy.*

Lecz zamiast dać się rozwinąć gimnastyce na wolnem powietrzu i słońcu, zapędzono ją wkrótce do sal zamkniętych. Wojskowi wzięli ją w swe ręce i poczęli wydymać formułkami i komendą. Stała się oderwaną teorią ruchów, niezrozumiałą i nużącą umysł. Gimnastycy ześrodkowali uwagę swą na mięśniach rąk, a zapomnieli zupełnie o sercu, płucach, nogach i organizmie, jako całości.

W r. 1825 pierwotna tradycya nie była się jeszcze zaćmiła. Pułkownik E. Young, który napisał pierwszą rozprawę o gimnastyce po włosku, w dziele swem korzystał z pracy G. Muthsa, i drugiego znakomitego pisarza, Cliasa.

Dzieła później ogłaszane nie zdołały utrzymać się na tym stopniu wykończenia artystycznego, jakie są zaletą owych starych rozpraw.

Książka Cliasa zwłaszcza zawiera jako przedmowę studjum historyczne wysokiej wartości, pióra Bally'ego; jej liczne miedzioryty są nader cenne i nigdy odtąd żadna książka gimnastyczna nie była z takim smakiem ilustrowana.

Ta sztuczna metoda wychowania fizycznego została przyjęta z zapalem i rozpowszechniła się szybko, ale w latach następnych tylko nieznacznie lub wcale nawet się nie wydoskonaliła. Dla pokolenia, do którego i ja należę, można powiedzieć, że gimnastyka stała na jednym i tem samym miejscu. Ten zastój w jej rozwoju pochodził stąd, że nie mogła wystarczyć jako metoda wychowania fizycznego. Tendencje wojskowe zaszkodziły gimnastyce.

## II.

Już na początku tego wieku stają na przeciw siebie dwa systemy gimnastyczne: niemiecki i szwedzki.

Piotr Henryk Ling, były nauczyciel szermierki na wszechnicy w Lund, założył w r. 1813 instytut gimnastyczny w Sztokholmie. Ling był poetą lirycznym i mężem niepospolitym; studyował anatomie i filozofie, zanim się poświęcił gimnastyce. Gorąca miłość ojczyzny, wspomnienia cywilizacji klasycznej Aten i Rzymu natchnęły go śmiałą myślą zreformowania wychowania fizycznego swych współobywateli, aby w duchu helleńskim zahartować i przyzwyczaić młodzież Północy do trudów i niewygód.

Dwie są charakterystyczne cechy gimnastyki szwedzkiej. Najprzód prostota i naturalność ćwiczeń. Następnie kierunek fizyologiczny i higieniczny.

Przytoczę tu jeden tylko ustęp ze szwedzkiej książki gimnastycznej, aby wykazać jej znaczenie naukowe.

„Każdy ruch, który nie jest naukowo określony w swej przyczynie i skutkach anatomicznych i fizyologicznych, w swej zasadzie i następstwach, nie jest ruchem gimnastycznym“.

Gimnastyka niemiecka kładzie przedewszystkiem nacisk na intensywność ruchów, wykonywanych w sposób sztywny i w przerwach; szwedzka natomiast stara się o powolne wykonywanie ruchów i nadanie im pełności. Nie szukają więc w Szwecyi energii skurczów, ale rozprężliwości mięśni. Działają raczej na stawy, więzadła i ścięgna, powiększając tym sposobem powierzchnię stawów i przedłużając metodycznie trwałość skurczliwości. Przyrządy gimnastyki szwedzkiej polegają na prostych drążkach przytwierdzonych poziomo do ścian, jak drabina. Nazywają je tam *szpalerem*.

W Turynie wiele zakładów przyswoiło sobie drabinkę szwedzką. Jestto przyrząd bardzo tani. Bierze się 12 do 14 drążków, o średnicy 3 do 4 centymetrów, przytwierdza się je do ściany zapomocą żelaznych haków, w odstępach 10 — 12 centymetrów, i to jeden nad drugim w ten sposób, że przy chwytniu można wygodnie przesunąć palce między ścianą a drążkami, a przednia część stopy znajduje tam swój punkt oparcia. W szwedzkich salach gimnastycznych jedna lub dwie ściany po-

kryte są temi drabinkami, które od podłogi wznoszą się na dwa, mniej więcej, metry wysokości. Drabinka jest znakomitym przyrządem, który należałoby wszędzie zaprowadzić, zwłaszcza w salach gimnastycznych dla kobiet.

W całej gimnastyce niemieckiej niema ani jednego ćwiczenia, któreby rozwijało i wzmacniało mięśnie brzuszne, co jest wielkim błędem. Jeżeli ćwiczenia gimnastyczne, wprawiające w ruch mięśnie brzucha są pożyteczne dla mężczyzny, to są one wprost niezbędne dla kobiety.

Wykazałem już w mojej pracy o wychowaniu fizycznym kobiety zasadnicze różnice między gimnastyką fizyologiczną chłopców, a dziewcząt. Tutaj, kiedy wspominam o drabince, nie mogę się powstrzymać od zalecenia tego przyrządu tym wszystkim, którzy zajmują się gimnastyką kobiet. Oparłszy stopy na dolnych szczeblach drabiny, a siedząc na ławeczce, Szwedzi przechylają się w tył i wywołują tym sposobem skurcze i rozkurcze mięśni brzusznych, które to ćwiczenia zalecam najgoręcej młodym dziewczętom. Drabinka jest najodpowiedniejszym przyrządem, gdy chcemy otrzymać powolne rozciąganie się mięśni i nadać ciału estetyczną gibkość. Zawijanie i podpór, które Szwedzi wykonują na drabince, przedstawiają tę wielką korzyść, że ręce nie są zmuszone dźwigać naraz całego ciężaru ciała; przeciwnie, nogi wskutek oparcia pomagają w jego dźwiganii.

W swych salach gimnastycznych mają Szwedzi drabinę prostokątną, drewniany kozioł i kilka innych przyrządów. Zadanie tych przyrządów jest zupełnie inne, niż u nas. Ćwiczenia nie są atletyczne. Są to raczej postawy i pozy artystyczne, przy których troskliwie unika się wszelkich gwałtownych skurczów i wstrząśnień mięśni.

W naszych zakładach gimnastycznych można często widzieć chłopców nie biorących udziału w gimnastyce dla braku sił lub z powodu jakiejś ułomności fizycznej, która nie pozwala im utrzymać się na poręczkach lub reku. Smutno patrzeć na tych młodzieńców, spoglądających boleśnie na towarzyszy, z którymi natura mniej po macoszemu się obeszła. A przecież dla tych właśnie biedaków najpotrzebniejsza jest gimnastyka.

Dość spojrzeć raz na te biedne, słabowite i delikatne dzieci, aby pojąć jak niesprawiedliwą jest panująca dzisiaj we Włoszech dążność, aby uczynić egzamin z gimnastyki obowiązkowym, w nadziei, że się sale gimnastyczne choć w części zapelnia. Jestto ciężki grzech naszego ustawodawstwa, że nie chce niczego pozostawić inicjatywie prywatnej i sądzi, że wszyscy ludzie są równi. Przypominam sobie, jak się uśmieiał serdecznie, kiedy mi opowiadał oficer marynarki komiczną historię ze szkoły gimnastycznej w Spezzyi, gdzie uczniom, którzy byli marynarzami i wspinali się jak małpy po masztach okrętów, kazano robić

ćwiczenia na póręczkach i na belku, wzniesionym na parę ledwo stóp od ziemi.

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 gimnastyce szwedzkiej, nie zdoła sprowadzić na bezdroże wychowania fizycznego. 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. „Siła przychodzi do nas sama, nieproszona“, mówią Szwedzi.

Metoda Linga zmusza mięśnie do wykonania maximum skurczu, do którego są zdolne. Natężenie winno wzrastać zwolna, a wysiłki potęgować się stopniowo. Ażeby lepiej stopniować i potęgować czas trwania skurczu, posługują się drugą osobą, która stawia metodyczny opór danemu poruszeniu. Rozwój mięśni jest mniejszy, ale skutek higieniczny większy, niż w gimnastyce niemieckiej.

W gimnastyce wojskowej na każdą komendę system nerwowy wprawia w skurcz wszystkie mięśnie, lub przynajmniej mięśnie znacznej części organizmu. Kiedy silnie zaciskamy rękę, mięśnie

dużące do jej rozwarcia, działają także mimowolnie. Występuje przy tem, że się tak wyrażę, pewna część pracy zmarnowanej bezużytecznie, mianowicie skurcze mięśni antagonistów, które ograniczają i niweczą w pewnej mierze pracę mięśni przeciwstawnych.

Zmysł naukowy i znajomość fizjologii i anatomii, których się Ling od swoich uczniów domagał, wyszła na dobre gimnastyce szwedzkiej; doskonaliła się bowiem bezustannie i zdołała nawet przeniknąć z dziedziny wychowania fizycznego do medycyny.

Masaż i gimnastyka chirurgiczna, które się coraz bardziej ustalają, są wytworem gimnastyki szwedzkiej. Była to dobra myśl, która zwolna doszła do swej dojrzałości. Gimnastyka szwedzka zajęła poważne stanowisko i coraz bardziej zaznacza swą wyższość w ewolucyi, jaką przechodzi gimnastyka na kontynencie.

Antagonizm między gimnastyką szwedzką, a niemiecką nie ustał jeszcze, po stuletniej prawie walce.

### III.

W r. 1876 rozpoczął się w Niemczech na polu gimnastyki zwrot w kierunku zabaw i gier sportowych.

Na ósmym kongresie gimnastyków w Brunświku żądano wprowadzenia i pielęgnowania za-

baw, jako uzupełnienie gimnastyki. W r. 1882 pojawił się słynny okólnik ministra oświaty von Gosslera, który stanowi początek reformy gimnastyki w Niemczech. Okólnik ten przytaczamy przy końcu tego rozdziału.

W r. 1883 rząd belgijski zorganizował w Liège i Nivelles specjalny kurs zabaw dla nauczycieli gimnastyki. To są najważniejsze daty tej ewolucji.

Pan G. Docx poparł silnie i żywo reformę gimnastyki przez swoje liczne i cenne pisma. Jestem szczęśliwy, że mogę mu podziękować na tem miejscu za uprzejmość, z jaką zapoznał mnie w Brukseli z postępami dokonanymi w wychowaniu fizycznym przez wprowadzenie zabaw do szkół.

Ruch na polu reformy gimnastyki był tak żywy w Niemczech, że w ostatnich dziesięciu latach pojawiło się tam 55 dzieł w tym przedmiocie, jak to się przekonałem ze sprawozdania ogłoszonego w Berlinie przez p. Ecklera o zabawach młodzieży i ludu.

Z pośród pisarzy najwybitniejszych, którzy przyczynili się do rozwoju gimnastyki, należy wymienić na pierwszym miejscu: *K. Kocha*, *H. Raydla* i *R. A. Schmidta*.

Liczne prace tych autorów znane są wszystkim, którzy śledzą postępy tej gałęzi literatury niemieckiej. Z pomiędzy mężów stanu wy-

mienie ministra oświaty i wyznań von Gosslera i posła von Schenkendorffa; z czasopism fachowych: *Die Zeitschrift für Gesundheitspflege*, doktora Kotelmanna (wydawca L. Voss w Hamburgu) i *Die Zeitschrift für Turnen und Jugendspiele* H. Schnella i H. Wickenhagena.

We Francyi dwa stowarzyszenia wzięły inicjatywę poprawy wychowania fizycznego: *La société pour la propagation des exercices physiques dans l'éducation*, na której czele stoi Jules Simon i *La Ligue nationale de l'éducation physique* z p. Berthelotem na czele. Same nazwiska tych znakomitych mężów są dostatecznem świadectwem tego, jak wybitne siły kierują obecnie we Francyi reformą wychowania fizycznego.

Powody opozycyi przeciwko gimnastyce niemieckiej znajdujemy w rozmaitych pismach francuskich, a zwłaszcza u dra Lagrange'a i w licznych rozprawach p. Dra Demeny'a i Pierre de Coubertina.

Nawet w samym Berlinie, kolebce dzisiejszej gimnastyki, rozwinął się silny ruch za reformą wychowania cielesnego. Znajdująca się w pobliżu miasta rzeka Sprewa znakomicie się nadaje do wioślarstwa, to też widać tam na każdym kroku ogromny ruch i ożywienie w tym kierunku. Nie trzeba się zresztą udawać aż do Prus, aby się o tem przekonać. We Włoszech wszyscy miłośnicy sportu wioślarskiego wiedzą o tem dobrze, że większą część łodzi wyścigowych sprowadza

się z Berlina, a w Niemczech w tej gałęzi sportu dokonują się stałe techniczne ulepszenia.

Będąc w Berlinie zwiedzałem przeróżne kluby dla zabaw atletycznych. Dowiedziałem się tam, że przed paru miesiącami pięćdziesięciu deputowanych z różnych stronnictw wzięło udział w uroczystości w *Schönholzer Park* urządzonej przez związek, na którego czele stali studenci. Bawiono się tam rzucaniem dysku, biegiem, skakaniem, piłką i innymi grami, które obecnie w Niemczech starają się rozpowszechnić u najszerszych warstw ludu.

Na podobnej zabawie, która odbyła się w pobliżu Wiednia, uczestniczył osobiście austriacki minister oświaty von Gautsch. Z opisów, które dzienniki o tem podawały, przekonałem się, ile sobie rząd austriacki zadaje trudu, aby wprowadzić zabawy do szkół. W Węgrzech minister oświaty Berzewiczy zawezwał w maju 1889 Towarzystwo higieny, aby przedłożyło wnioski dotyczące reformy wychowania cielesnego młodzieży. Wyniki badań dokonanych we Węgrzech zostały ogłoszone w zajmującym dziele J. Dollingera i W. Suppan'a „Ueber die körperliche Erziehung der Jugend“.

#### IV.

Kwestyi wychowania fizycznego nie mogą rozstrzygnąć ani sami wojskowi, ani profesorowie pedagogii, ani gimnastycy.

Z jakiegokolwiek strony przystąpimy do tej sprawy, okaże się, że gimnastyka jest w ścisłej zależności od fizjologii.

Powodem, który wstrzymuje reformę gimnastyki we Włoszech, jest okoliczność, że do komisji w tym celu wybranej weszła zamała stosunkowo liczba fizjologów i higienistów.

Może wkrótce znajdzie się ktoś w mojej ojczyźnie, który wyda broszurkę lub książkę pod tytułem: „Zagadnienia wychowawcze i komisye rządowe we Włoszech“. Odda tem prawdziwą usługę krajowi, bo wykaże, jak sprawy podobne załatwia u nas rząd i parlament. Zdaje mi się, że wiele jeszcze lat upłynie, nim przyjdzie naprawdę do jakiegó poważniejszej reformy. Jeżeli Izba włoska nie zmieni swojego sposobu postępowania z ostatnich 12 lat, to z pewnością z własnej inicjatywy nie zajmie się nigdy ani gimnastyką, ani wychowaniem wogóle. Przykro to wyznać, ale pod tym względem stoimy poza wszystkimi wielkimi narodami Europy, których parlamenty, w większej lub mniejszej mierze, sprawę wychowania fizycznego wprowadziły na porządek dzienny swych obrad. Mam poważne obawy, że i tutaj wyprzedzą nas inne oświecone narody.

W r. 1887 minister oświaty we Francji polecił p. profesorowi Marey złożenie komisji dla przejrzenia planów nauki gimnastyki. Komisya składała się w całości ze samych fachowców. Wymienię między innemi pp. Quénu, Démeny,

Lagrange i François Frank. Na 24 członków było tylko dwóch deputowanych: doktor Blatin i doktor Rey. Rząd Rzeczypospolitej nie oglądał się na kosztą, byle tylko prace komisji pożądane wydały owoce. Kilku członków, między innymi pp. Lagrange i Démeny udali się za granicę, do Belgii i Szwecyi i ułożyli bardzo cenne sprawozdania ze swoich podróży. Komisya wywiązała się bardzo dobrze ze swego zadania i ogłosiła dwa, godne uwagi<sup>1)</sup> memoryały, które można polecić do studyowania każdemu, kto się zajmuje sprawą wychowania fizycznego.

Mniej więcej w rok potem (1888) zamiano- wało włoskie ministryum komisję również w tym samym celu. Ale czy to dlatego, że parlamentaryzm we Włoszech więcej niż gdziekolwiek indziej jest wadliwy, czy też dlatego, że opinia publiczna tu mniej wysoko ceni naukę; dość, że połowa członków komisji została wybrana z parlamentu, a połowa tylko z grona fachowców. Było ich 29, wszyscy bardzo czcigodni mężowie, ale ponieważ za wiele trochę osób wzięto się do tej rzeczy, niczego nie uchwalili. Stało się z nimi to samo, coby się stać musiało z towarzystwem turystów w Alpach, gdyby w liczbie 29 chwyciwszy się sznura, chcieli się na

---

<sup>1)</sup> *Travaux de la Commission de Gymnastique.* Paris, Imprimerie nationale 1889 *Musée pedagogique. Mémoires et documents scolaires, Nr. 77. — Manuel d'exercices gymnastiques et de jeux scolaires.* Paris, Imprimerie nationale, 1891.

górze wydrapać. Sytuacja tem przykrzejsza, jeśli się między nimi znalazł niejeden, który po raz pierwszy w życiu widział dopiero Alpy.

## V.

Francya zajmuje się obecnie więcej niż każdy inny kraj poprawą wychowania młodzieży. Te same powody, które dały początek gimnastyce w Niemczech z czasów ich upadku, skłaniają teraz Francję do rozwijania ducha żołnierskiego. Nigdy nie widziano w dziejach Europy narodu gotującego się do wojny z większym zapalem. Co nadaje cechę szczególną odrodzeniu się gimnastyki we Francyi, to jej kierunek naukowy. W żadnym innym kraju lekarze, fizyologowie i ludzie nauki nie biorą tak żywego udziału w pracach nad poprawą wychowania cielesnego.

Miasto Paryż założyło szkołę w tym celu: „aby fizyologia mogła się zająć najszczytniejszym przedmiotem, jaki mieć może nauka, t. j. udoskonaleniem fizycznym człowieka“ i wspólnie z rządem Rzeczypospolitej dostarczyło profesorowi *Mareyowi* środków na utworzenie Stacji fizyologicznej.

Podczas pobytu mego we Francyi profesor Marey, z którym od wielu już lat łączą mnie uczucia wdzięczności i miłości ucznia względem mistrza, pokazał mi wszystkie udoskonalenia

wprowadzone w tej Stacji fizyologicznej. Z pewnością nigdzie w Europie nie można zobaczyć genialniejszego zastosowania fotografii momentalnej do fizjologii ruchów.

Stacya doświadczeń fizyologicznych znajduje się w *Boulogne-Sur-Seine, Avenue des Princes*, w pobliżu dworca kolei żelaznej *d' Auteuil*. Leży ona w samym środku wspaniałego parku, pełnego trawników rozległych, na których ustawione są szyny do przesuwania aparatów fotograficznych. Wznoszą się tam przeróżne wieże i wieżyczki drewniane, aby można z góry fotografować ludzi i zwierzęta podczas ruchu. Oprócz pracowni dla mechanika, pokojów mieszczących dokonane zdjęcia, biblioteki i laboratorium fotograficznego, znajdują się jeszcze rozmaite inne pracownie i ogromna sala, w której profesor Marey miewa swoje wykłady o fizjologii ruchów.

Tam to poznałem pana *Démény*, drugiego dyrektora stacji. Prawdziwy ten apostoł gimnastyki naukowej jest głęboko przekonany o tryumfie fizjologii, która jest powołana do jej przekształcenia. Udało mu się wynaleść ulepszenia w sposobie chodzenia i odbywania dalekich pochodów i t. d. „Pożyteczność nauki, mówił mi, uznali już dawno hodowcy zwierząt; czyż nie mieliby dojść do tego samego przekonania wojskowi i mężowie stanu?”

Démény jest fizjologiem, ale równocześnie bardzo zdolnym mechanikiem; wynalazł mnóstwo

sposobów zastosowania fizjologii do gimnastyki, a zgromadził już cały arsenał tysięcznych instrumentów, służących do mierzenia ludzkich kształtów i ruchów. Gdyby mi przyszło wyliczyć tylko tytuły jego dzieł (co zresztą bardzo byłoby korzystnym, aby dać poznać jakimi zdobyczami wzbogacił badania nad umiejętną gimnastyką), wypełniłbym całą stronicę.

Imię *Lagrange'a*<sup>1)</sup> znane jest wszystkim tym, którzy się kiedykolwiek studyami nad gimnastyką zajmowali; zdaje mi się, że ubliżyłbym mu, gdybym tu chciał zalecać jego prace i podnosić niejako jego zasługi. Przytoczę więc jedno tylko zdanie, wyjęte z pism jego, które znakomicie charakteryzuje jego stanowisko:

„Nasza gimnastyka jest równie źle przystosowana do higieny moralnej jak i higieny fizycznej dziecka“.

Z francuskich fizjologów, którzy z największym powodzeniem zajmują się fizjologią mięśni i ruchów, wymienię tu: *Chauveau'a*, *C. Richeta*, *d'Arsonvala* i *Franka*.

## VI.

Dzięki poleceniom kilku przyjaciół, którzy należeli do komisji dla reformy gimnastyki we

---

<sup>1)</sup> *F. LAGRANGE, L'hygiène et l'exercice chez les enfants et les jeunes gens. Paris 1890.*

Francyi, zawarłem znajomość z kilku wybitnymi oficerami, skutkiem czego miałem sposobność zwiedzić dokładnie zakład gimnastyczny w *Joinville le Pont*.

*L' Ecole militaire de gymnastique* (Wojskowa szkoła gimnastyczna) założona w 1829 w *Grenelle*, została przeniesiona do reduty *Faisanderie* we forcie *Vincennes*. Zależało mi bardzo na poznaniu tej słynnej szkoły, nie tylko dla wyrobienia sobie prawdziwego poglądu na stan obecny gimnastyki wojskowej we Francyi, ale i dlatego, że stamtąd wyszły na świat prace fizyologiczne wielkiej doniosłości. Przypomnę między innymi sławne badania *Marey'a* i *Hillairet'a*, jak niemniej *Chassagne'a* i *Dally'ego*.

Komendanta szkoły gimnastycznej, majora *Castex'a*, nie było w tym czasie w *Vincennes*, ale zastałem czterech kapitanów, dwóch lekarzy i około dwudziestu poruczników przydzielonych do szkoły gimnastycznej. Przyjęto mnie nadzwyczaj uprzejmie. Jeden z oficerów zaprowadził mnie zaraz do przyrzędów gimnastycznych. Zobaczyłem tor wysięgowy i bastjon wysoki na 9 metrów, gdzie żołnierze uczą się wdrapywać przy pomocy sznurów i żerdzi, z bronią na ramieniu. Przy ćwiczeniach w biegu i przesadzaniu rowów i przeszkód, biorą żołnierze broń do ręki. Ćwiczenia w takim porządku idą po sobie, że żołnierze wyrabiają się stopniowo, pokonując co raz to większe trudności i dochodzą do takiej doskonałości, że oddziały

całe w pełnym rynsztunku i z karabinem na ramieniu maszerują i biegają gimnastycznym krokiem po murze 5 metrów wysokim, a 30 tylko centymetrów szerokim. Opowiadano mi, że w ostatnich piętnastu latach jeden czy dwóch tylko żołnierzy spadło z muru.

Aby się dostać ze szkoły gimnastycznej do obozu, gdzie się odbywa musztra, trzeba było przejść przez most zwodzony, skąd można doskonale widzieć cały straszny arsenał wojenny. Na widok tych ponurych kazamat, strzelnic, platform i bastjonów, gdzie zewsząd paszcze dział, zda się, czyhają na ciebie, na widok tych kolosalnych kuźnic wojennych dreszcz mnie przejmował, a nazwa *Faisanderie* nadana tej reducie, nazwa, która przypomina dworskie idylle sielskie zeszłego stulecia, zdała mi się gorzką ironią. Z daleka słyszeć się dawały odgłosy strzałów karabinowych, trąby i bębny, a w głębi, na równinie okalającej las, widać było manewrującą artylerję i konnicę. Przyłączył się do nas w drodze do obozu inny oficer, równie uprzejmy i uprzedzająco grzeczny. Od razu zmiarkowałem, że miałby ochotę pogadać ze mną o fizyologii, bo przedstawił się zaraz jako słuchacz wykładów profesora Marey'a. Zaprowadzono mnie do sal szermierki; było ich z 15, jedna obok drugiej, w jakimś baraku, który widocznie służył pierwotnie jako lazaret.

We Włoszech nie posiadamy żadnego zakładu, któryby choć w przybliżeniu mógł się równać tej

szkole gimnastycznej, gdzie co roku przez sześć miesięcy przebywa pięćdziesięciu oficerów i 900 żołnierzy. Oni to, powróciwszy następnie do swoich pułków, są nauczycielami gimnastyki i musztry. W naszych zakładach wojskowych uczą tylko szermierki. Można wprawdzie spierać się co do wartości gimnastyki, jako wyłącznej metody wychowania fizycznego młodzieży, ale żadnej nie ulega wątpliwości, że jest ona znakomitym środkiem dla wyrobienia żołnierza.

Kiedyśmy przechodzili obok toru wyścigowego, towarzyszący mi oficer zwrócił moją uwagę na wysokość płotów, przed i za którymi ciągną się głębokie rowy; pokazał mi różne okopy, przeszkody, wały i forteczne fosy. Jedna z nich była na dwa metry szeroka, a głębokość jej równała się wzrostowi człowieka. Towarzysz mój spoważniał i rzekł z dumą: „Trzeba widzieć, jak nasi piechurzy biorą te przeszkody, całymi oddziałami równocześnie“. Potem ruchem ręki ogarniając cały obwód toru, zapytał: „Ile — sądzisz pan — trzeba minut, aby przebiec jeden kilometr z temi dwunastoma przeszkodami?“ Wzruszyłem ramionami, bo nie miałem rzeczywiście żadnego wyobrażenia o takich marszach. „Pięć minut w pełnym rynsztunku! A nikt nie powróci do pułku jako instruktor, kto tego nie dokaże w 5 minutach.“

Miał widać słabość do marszów i mówił o nich z zapalem. „Czy czytałeś Pan pamiętniki

o sztuce wojennej Maurycego Saskiego?“ „Dotychczas nie“. „Przeczytaj je Pan“.

To były ostatnie słowa, po których rozstał się na dworcu kolei żelaznej w Joinville-le-Pont. Zaledwom tylko powrócił do Turynu, postarałem się o książkę słynnego wodza, Maurycego hr. Saskiego i wypisałem z niej następujące słowa:

„Jest rzeczą niezbędną ćwiczyć żołnierza w robieniu bronią, aby nabrał potrzebnej zręczności i pewności, ale nie należy zwracać jedynie uwagi w tym kierunku. Jestto nawet w całym rzemiośle wojennem rzecz może najmniej ważna.

„Głównym przedmiotem ćwiczeń i musztry powinny być nogi, a nie ręce; na nogach polega cała tajemnica obrotów wojennych i na nogi głównie należy zwrócić bacność. Kto inaczej postępuje, ten nie zna nawet zasadniczych podstaw tego, co nazywają rzemiosłem wojennem.“

Nie wiem, jak się zapatrują na gimnastykę oficerowie w naszej armii. Szukałem w *Rivista Militare* czegoś o tym przedmiocie, ale nie znalazłem nic, prócz jednego artykułu pana *Stelli*, ogłoszonego jeszcze w r. 1879.

W mojej krótkiej podróży po Francyi nabrałem przekonania, że oficerowie francuscy zupełnie inne mają wyobrażenia o gimnastyce niż my. Przypominam sobie, co mi mówił komendant p. *Bonnal*, jeden z najwykształceńszych oficerów, jakich znam:

„Niech tylko młodzi ludzie, wstępując do armii, umieją dzielnie maszerować, a my podejmujemy się zrobić z nich w krótkim czasie tegich żołnierzy“.

## VII.

Jakkolwiek we Francyi na czele ruchu dążącego do poprawy gimnastyki stanęli ludzie zajmujący poważne naukowe stanowiska, postęp był mniej szybki, niż w Niemczech. Można wiele przytoczyć powodów tego stanu rzeczy, ale najważniejszy wypływa stąd, że gimnastyka francuska przybrała zanadto wojskowy charakter i kierunek. Nauczyciele gimnastyki wychodzą wszyscy prawie ze szkoły w Vincennes, a jestto o tyle szkodliwem, że wychowanie fizyczne dostaje się wyłącznie w ręce wysłużonych żołnierzy i osób o niedostatecznem wykształceniu.

Gimnastyka, która zupełnie odpowiada celom wojskowym, bywa następnie stosowana do całej młodzieży, a ćwiczenia przeznaczone dla dorosłych muszą wykonywać młode chłopaki, co jest ciężkim błędem.

Ta przewaga militaryzmu we Francyi tłómaczy nam sprzeczność istniejącą między „*Travaux de la Commission de gymnastique*“ (Prace komisji dla reformy gimnastyki), a podręcznikiem dla ćwiczeń gimnastycznych i zabaw, ułożonym przez tę samą komisję dla użytku szkolnego.

Sprawozdanie wystosowane do ministra oświaty przez pana Marey'a jest w swoim rodzaju prawdziwym wzorem. Wnioski przedstawione komisji przez p. Demeny'ego i sprawozdanie p. Lagrange'a o gimnastyce w szkołach są pracami pierwszorzędnej wartości, godne polecenia tym wszystkim, którzy się poświęcają wychowaniu fizycznemu młodzieży. Marey jest do dziś dnia największym między fizyologami, którzy zajmują się ruchami i gimnastyką. To też uważam za swój obowiązek przytoczyć kilka ustępów z jego raportu :

„Nawet z punktu widzenia wojskowego, gimnastyka ruchów naturalnych jest bezpośredniem przygotowaniem do zastosowań szczególnych.

„Niestety z powodu trudności budżetowych zmuszone są gminy wtlaczać uczniów w ciasne dziedzińce, gdzie przy pomocy różnych przyrządów starają się zastąpić naturalną gimnastykę i wyrobić u uczniów siłę i zręczność.

„Tam to dziewczęta i chłopcy gimnastykują się na poręczkach i zawieszają na trapezie, wykonując na komendę ruchy rytmiczne i jednostajne, najczęściej bez zapału i ochoty.

„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 podniecy, aby pokonać wrodzony wstęt do ruchu,

unikają więc trudniejszych ćwiczeń i nie korzystają wcale z gimnastyki.

„W wyższych zakładach naukowych budzi się obecnie reakcja przeciw temu stanowi rzeczy. Znakomici ludzie wzięli sobie za cel uczynić gimnastykę bardziej pociągającą i skuteczną, powracając do dawnej formy przez wprowadzenie zabaw, w których siła i zręczność równomiernie się rozwija, a wesołość i współzawodnictwo pociągają, zajmują i dodają bodźca najmniej nawet ruchliwym dzieciom.

„Jeśli brak w szkole odpowiedniej przestrzeni, trzeba jej szukać gdzieindziej, choćby i dalej w polu.

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

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

Z tego sprawozdania Marey'a widać wyraźnie, jaką będzie przyszłość gimnastyki. Nakreślił on program dla wszystkich przyszłych badań i ulepszeń, jakie fizyologowie w wychowaniu fizycznem poczynić są powołani, a nam nie pozostaje nic innego, jak kroczyć po drodze wskazanej przez tego mistrza.

## VIII.

Austryacki minister oświaty Gautsch już w r. 1890 rozporządził w okólniku, wystosowanym do zarządów szkolnych, aby postarano się ułatwić uczniom w lecie naukę pływania, a w zimie ślizgawkę. Wzywa też nauczycieli, aby zechcieli sami zając się zabawami dla uczniów i o ile możliwości przebywali ze swoją klasą na wolnem powietrzu. Utworzono stypendya dla nauczycieli, którzyby chcieli odbyć podróż za granicę, celem zapoznania się z zabawami gimnastycznymi. Polecił równocześnie przedkładać corocznie sprawozdania o postępach wychowania fizycznego w poszczególnych klasach, a kontrole tych sprawozdań oddał dyrektorom szkół.

W Niemczech miasto *Görlitz* jest ogniskiem, z którego się gry i zabawy sportowe po całym kraju rozchodzą i rozpowszechniają. Książka dr. *Eitnera*, dyrektora gimnazjum w *Görlitz*, pt. „*Die Jugendspiele*“ (Lipsk 1891), jest bardzo cenną pracą i doczekała się w przeciągu dwóch lat aż siedmiu wydań.

Miejmy nadzieję, że Włochy nie zechcą pozostać obce temu ruchowi i znaleźć się na szarym końcu. Ponieważ rząd nasz nic w tym względzie nie robi, powinny zarządy gmin wziąć inicjatywę w swe ręce. Jeżeli niepodobna utworzyć przy każdej szkole boiska, to nie trudno przecież w pobliżu miasta zakupić lub wynająć odpowiedni te-

ren, urządzić tam ogród i boisko, dokąd możnaby codziennie dzieci prowadzić. Podział godzin w rozmaitych szkołach danej miejscowości powinien być tak urządzony, aby wszystkie w różnych porach dnia mogły z tego ogrodu korzystać. W dni niedzielne należałoby oddać go do użytku młodzieży niższych warstw, a podczas wakacyj uczniom. Teraz gimnastyka ustaje z chwilą nastania wakacyj.

Spółczeństwo dzisiejsze gotuje smutne dni dla wydziedziczonych i dzieci klas robotniczych. Wolne place i ogrody z każdym dniem zmniejszają się po miastach lub zupełnie znikają; zdrowe, świeże powietrze staje się co raz droższe. Nowożytna miasteczka są jak potwory jakiegoś, które rozwijają się w warunkach patologicznych, bo ich mózgi i mięśnie to jest biura, fabryki i warsztaty, przytłumiają narządy oddechowe, którymi są tu place i ogrody.

Demokraci powinni tę sprawę wziąć do serca i zająć się propagandą na rzecz biednych dzieci i ludu. Powinni przeszkodzić sprzedawaniu pozostałych jeszcze placów pod budowę nowych kamienic i domów, które zatruwają i tak już złe powietrze miejskie skutkiem dymów i wyziewów fabrycznych.

Zamożniejsi mają za co wyjechać na wieś, nad morze lub w góry, aby odetchnąć świeżym powietrzem, gdy się pobyt w mieście stanie dla nich nieznośnym; ale biedak musi tam siedzieć.

Jest rzeczą słuszną i sprawiedliwą, aby proletaryusze, robotnicy, urzędnicy i ludzie klas średnich, którzy przecież stanowią główną część ludności miejskiej, mieli nieco wolnej przestrzeni, gdzieby mogli trochę wytchnąć i zabawić się ze swemi dziećmi.

Odporność organizmu jest rezultatem wielu jego funkcyj. Skóra, płuca, serce, ustrój nerwowy, narządy trawienia są stanowczo ważniejsze od mięśni. Nie należy więc w wychowaniu fizykiem dawać zbytcej przewagi ćwiczeniu mięśni. Pochody w dni pogodne, ślizgawka, kąpiele, pływanie, bieganie i wszystko co wywołuje znużenie przy powolnem zużywaniu organizmu, który w lepszych warunkach atmosferycznych i środowisku podniecającem czynność życiową, szybko przychodzi do siebie — wszystko to stanowi podstawę prawdziwej i dobrej gimnastyki.

Tak się właśnie przedstawiają zagadnienia dotyczące wychowania cielesnego, a każdy zrozumie łatwo ich doniosłość. Gimnastyka, tak jak się dziś odbywa po szkołach, nie daje młodym ludziom ani tężości, ani sił, trzeba ją więc przekształcić. Każdy szlachetnie myślący człowiek powinien czuć się w obowiązku, słowem i czynem pracować nad podniesieniem dzielności i nad zachowaniem swobody umysłu u młodzieży. Miłość ojczyzny i poczucie obywatelskie powinny natchnąć nas duchem reformy na polu gimnastyki.

---

*Okólnik* ministra oświaty w Prusiech, Gustawa von Gossler'a, dla popierania w wyższych zakładach naukowych gier i zabaw gimnastycznych, na wolnem powietrzu.

Berlin, 27 października 1882.

Wobec tego, że gimnastyka jest istotną i nierozdzielną częścią wychowania, tak w szkołach wyższych, jakoteż niższych, a prawo uczestniczenia w ćwiczeniach gimnastycznych zastąpił obecnie przymus, państwo i gminy zajęły się dostarczeniem i urządzeniem odpowiednich lokalów, gdzie gimnastyka szkolna może się odbywać stale i prawidłowo, bez troski o porę roku i bez przerw spowodowanych niepogodą.

Była to zdobycz nieoceniona dla wychowania, bo odkąd można gimnastykować się przez cały rok bez żadnej przeszkody, zapewnione zostało młodzieży wychowanie cielesne, dające jej siły i zdrowie.

Boiska jednak pod gołym niebem są nie mniej potrzebne dla ćwiczeń gimnastycznych. Wiele ćwiczeń, jak bieganie, skakanie, rzucanie pociskiem i większa część zabaw opartych na współzawodnictwie, nie może się odbywać w pokoju swobodnie i bez niebezpieczeństwa. A trzeba między innymi dobrze o tem pamiętać, że ćwiczenia na wolnem powietrzu mają wpływ bardzo zbawienny na zdrowie.

Boiska i tereny do zabaw są polem, gdzie młodzież uczy się używać wolności, krępowana tylko prawidłami gry.

Okoliczność, że takie ożywienie życia młodzieży podnosi i obudza wesołość w młodszych latach, a podtrzymuje i zachowuje ją na starsze lata, ma ogromną doniosłość ze stanowiska pedagogii.

Trzeba młodzieży dać sposobność wyrobienia sił i zręczności w sposób skuteczniejszy i swobodniejszy, niż to się dzieć może w zamkniętych salach gimnastycznych. Współzawodnictwo, ożywione zakładami i współubieganiem się wzajemnem, da młodzieży sposobność rozruszania się i ożywienia.

Trudno istotnie wymyślić równie dobry środek dla odświeżenia znużonego umysłu, dla ożywienia ciała i ducha, aby znów były zdolne i ochocze do nowych trudów, dla ochrony dziecka przed dojrzałością przedwczesną, tak przeciwną naturze, i przed zniewieściałością; a tam, gdzie te opłakane zjawiska już wystąpiły, dla skutecznego odrodzenia tych biednych młodzieńców.

Zabawa, począwszy od najmłodszego wieku, zachowuje u młodzieży ową naturalną swobodę i wesołość, które jej tak dobrze przystoją, wyrabia i podtrzymuje zmysł towarzyski, budzi i wzmacnia zamiłowanie życia czynnego; uzdalnia człowieka do ścisłego wypełniania obowiązków i celów życia.

Słusznie powiada Jahn o zabawach<sup>1)</sup>:

„One to wytwarzają wśród rówieśników wesołość, pełne ruchu i życia współzawodnictwo.

---

1) Jahn, Sztuka gimnastyczna i zabawy.

Praca łączy się z przyjemnością, powaga z wesołością. Młodzież uczy się już od lat najpierwszych postępować z drugimi na zasadzie równych praw i obowiązków wzajemnych. Podczas zabawy charakter, postawa, zręczność stają przed oczyma jakby w żywym obrazie. Życie w gronie rówieśników jest dla człowieka kolebką jego wielkości“.

Każdy człowiek staje się łatwo odludkiem, jeśli zabawa nie rozbudzi w nim zmysłu towarzyskiego. Człowiek pozbawiony zabaw, niema niejako zwierciadła, w któremby mógł poznać siebie samego, w prawdziwej swej istocie. Nie posiada żadnej żywej miary, aby ocenić rozwój swoich sił, żadnej wagi dla zważenia swej osobistej wartości, żadnej szkoły dla wyrobienia silnej woli, żadnej sposobności do postanowień własnowolnych i dzielnych czynów.

Zabawa wzmacnia i potęguje wrodzoną skłonność rozwijania swych wiadomości i zręczności we wszystkich prawie zawodach.

Coraz bardziej zanika w rodzinach zasada i zwyczaj ciągłego przebywania z młodzieżą i wyznaczania jej czasu i miejsca na zabawy, a często niema nawet po temu możliwości. Okoliczność ta nakłada na szkołę tem świętszy obowiązek zajęcia się wychowaniem, bo poza szkołą nikt go ani nie wypełnia, ani należycie wypełnić możeby nie zdołał. Szkoła powinna zająć się gorliwie zabawami, bo w nich tylko może się rozwinąć żywość i ruchliwość młodzieńcza, zba-

wienna zarówno dla ciała, umysłu, serca i uczuć, zdolna rozwinąć siły cielesne i zręczność i ogromny wywrzeć wpływ na moralność. A powinna się tem zająć nie dorywczo i przejściowo, ale systemacznie i metodycznie.

Zarząd szkolny jest od dawna przeświadczony o tej konieczności, a nawet wydał odpowiednie rozporządzenia. — Przypominam dekrety z roku 1860 i 1869. Niestety, rozporządzenia te nie były wykonane z gorliwością, jakiej ważność i pożyteczność przedmiotu wymagała.

Wprawdzie w niektórych zakładach szkolnych utrzymały się w mocy tradycyjne zabawy młodzieży, a w niektórych okolicach praktyka i zwyczaj zachowały je w całości; najczęściej jednak zaginęły zupełnie, a tylko tu i ówdzie dałyby się znaleźć czynniki potrzebne do ich rozszerzenia.

W każdym razie nie próbowano wszystkich środków, aby je utrzymać, lub na nowo w życie wprowadzić. Okazuje się więc potrzeba nowej podniety i zachęty, jak również gorącego poparcia i współdziałania ze strony tych wszystkich, którzy zajmują się wychowaniem młodzieży, aby zachować to, co istnieje, a wskrzesić to, co uznano za zbawienne.

Naturalnie chodzi tu jedynie o takie zabawy, przy których przedewszystkiem ruch zajmuje pierwsze miejsca. Nie brak nam danych dla zorientowania się w tym przedmiocie. Wziąwszy za punkt wyjścia to, co istniało między ludem i wśród

młodzieży, Guts Muths i Jahn opisali cały szereg zabaw i ćwiczeń gimnastycznych. Inni autorowie poszli ich śladem.

Wobec wielkiej różnaitości wskazanych zabaw, należy zrobić wybór, przy czem najlepiej zwrócić baczną uwagę na zabawy istniejące obecnie i rozpowszechnione między ludem. Należy przedewszystkiem uwzględnić różne rodzaje gry w piłkę, (Treibbal, Fussball, Schlagball, Kreisball, Thorball) następnie bieg, wyścigi piesze, zapasy (Hinkkampf, Kettenreissen), zabawy w polowanie i wojnę, w procę i obręczę.

Godne wzmianki są wskazówki dla urządzania zabaw, znajdujące się w kilku zeszytach *Prze-glądu miesięcznego dla gimnastyki*, wydawanego przez profesora Dr. Euler'a i Gilberta Eckler'a (Berlin 1892).

Jeżeli po tem wszystkim wzywam władze szkolne, aby starały się o wprowadzenie i rozwój tych zabaw w zakładach szkolnych podległych ich dozorowi i aby podczas objazdów inspekcyjnych baczną zwracały uwagę na gimnastykę, a zwłaszcza na zabawy; jeżeli nalegam i proszę, to jednak wiem i przyznaję, że są trudności w przeprowadzeniu i zastosowaniu tych zasad.

Łatwiej się rzecz powiedzie w wyższych zakładach naukowych, bo mają one po największej części odpowiednie boiska i przybory do zabaw; więc tu wystarczy tylko wezwać do zużytkowania środków, któremi rozporządzają. Tam jednak

gdzie trzeba postarać się dopiero o nowe boiska, następczą się trudności, zwłaszcza, że boisko powinno być najbliżej sali gimnastycznej. Ta bliskość pozwala bowiem połączyć właściwe ćwiczenia gimnastyczne z zabawami i pracą przeplatać rozrywką.

Tam, gdzie to sąsiedztwo gimnastyki z miejscem zabaw istnieje, należy je zachować. Gdzie się okaże potrzeba nowych wydatków na gimnastykę, trzeba przedewszystkiem postarać się o boisko.

Okólnik z 4. czerwca 1862 domaga się między innymi, aby przy każdej szkole znajdowało się boisko gimnastyczne dla dzieci obowiązanych uczęszczać do szkół ludowych; tem bardziej jest to usprawiedliwione przy wyższych zakładach naukowych, zwłaszcza jeśli się uwzględni ogromny wzrost zajęć umysłowych, na które młodzież jest skazana.

Z tego wynika dla władz nadzorczych obowiązek czuwania, aby potrzebie tej jak najprędzej zaradzono.

A jeżeli nie można urządzić boiska w bezpośrednim sąsiedztwie zakładu gimnastycznego, to trzeba się w każdym razie starać, aby było o ile możności najbliżej. Wydatki na urządzenie takiego boiska nie będą bardzo wielkie, jeśli się uwzględni, że chodzi tu przedewszystkiem o zabawy gimnastyczne.

Pokładam wielką ufność i nadzieję, że usiłowania władz szkolnych, zajęcie się tą sprawą ze strony kierowników zakładów szkolnych, że dobra wola gmin i współdziałanie stowarzyszeń i instytucyj mających na celu polepszenie zdrowia fizycznego uczniów — nie zostaną bez skutku. Ufam, że duch obywatelski i życzliwe poparcie ze strony wszystkich przyjaciół młodzieży zwyciężą przeszkody tamujące powstanie wielkiej liczby podobnych urządzeń, tak pożytecznych dla cielesnego i umysłowego rozwoju młodzieży.

Zalecam też jak najgoręcej coraz większą troskliwość o zabawy, jak również o urządzenie wspólnych przechadzek, wycieczek w pole i lasy i pochodów gimnastycznych.

Dla pouczenia się w tej mierze polecam pracę doktora *Th. Bacha* i artykuły *C. Fleischmann'a* w czasopiśmie gimnastycznym niemieckiem z r. 1880, pod tytułem: *Przewodnik w pochodach gimnastycznych.*

Dekret ministeryalny z 10 września 1860 r. zaleca wyraźnie prócz ćwiczeń gimnastycznych, pływanie i ślizgawkę. Przypominając ten dekret, zwracam uwagę na to, że wyższy zakład gimnastyczny dla nauki pływania od wielu lat istnieje, rozwijając znaczną działalność, a co roku wychodzi stamtąd pewna liczba uczniów, którzy mogą udzielać nauki pływania. Gdzie tylko to było możliwem, stworzono przy seminariach nauczycielskich szkoły pływania, które są nieocenio-

nym skarbem dla zdrowotności uczniów i bezpieczeństwa ich życia.

W prywatnych zakładach wychowawczych istnieją wszędzie prawie pływalnie. W szkołach publicznych nie można nakazać natychmiastowego i powszechnego ich zaprowadzenia z rozmaitych względów, ale mam nadzieję, że kierownicy szkół i nauczyciele użyją całego swego wpływu, aby pokonać i zwyciężyć uprzedzenia i przesady panujące jeszcze przeciw temu sportowi i innym zabawom gimnastycznym.

Niestety nie jest dostatecznie uznanem i rozpowszechnionem przekonanie, że żywość i krzepkość fizyczna potęgują wydatność i siłę pracy umysłowej. Z pewnością nie słyszanoby skarg na przeciążenie umysłowe młodzieży, gdyby ta prawda lepiej została poznana i uznana. To też w szkole i w rodzinie wszyscy, którzy mają powołanie i obowiązek współdziałania w wychowaniu młodzieży, powinni starać się o wyszukanie i urządzenie odpowiednich miejsc dla tych ćwiczeń i zabaw, w których ciało i umysł znajdują pokrzepienie i rozrywkę. Dobrodziejstwa, które stąd wynikną, staną się udziałem nie tylko samej młodzieży, ale całego narodu, całej naszej ojczyzny.

Minister oświaty, *Von Gossler*.

## ROZDZIAŁ VI.

### Krytyka gimnastyki niemieckiej.

#### I.

W książce swej o wychowaniu<sup>1)</sup> mówi Spencer, że gimnastyka jest ćwiczeniem sztucznym, które nie zdoła zastąpić bezpośrednich, swobodnych ruchów gier i zabaw sportowych.

Dla większej ścisłości przytoczę ten ustęp dosłownie:

„Że gimnastyka jest ostatecznie lepsza, niż zupełne zaniechanie ćwiczeń cielesnych, na to zgoda; ale żeby dorównywała grom, temu stanowczo przeczymy. Szkodliwe jej skutki są zarazem pozytywne i ujemne. Przedewszystkiem te regularne ruchy, z konieczności mniej różnorodne od tych, które są wynikiem wolnych ćwiczeń, nie zapewniają równomiernego rozdziału czynności po-

---

<sup>1)</sup> O wychow. umysłowem, moralnem i fizycznym, przełoż. M. Siemiradzki, wyd. IV. Warszawa.

między wszystkie części ciała, a ponieważ praca spada na pewną tylko część układu mięśniowego, znużenie występuje daleko prędzej, niż w przeciwnym wypadku; a ta okoliczność, nawiasem mówiąc, prowadzi, jeśli się te ćwiczenia stale odbywa, do rozwoju przekraczającego pożądaną stosunek pojedynczych części organizmu między sobą.

„Dalej, nie tylko suma wykonywanego nateżenia rozdziela się niepomierne, ale ćwiczenia te, którym nie towarzyszy przyjemność, są mniej zdrowe nawet wtedy, gdy jako lekcya, uczniów nie nudzą. Te ruchy monotonne rychło nużą z powodu braku ożywczey podniety bawienia. Posługują się wprawdzie współzawodnictwem jako bodźcem, ale nie jestto podnieta stała, jak właśnie przyjemność połączona z różnemi rodzajami gier. Pozostaje jeszcze najsilniejszy zarzut. Gimnastyka stoi niżej od gier i zabaw sportowych nietylko pod względem *ilości* pracy mięśniowej, ale i pod względem jej *jakości*. W skutek braku przyjemności ćwiczenia sztuczne rychło się porzuca, a rezultaty są naturalnie bardzo skromne. Pobudzenie mózgowe połączone z przyjemnością wywiera na ciało wpływ w wysokim stopniu pokrzepiający.“

Sąd ten o gimnastyce, który Spencer wypowiedział temu lat 30, w dziele swem o *wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznem*, dowodzi, że

opozycja przeciwko gimnastyce niemieckiej nie jest ani nowa, ani bezpodstawna.

Gimnastykę wymyślono, aby zapobiedz brakowi ruchu. Nie jest ona metodą wychowawczą opartą na fizyologii i przyrodzie, ale środkiem sztucznym dla zapobieżenia ujemnym skutkom życia nieruchliwego. A nie przysługuje nam prawo wprowadzać tam sztukę, gdzie natura sama może zaradzić i odnieść tryumf.

Jeżeli wolno mi posłużyć się przybliżonem porównaniem, aby jaśniej myśl swą wyrazić, powiem, że gimnastyka niemiecka nie jest pokarmem odpowiednim dla wychowania fizycznego, ale lekarstwem, które w szkołach zadają dla wyczerpania energii mózgowej, sprowadzając do minimum czas, który powinien być poświęcony kształceniu ciała. Otóż jeżeli można w wyjątkowych okolicznościach zastosować lek jakiś, to niepodobna przecież zrobić z niego strawy codziennej. Można kogoś uzdrowić lekarstwami — żywić niemi, nigdy.

Leon Burgerstein<sup>1)</sup> mówi w swojej książce o higienie szkolnej: *Godzina gimnastyki jest najnudniejsza ze wszystkich godzin szkolnych. Najlepszy nawet nauczyciel nie zdoła zmienić tego stanu rzeczy!*

---

1) L. BURGERSTEIN. Die Gesundheitspflege in der Mittelschule. Wien, 1887.

Wydrukowawszy słowa powyższe dla większej dobitności rozstrzelonemi czcionkami, opowiada dalej Burgerstein, że w Austrii jest 30 uczniów w każdej klasie. Nauczyciel gimnastyki musi najpierw pokazać i objaśnić dane ćwiczenie, a uczniowie następnie kolejają, jeden po drugim, ćwiczą się na przyrządach przeciętnie po dwie minuty. „Gimnastyka w takich warunkach nie jest ani wypoczynkiem, ani ćwiczeniem fizycznym, mówi doktor Burgerstein, jest to godzina szkolna przeważnie zmarnowana i wcale nie zajmująca“.

Zehender<sup>1)</sup>, który od roku 1882 przyczynił się bardzo do rozwoju gier i zabaw w szkołach w Rostock, w tym samym oświadczył się duchu. Gutfeld<sup>2)</sup> i wielu innych wykazało również konieczną potrzebę zaprowadzenia zabaw w szkołach.

## II.

Ażeby wydać sąd o gimnastyce, trzeba sięgnąć do jej źródeł psychologicznych i zbadać przyczyny, które ją poprowadziły do takich właśnie, a nie innych wyników. Sądzę, że miłość własna nauczycieli i ich próżność miały tu wpływ nie-mały. Sztuka dla sztuki, jak to mówią.

<sup>1)</sup> W. von ZEHENDER, *Vorträge über Schulgesundheitspflege* p. 47, Stuttgart 1891.

<sup>2)</sup> PAUL GUTZFELD, *Über die Erziehung der deutschen Jugend* (*Deutsche Rundschau* 1890. Zeszyt 5).

Fakt, że można z osobna wykonywać wszystkie ruchy, do których mięśnie są zdolne, musiał bezwątpienia podzielać 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.

Tym to sposobem powstały wielotomowe rozprawy gimnastyczne o tysiącach stronic i dzieła dla nomenklatury, gdzie ćwiczenia poklasyfikowano według zasad metody naukowej.

Opisują w nich nasamprzód ruchy najprostsze, potem bardziej złożone, jako też ruchy poszczególnych członków. Następnie układają kategorie ruchów, rozdzielonych na tyle rodzajów, ile jest odmian przyrządów. Potem następuje podział rodzajów, który obejmuje ćwiczenia ułożone postępowo. Ruchy zbiorowe, ruchy w szeregu, cały stos nazw i komend, których się trzeba na pamięć wyuczyć, składają się ostatecznie na żargon techniczny gimnastyki, na ową wrzekomą teorię.

Drugim bodźcem było podniecenie, jakiego doznajemy przy ćwiczeniach wojskowych, na widok poruszeń i ewolucyj, które stają się jeszcze poetyczniejsze i bardziej wzruszające, gdy je dzieci wykonują. Do tego przyłącza się chęć rozkazowania, poczucie symetrii i zadowolenie odczuwane przez znawców, kiedy odkrywają najmniej-

szą nawet 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 kolegów, muszą trzymać ręce wyciągnięte lub nogi rozkroczone, aż nie podrećwieją lub kurcz ich nie chwyci.

„Gimnastyka, powiedziałby Leopardi, była zdradą, której się starość dopuściła na młodości.“

### III.

Z gimnastyką stało się to samo, co z tylu innymi rzeczami, które z bardzo skromnych początków wyszedłszy, coraz bardziej się komplikują.

Rozprawa o gimnastyce Clais'a, ogłoszona w 1819 r. zawiera tylko 207 ćwiczeń. Podręcznik gimnastyki według metody R. Obermann'a, ogłoszony kosztem rządu 1875, zawiera już 1642 komend, tak szybko wyrazy techniczne i ruchy gimnastyczne się rozmnożyły. To wydaje mi się zresztą naturalne i logiczne. Skoro już raz dzisiejsza gimnastyka objawiała dążność stania się instytucją niezależną, musiały się znaleźć na nieszczerście i środki do uczynienia jej coraz trudniejszą, do zbudowania teorii i rozszerzenia programów w nieskończoność.

Stosownie do zapatrywań dziś panujących, nauczyciel gimnastyki powinien być profesorem w całym tego słowa znaczeniu. W istocie widziałem, że niektórzy stali na boisku i odbywali lekcje w rękawiczkach i płaszczu. Są to naprawdę profesorowie w każdym calu, którzy uważają za ujmę dla siebie tknąć się przyrządu, podskoczyć lub pobiegnąć, a wyręczają się którymś z uczniów, gdy wypadnie dać praktyczną lekcję gimnastyki. Sądzą w dobrej wierze, że szlachetniej i pożyteczniej jest, dla wykazania naukowej wartości gimnastyki, rozprawiać o sfigmografach, torakometrze itd. „Znaczną część roku szkolnego zużywają na doświadczeniach z manometrem i spirometrem“. (Dośłownie wzięte ze sprawozdania urzędowego o nauczaniu gimnastyki we Włoszech).

Inni znów wołają wykladać o pentalonie, naukach, o zabawach starożytnych Rzymian, o rycerstwie średniowiecznym itd. I tak to pracują usilnie nad tem, aby pozbawić gimnastyki wszelkiej użyteczności.

Zamiast starać się o wyrobienie mięśni, powiększamy przeciążenie umysłowe.

Jeżeli gimnastyka ma się rozpowszechnić, musimy zmienić obecny jej kierunek; musimy przyzwyczaić młodzież do swobodnych ćwiczeń i zabaw. Gimnastyka powinna być tylko uzupełnieniem wychowania fizycznego. Ale wiele wody upłynie, zanim runie w gruzy gmach prawideł i traktatów gimnastycznych, a fizyczne wychowa-

nie stanie się skuteczniejsze i praktyczniejsze. Aż do tego czasu możemy powiedzieć o gimnastyce to, co mówi Mefistofeles do swego ucznia:

Dann lehret man euch manchen Tag,  
Dass, was ihr sonst auf einen Schlag  
Getrieben, wie Essen und Trinken frei,  
Eins! Zwei! Drei! dazu nöthig sei!

#### IV.

Błędy panujące dziś w dziedzinie gimnastyki są liczne i naprawdę dziwne. W przedmowie do pewnej książki gimnastycznej, drukowanej we Włoszech, czytamy taki nieudały panegiryk: „Pół godziny ćwiczeń tutaj podanych zastępuje cztery lub pięć godzin marszu. Jakaż to korzyść niezmierna płynie stąd dla ludzi żyjących po miastach, gdzie się nigdy niema dostatecznego ruchu“.

Niestety jednak gimnastyka nie służy do intensywnego kształcenia młodzieży i nie zdola wyrobić siły. Pierwszą zasadą fizjologii jest iść za prawami przyrody i dać organizmowi czas potrzebny do jego rozwoju. Ruchy powinny się stopniować; gwałtowne wysiłki na nic się nie zdadzą.

Pojmuję zupełnie, że urzędnik, przemysłowiec lub uczony, który nie może się oderwać od swego biurka, używa gimnastyki pokojowej. Ale i w tym wypadku trzeba być ostrożnym. Znałem jednego profesora w Bernie, który oddając się

gimnastyce pokojowej skaleczył się i przerwał sobie naczynia krwionośne, narażając się tym sposobem na niebezpieczeństwo śmierci. Zbytni wysiłek szkodzi każdemu, kto nie jest dobrze przystosowany i odpowiednio silny.

Z rozwojem gimnastyki rozpowszechnił się jeszcze inny przesąd, mianowicie, że ułatwia ona wypoczynek mózgu i jest lekarstwem na przeciążenie umysłowe. W książce mojej o „Znużeniu“ wykazałem już, że przy pracy umysłowej mięśnie się nużą. Nie chcę powracać do tego przedmiotu, mam bowiem przekonanie, że dałem ścisły na to dowód, że gimnastyka nie jest wypoczynkiem, ale przeciwnie natężeniem mózgu. W podziale godzin szkolnych należy uważać gimnastykę za godzinę nauki, a nie wypoczynku.

Trudno sobie wyobrazić, jeśli ktoś nie zwiedził wielkiej liczby zakładów gimnastycznych, do jakich zboczeń doprowadził przesąd, któremu obecnie większość hołduje, a mianowicie, że gimnastyka jest w wychowaniu fizycznym metodą najskuteczniejszą i ekonomiczną.

We włoskich szkołach zamiast otwartych dziedzińców, miejsc cięnistych, przestronnych sal, widzimy najczęściej, że to, co zaszczycają mianem „palestra“, niczem nie jest innem, jak tylko wielką izbą, korytarzem, sienią lub magazynem. Widziałem takie, które wyglądały jak więzienie; przy wejściu czuło się od razu brak powietrza i zaduchę podobną do woni starego, zatłuszczonego

foliału, a potem chłód przejmujący, w którym można się nabawić reumatyzmu albo zapalenia płuc.

W Medyolanie — aby wymienić miasto tak zasłużone w dziedzinie wychowania publicznego, które w przeciągu dziesięciu lat wydało pięć milionów na ulepszenie szkół ludowych — w Medyolanie, powtarzam, są zakłady gimnastyczne, które dostatecznie świadczą, jakie stanowisko zajmuje gimnastyka i w jakim tam jest poszanowaniu. Widziałem na ulicy Sant' Orsola salę gimnastyczną dla szkół miejskich obliczoną na 800 dzieci, a która ma 9 kroków szerokości, a 18 długości. Jest to wielka, niska izba, w której podłoga mchem pokryta, a mury aż białe od saletry. W kącie znajduje się piec, w którym od czasu do czasu palą, bo inaczej wszystkie przyrządy gimnastyczne zbutwiałyby.

Oto dokąd zawiodła nas intensywna metoda wychowania fizycznego drogą gimnastyki niemieckiej.

## V.

Gimnastyka niemiecka stara się zlokalizować natężenie w kilku tylko grupach mięśni, co jest ciężkim błędem. Zmęczenie ogólne, jakie się otrzymuje przez swobodne ćwiczenia, pochody, wiosłowanie, zapasy, pływanie, jest z pewnością zba-  
wienniejsze i pod względem fizyologicznym jedynie

odpowiedniem znużeniem, do którego powinniśmy się przyzwyczaić, jeśli chcemy być silni.

Ktokolwiek się gimnastykował na poręczkach, kółkach, reku stałym, musiał doświadczyć uczucia rozbicia, obtłuczenia i zeszywnienia, które się następnie objawiają w pewnych mięśniach. W gimnastyce przyrządowej musi ćwiczenie być zaniechane, nim się zdołało uzyskać dobrodziejstwa ze znużenia płynące.

Ta zasadnicza myśl ogólnego znużenia i środków najodpowiedniejszych do jego uzyskania w warunkach higienicznych, powinna być, moim zdaniem, zasadą kierowniczą w organizacyi gimnastyki.

Bez wątpienia wszyscy nauczyciele gimnastyki wiedzą o tem, że ćwiczenia na poręczkach, reku i inych stałych przyrządach, umiejscawiając skurcze w ramieniach, wywołują bardzo szybko uczucie wyczerpania, które się rozprzestrzenia aż po okolice lędźwiową. Z tego to właśnie powodu trzeba przeplatać ćwiczenia nóg ćwiczeniami ramion. Ale jest niestety prawdą, że dziś w gimnastyce nie dają bynajmniej pierwszeństwa ćwiczeniom całego ciała, które powolniej wywołują znużenie.

Błąd wypływający z przekonania, że gimnastyka jest najskuteczniejszą metodą wychowania fizycznego, przyczynił się także do tego, że 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.

Co do mnie, 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 troskliwie całą młodzież do biegu i pochodów, a odpowiednimi ćwiczeniami potęgować bystrość wzroku.

Aby wskazać, jaki jest mój ideał w gimnastyce, o ile się różni od systemu panującego w naszych szkołach i jak dalece nasze bizantyńskie przyrządy gimnastyczne są nieodpowiedne do wyrobienia dobrych żołnierzy, chciałbym umieścić na naszych zakładach gimnastycznych dewizę, którą czytano już w r. 1500 na frontonie domu dla ćwiczeń cielesnych w Paryżu:

„*Bon pied, bon oiel*“ (dobre nogi, dobry wzrok).

Cywilizacya wytworzyła środowisko sztuczne, które rozstraja nasze nerwy. Warunki życia dzisiejszego po miastach tak są różne od warunków życia naturalnego, że zwolna siły i odporność nasza na niepogodę i niewygodę słabną i maleją. Powinniśmy o tem pamiętać, że pewne niewy-

gody życia pierwotnego są koniecznymi czynnikami w wychowaniu fizycznym młodzieży. Dla tego należy bacznie spoglądać na wieśniaków, aby poznać wpływ czynników zewnętrznych i pracy na wolnem powietrzu i w słońcu i ocenić, o ile one przysposabiają do łatwiejszego znoszenia wysiłków i trudów życia wojskowego.

Jenerał Barattieri podał mi kilka ciekawych spostrzeżeń zrobionych na tubylcach w kolonii erytrejskiej. Zanim Abisyńczycy zostaną do wojska przyjęci, muszą wpierw wykonać gwałtowy pochód, któryby mało kto z naszych żołnierzy wytrzymał. Wyruszywszy z Ghindy, w pełnym rynsztunku przybywają w 6 godzinach do Asmary, a następnie po krótkim tylko wypoczynku, muszą odbyć powrotną drogę do Ghindy. Mimo to po tym pochodzie mają się wybornie, jakby byli odbyli wycieczkę dla prostej przyjemności.

Abisyńczycy, którzy nas tak bardzo przewyższają pod względem chyżości i długości pochodów, przywykają do tego od dzieciństwa przez pewien rodzaj gry w piłkę, zwanej *karsa*. Rainone, lekarz sztabowy trzeciego batalionu krajowców, opowiada o swoich zahartowanych żołnierzach, którzy robili zdumiewające pochody: „Gdy się zaprowadzi tych Askarisów do sali gimnastycznej, to żołnierze, którym się każe skakać, są ogromnie zadowoleni i doskonale wykonują swoje ćwiczenia. Natomiast ci, którzy ćwiczą na poręczkach i reku, wprost wzbudzają litość.

Te słowa doktora Rainone'a przypominają nam, że siła ramion i siła nóg nie koniecznie od siebie zależą.

Ażeby się dobrze gimnastykować, trzeba specjalizować ćwiczenia. Zbyteczna praca ramion zmniejsza zdolność do pochodów.

## VI.

Skurcze tężcowe, ograniczone tylko do mięśni nie przyzwyczajonych skurczać się energicznie, pozostawiają po sobie bardzo długo ślady znużenia. Wystarczy przypomnieć ból dotkliwy, jakiego doznajemy w nogach po szybkim schodzeniu z góry, aby zrozumieć naturę zjawisk, które mam na myśli. Niejeden, w swoich wycieczkach alpejskich woli iść pod górę, niż schodzić; a przecież nikt nie wątpi, że praca przy wspinaniu się jest większa, niż przy schodzeniu z góry. Ale dzieje się to dla tego, że wspinamy się powoli i używamy przytem najtęższych mięśni, a więc możemy też dłużej trudy wytrzymać. Skutki znużenia są widoczniejsze, ale też szybciej znikają. Schodzenie przedstawia niemiecką gimnastykę na przyrządach; wspinanie się naturalną pracę mięśni, posuniętą aż do znużenia.

W zakładach gimnastycznych przyrządy stałe mają dwie niedogodności. Pierwsza, że kierunek oporu, jaki przedstawiają, jest niezmienny; druga, że wartość tego oporu jest również stała.

Przy wszystkich ćwiczeniach zawijania 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.

Rozpatrywałem już w mojej książce o znużeniu zmiany objawiające się w mięśniach skutkiem pracy i wyraziłem mniemanie, że fizjologia mięśnia znużonego jest zupełnie inną od fizjologii mięśni w spoczynku.

Niedawno temu profesor *Kronecker* wykazał, że skurcz maksymalny różni się od skurczu normalnego i jest szkodliwszy dla mięśni. Powinniśmy tedy pamiętać, że im bardziej przedłużamy wysilające natężenie, w tem trudniejszych warunkach znajduje się mięsień, gdy chodzi o dalszą pracę i następny wypoczynek.

Doktor *Maggiore* w szeregu doświadczeń, wykonanych w mojej pracowni, wykazał, że praca wykonana przez mięsień w stanie znużenia „jest dlań szkodliwszą, niż ta sama praca wykonana przez mięsień wypoczęty“. Z tego powodu nie należy kłaść nacisku na ćwiczenia zawisania i podporu, bo skutki fizjologiczne skurczów, zmiany występujące w obiegu krwi i limfy mięśnia, są korzystniejsze dla jego odżywiania się, gdy skurcz ten nie trwa zbyt długo.

## VII.

Wszyscy fizyologowie zgadzają się na to, że usunięcie poręczek należy do reform najlepszych dla nadania wychowaniu fizycznemu kierunku bardziej naturalnego. Wielka liczba nauczycieli gimnastyki mniema przeciwnie, że usunięcie poręczek zadałoby cios śmiertelny gimnastyce. Zobaczmy w krótkości przyczyny tej różnicy zdań. Zapał, z jakim my fizyologowie, przystępujemy do zwalczania poręczek, tłumaczy się faktem, że poręczki są niejako symbolem gimnastyki niemieckiej.

Do powodów naukowych przyłączają się u mnie jeszcze wspomnienia młodości. Pierwszy raz miałem z poręczkami do czynienia w zakładzie gimnastycznym. Były one umieszczone w długim i wilgotnym, na północ wystawionym korytarzu, o małych okienkach pod sklepieniem, dokąd nigdy nie zajrzał ani jeden promyk słońca. Był to dawny klasztor, gdzie municypalność rodzinnego mego miejsca, aby zadosyć uczynić przepisom prawa zaprowadzającego obowiązkową naukę gimnastyki, kazała umieścić w korytarzu dwie pary poręczek, jedną dla starszych, drugą dla malców. Seminarzyści mieli najpiękniejszą, najjaśniejszą część klasztoru z wielkimi dziedzińcami, gdzie grali w piłkę i biegali wesoło, podczas kiedy my milczeliśmy jak zakłęci, nudząc się śmiertelnie pod dozorem jakiegoś wysłużonego podoficera.

Dowiedziałem się później, że porączki i rek zostały wynalezione na początku tego stulecia, i że są symbolem i wcieleniem niejako gimnastyki niemieckiej.

Tymczasem, w życiu codziennem, nie mamy nigdy sposobności wykonywania takich ruchów, jakie się odbywają na porączkach. W żadnej okoliczności nie znajdujemy dwóch punktów oparcia, na których mielibyśmy dźwigać 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 drzeć, ramiona się podnoszą, a siły odmawiają posłuszeństwa.

U najsłabszych łokcie uginają się już po paru minutach. Opierają oni przedramię o porączki, dźwigając tym sposobem ciężar ciała z mniejszym wysiłkiem. Bardzo niemiłe sprawia wrażenie postawa ciała, jaką przybiera na porączkach

większa część uczniów — postawa niezgrabna niewdzięczna. Mimo uwag i napomnień nauczyciela, wyprężone ramiona wypierają w górę łopatki, a głowa i szyja nikną w ramionach.

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 poręczkach 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 poręczki przedstawiają okres baroku.

Aby się o tem przekonać, dość przeczytać podręcznik gimnastyki pedagogicznej Obermanna, gdzie w rozdziale XVIII, odnoszącym się do poręczek, podaje 54 sposobów podporu, 358 zmian pozycji, 192 bujań, 22 ćwiczeń elementarnych, 25 wyskoków.

Oto 650 ćwiczeń, które dzielny profesor gimnastyki może swym uczniom kazać wykonać na poręczkach. Oto miara rozwlekłości, do której doszła gimnastyka i rozwinięcia się akrobatyzmu. Bez poręczek nie byłoby konkursów gimnastycznych, bez poręczek nie byłoby 650 komend; i oto jest prawdziwa przyczyna, dlaczego niejeden profesor gimnastyki wpada w wściekłość, skoro się tylko kto poważy pouczyć profanów, że poręczki są przyrządem przeciwnym naturze.

## VIII.

*Paolo Fambri*, pisarz świetny i sympatyczny, który z równą oryginalnością zajmuje się nauką i sztuką, jest zapamiętałym wrogiem przyrządów. Dla nas fizyologów ma to wielkie znaczenie, że zaliczamy do swoich sprzymierzeńców atletę tej miary i szermierza, który nie ma sobie równych.

Pewnego razu, gdy się toczyła w kółku znajomych rozmowa o reku i kółkach, przekonał on nas o nieużyteczności tych przyrządów, temi oto prostemi słowy: „*Cóżbyście powiedzieli o nauczycielu szermierki, któryby nauczał parad i pchnięć, nie mających w praktyce żadnego zastosowania?*”

Tak się ma rzecz w istocie! Na poręczkach uczą nas ruchów, których nigdy robić nie będziemy. W walce o byt nikomu nie zdarzy się napotkać, poza obrębem sali gimnastycznej lub cyrku, przeszkody do przezwyciężenia, któraby odpowiadała poręczkom lub kółkom.

We Francyi usunięto od roku 1890 te przyrządy, zastępując je stołem ruchomym, który można utwierdzać do muru w dowolnej wysokości. Jest on podobny do framugi okna, bardzo wysuniętej i szerokiej. Na tym stole czyli platformie, jak ją nazywają Francuzi, wykonują się wszystkie ruchy zawisania, podporu, podnoszenia się i spuszczenia.

W naszych salach gimnastycznych możnaby umieścić kamienie w różnych wysokościach, po-

dobne do futryn okiennych, albo też wypukłości w kształcie garbów i architrawów, i na nich przyzwyczajając młodzież do wspinania się.

Ćwiczenia te byłyby już z tego względu użyteczne, że usunęłyby u wielu młodzieńców paraliżujące uczucie zawrotów głowy. W braku czegoś lepszego i mur wystarczy, aby się młodzież nauczyła nań wdrapywać.

Tym sposobem można nadać stawom palców większą siłę przez czynność zawieszania się rękami, aby podnieść ciężar swego ciała. Ręka chwytająca kółko, trapez lub rek obejmuje je i pracuje inaczej, niż w tym wypadku, kiedy człowiek musi zawisnąć na jakimś przedmiocie, który nie jest przyrządem gimnastycznym.

## IX.

Z pośród fizyologów Lagrange zwalczał z największem powodzeniem używanie przyrządów, zmuszających człowieka do opuszczania stałego gruntu i dźwigania ciała swego na rękach.

On to mawiał żartobliwie, że gimnastyka dzisiejsza sprowadza człowieka do pierwotnego stanu, kiedy to jeszcze żył na drzewach. On też ochrzcił gimnastykę niemiecką nazwą *gimnastyki małpiej* (*gymnastique des singes*). Nawiasem mówiąc nie byłoby w tem wielkiego nieszczęścia, gdybyśmy się — anatomicznie — mniej różnili do małpy.

Twierdzą, że różnicowa cecha anatomiczna między człowiekiem, a małpą jest w mózgu. W jednym z moich pism: *O wychowaniu fizycznym kobiety*, wykazałem, że cechą nie mniej ważną jest kształt miednicy. Dodam, że jedną z najcharakterystyczniejszych różnic między człowiekiem, a zwierzętami jest siedzenie, które u żadnego zwierzęcia nie jest tak rozwinięte i tak ciężkie. U małp mięśnie części tylnych są cieńsze i lżejsze. To im ułatwia posługiwanie się nogami na wzór rąk przy zawisaniu i podnoszeniu ciała. I jak gdyby to jeszcze nie było dostatecznym, natura zaopatrzyła je w chwytny ogon, który im pomaga w tych ruchach. To nam wskazuje, że nawet dla małp nie jest tak prostem i niewinnem ćwiczeniem dźwiganie własnego ciała siłą jedynie ramion, boć natura każe współdziałać kończynom dolnym i ogonowi.

Jednym z najcięższych błędów gimnastyki było to, że nie liczone się wcale z naturalnymi warunkami mechanicznymi i prawami fizjologii. Powinniśmy obserwować bezustanie, jak w przyrodzie zagadnienia dotyczące ruchów u zwierząt są rozwiązane drogą selekcyi i iść za naturą, przystosowując się do przykładów przez nią dostarczanych.

Wspomniałem już, że nie wszyscy są zdolni podnieść ciężar własnego ciała siłą jedynie ramion i w chwili; kiedy ciało na nich wisi, utrzymać głowę wzniesioną do góry. Dowodzi to,

że nie jest rzeczą naturalną i człowiekowi wrodzoną dzwigać ciężar ciała na rękach, jak się to właśnie dzieje na trapezie, reku i kółkach.

Małpy posiadają w rękach wielką nad nami przewagę, pomijając już nawet użytek, jaki robią ze swych nóg i ogona, bo za pomocą swych mięśni wprawiają w ruch kości znacznie dłuższe, które działają jak dźwignie. Ktokolwiek widział szympansa lub orangutana, przypomni sobie pewnie, że u tych małp ręce wyprostowane sięgają samej ziemi, podczas kiedy u człowieka palce dochodzą tylko do połowy uda.

Jest więc zasadnicza różnica między człowiekiem a małpą. My mamy ręce ktrótsze, a pośladek cięższy. Małpy dla podniesienia ciężaru dolnych części posługują się dłuższymi rękami, ogonem i używają nóg na wzór rąk. My zaś na przyrządach dla uniesienia ciężaru ciała używamy wyłącznie rąk. W przyrodzie niemamy przykładów na wysiłki tak wytężające, jak te, których wymagają ćwiczenia zawisania i podporu przy gimnastyce niemieckiej.

---

## ROZDZIAŁ VII.

### **Gimnastyka atletyczna.**

#### I.

Pytałem jednego z najslawniejszych lekarzy włoskich, co myśli o gimnastyce. Odpowiedział mi, że znał wielu bardzo dobrych gimnastyków, którzy skończyli na suchoty. Innemi słowy wyraził, że zdrowie i siła to dwie zupełnie różne rzeczy.

Galenus, największy fizyolog starożytności, zajmował się tym przedmiotem w jednym ze swych dzieł, szesnaście wieków temu. Jako lekarz w szkole gladyatorów w Rzymie, gdzie uchodził za najznakomitszego doktora, miał on sposobność do spostrzeżeń nad gimnastyką atletyczną, jakich dziś niktby już robić nie był w stanie.

W rozdziale o chorobach atletów wykazuje on, że wielki rozwój mięśni, uzyskany ciąglem ćwiczeniem, nie znamionuje wcale zdrowia i po-

wiada: *Gymnastica ad sanitatem periculosa est* (*Gimnastyka jest dla zdrowia niebezpieczna*).

Kto nie jest lekarzem, zdziwi się może, że atleta o wyglądzie siłacza, nie jest tem samym zdrowszy od innych i że sam nadmiar sił może być przyczyną słabości. Każdy lekarz jednak zna setki osób zręczniejszych i silniejszych od siebie, jak n. p. akrobaci i sławni gimnastycy, z którymi nie pomieniałby się ani o płuca, ani o narządy trawienia, ani o żaden inny organ ciała.

Stroją sobie z nas żarty, powie niejeden czytelnik; tego tylko brakowało! Najprzód wynoszono gimnastykę pod niebiosa, a teraz wszyscy na nią bij-zabij! — Porozumiejmy się. Nie mówię wcale, że należy gimnastykę zupełnie usunąć; chcę tylko poddać ją krytyce ze stanowiska fizyologii, w nadziei przyspieszenia jej ewolucyi ku naturalnej i skutecznej metodzie kształcenia ciała.

Gimnastyka, którą obywatele rzymscy uprawiali, nie była wojskową, ale miała charakter czysto cywilny i zabawowy. Mamy na to mnóstwo dowodów u pisarzy łacińskich. W liście do Calvisiusa mówi *Plinius Młodszy*, że chce sobie wziąć za wzór sędziwego Spurinę, który wzbudzał u wszystkich podziw dla swej krzepkości. Opoowiada o jego dalekich spacerach, które codziennie odbywał, jak się nago w słońcu przechadzał przed wejściem do kąpieli, i o jego namiętne zamilowaniu do gry w piłkę.

W epigramach Martiala znajdujemy ów zabawny portret pochlebcy, który po kąpieli biegł do termów i sam podnosił piłki i podawał je bogatym i wpływowym graczom, w nadziei uzyskania jakiej łaski. Martial wspomina także w jednym sławnym wierszu, że za jego czasów wszystko co żyło, młodzi i starzy grali w piłkę:

*Folle decet pueros ludere, folle senes* (Piłka przystoi bawić się chłopcom i starcom.)

Że Rzymianie nie mieli najmniejszego zamiłowania do gimnastyki atletycznej, czy też cyrkowej, jak ją Mercurial nazywa, da się wywnioskować z faktu, że atleci w przeważnej części byli cudzoziemcami. Podziwiano ich, płacono im, oklaskiwano ich w termach i cyrkach, — ale nie poważano ich. Mamy w Rzymie pomniki, które nam ten typ niby żywym okazują. Statua bronzowa w Museo delle Terme, znaleziona na Via Nazionale, przedstawia charakterystyczną postać atlety. Kto ją tylko raz widział, nie zapomni nigdy głupiej i zwierzęcej twarzy tego zapaśnika. Posąg ten jest może jednym z najpiękniejszych, jakie za naszych czasów odkryto. Jest wielkości naturalnej, wykonany z taką dokładnością szczegółów, że przypuszczają, iż jest to portret jakiegoś sławnego zapaśnika, który kazał się przedstawić w chwili, kiedy jako zwycięzca wychodził z walki. Jak u człowieka wypoczywającego, ręce ma na udach, pierś lekko nachyloną. Ogromny rozmiar szczęki nadaje mu wyraz dzikości. Twarz

z jednej strony nabrzmiała. Uszy poszarpane, włosy oblepione krwią, której ślady widać też na różnych częściach ciała.

Z pomiędzy wszystkich jednak pomników starej Romy najżywsze światło na historię gimnastyki atletycznej rzuca mozaika, znajdująca się w górnej sali muzeum Laterańskiego. Tworzyła ona posadzkę wschodniej i zachodniej sali termów Caracalli. Znalezione fragmenty zdołano złożyć w jeden wielki obraz. Wykonanie pod względem anatomicznym, mimo że przesadnie uwydatnia mięśnie, jest znakomite w najdrobniejszych nawet szczegółach. Mniemają, że są to wizerunki starszych gimnazyarchów epoki. Na pierwszy rzut oka jednak widać, że są to postacie egzotyczne, bo mają w twarzy nie dający się bliżej oznaczyć wyraz zwierzęcości. Kark przykrótki z powodu nadmiernego rozwoju mięśni plecowych i szyjnych. Ręce i nogi uginają się lekko. I w tym szczególe artysta przedstawił wiernie stan półskurczu, występujący w mięśniach u tych, którzy ćwiczą nadmiernie pewne części ciała, jak n. p. u akrobatów, produkujących się na trapezie i u sławnych zapaśników.

Wszystkie te osoby razem przedstawiają szkołę atletyczną. Oto młodzieniaszki bezwase stoją gotowe do biegu; inni trzymają dysk w ręce; drudzy znów, dziko patrząc, czekają chwili walki, mocno na nogach wsparci; niektórzy mają ramio-

na owinięte w *caestus*, dłoń rozwartą na znak wezwania. Wokoło widać przedmioty służące do dekoracyi szkół atletycznych, godła, wieńce, i palmy.

## II.

Przez ćwiczenie 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. Przytoczę kilka doświadczeń nad skutkami trenowania, zrobionych w mojem laboratorium przez Dra *Manca*.

Brał on do ręki dwa ciężarki, z których każdy ważył po 5 kilogramów. Stawał przed zegarem wybijającym minuty i sekundy i podnosił te ciężarki do góry; w następnej sekundzie spuszczał ręce do pierwotnej pozycyi; z trzecią sekundą wznosił znów ręce w górę. Tak więc podnosząc co dwie sekundy ciężarki, powtarzał te ruchy tak długo, dopóki znużenie nie pozwoliło mu wykonać ich w tym samym rytmie. Pomocnik stojący za nim zapisywał co dzień liczbę podniesień dokonanych przed wyczerpaniem sił. Robił te ćwiczenia tylko raz dziennie. Ponieważ jednak powtarzał je statecznie przez całe tygodnie i miesiące, okazało się, że siły jego wzrastały z dniem każdym z zadziwiającą regularnością. Tym sposobem Dr. Manca doszedł w swoich doświadczeniach do tego, że kiedy w pierwszym

tygodniu przeciętna liczba podniesień wynosiła 28, w dziewiątym tygodniu doszła do 95.

Dwie przyczyny tłumaczą ten wzrost stały i jednostajny. Pierwsza ta, że mięśnie nawykają stopniowo do intensywniejszej pracy; druga, że kształt się ich zmienia i wzrasta objętość.

Nad tym wzrostem mięśni robiliśmy także doświadczenia w moim 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 i ramion.

Zagadnienie 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 (jeśli 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 stajemy się silniejsi, zanim objawi się dostrzegalny wzrost mięśni. 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.

### III.

Jeszcze jako lekarz wojskowy widziałem nieraz, że ludzie bardzo muskularni nie zawsze byli najwytrzymalsi na trudy życia żołnierskiego i najodporniejsi na zaraźliwe choroby.

Profesor *Birsch Hirschfeld* zwrócił uwagę na to, że zbytńia przewaga ustroju mięśniowego u atletów utrzymuje w stanie napięcia wszystkie organy ciała, które zmuszone odżywiać mięśnie i dostarczać im siły motorycznej, same się rychło i łatwo wyczerpują i stają wrażliwsze na czynniki chrobotwórcze.

Zbadajmy po krótkce ten problem. Dojdziemy do przekonania, że szybki rozwój mięśni, uzyskany przez gimnastykę atletyczną, nie jest sam przez się istotnym warunkiem tęgości. Należy tu rozróżnić między zdolnością dopięcia maksymalnego wysiłku, a zdolnością wykonania długiego szeregu skurczów normalnych i to bez zbytńiego znużenia.

Kiedy mówić będziemy o zasadach, jakimi powinna się kierować gimnastyka ze względu na wymagania życia wojskowego, uwidoczni się nam jeszcze lepiej, że najpotrzebniejszą rzeczą nie jest intensywność wysiłków, ale wytrzymałość na trudy pochodów i na ciężar tornistra.

Gimnastyka niemiecka nie liczy się z koniecznością przygotowania mięśni do długotrwałej pracy. Stara się jedynie o wydobycie wielkich wysiłków, o maximum możliwego natężenia, ale nie daje osobnikowi zdolności do ciągłej i wytrwałej pracy.

Ponieważ wzrost objętości, któremu podlegają mięśnie skutkiem ćwiczenia, od razu bije w oczy, sądzili lekarze i nauczyciele gimnastyki, że posiadają wyjątkowo skuteczny środek do wzmacniania organizmu. Aby czytelnika przekonać, że mięśnie średniej objętości mogą wykonać równie wielką pracę i lepiej działać od mięśni znacznie-szej objętości, wspomnę o nogach Abisyńczyków.

Wszyscy oficerowie, którzy służyli w szeregach tubylców, podnoszą z uznaniem szybkość i wytrzymałość niezmierną, której dowody dają Abisyńczycy w pochodach, i łatwość, z jaką wspinają się po górach. Zjawiają się oni w jednej chwili tam, dokąd nasi żołnierze docierają zwolna i ogromnie wyczerpani. Otóż Arabowie i Abisyńczycy znani są z cienkości nóg.

Niektórzy przypuszczali, że rasy niższe lepiej od nas maszerują, bo mają kość piętową dłuższą; miałyby więc ona stanowić odpowiedniejszą osadę dla mięśni podnoszących ciało. Są to mięśnie, które tworzą łydkę i przez ścięgno Achillesa obejmują piętę. Inni znów twierdzili, że u Arabów i Abisyńczyków te muszkuły są mniej mięsiste, ale za to dłuższe. W szeregu doświadczeń, które

zrobilem wspólnie z doktorem Patrizi'm w czasie przejazdu delegacyi arabskiej i abisyńskiej przez Turyn, przekonałem się, że żadne z tych przypuszczeń nie było prawdziwe. Dlatego więc nie przestałem wierzyć, że mięsień cienki może wytrzymywać pracę lepiej i wytrwalej, niż mięsień większej objętości.

Widziałem w Alpach wybornych przewodników, mających mięśnie nóg mniej rowinięte, niż niejeden z towarzyszy moich, który się łatwo męczył marszem.

Wysiłek mięśni, a fizyologiczna ich praca — to dwie zupełnie odmienne rzeczy. A nawet sama praca przy skurczach mięśni podlega różnym prawom, stosownie do tego, czy skurcze są bardzo wielkie, czy tylko mierne. Wysiłek pobudza bardziej proces odżywiania mięśnia, niż to się dzieje przy pracy normalnej. Wysiłek jest zjawiskiem ultrafizyologicznem i prawie chorobliwem, bo podrażnia mięsień i powoduje nabrzmiewanie i rozmnażanie się włókien mięśniowych. Aby rzecz unaocznic na przykładzie, przypomnę odciski na nogach i rękach. Ciągły nacisk i podrażnienie, wywierane na pewną część skóry, pobudza w jej warstwach czynność twórczą, przez co skóra grubieje i twardnieje. Skoro nacisk ustanie, odciski znikają; podobnie i mięśnie stają się cienszymi, skoro zaniecha się ćwiczenia.

Ten wzrost mięśni nie zmienia jednak ogólnych warunków zdrowia. Już to samo, że mię-

śnie grubieją, lub stają się cieńszymi. stosownie do tego czy odbywa się ćwiczenie czy nie, dowodzi, że jest to zjawisko miejscowe, nie mające zasadniczego znaczenia w życiu.

Widzimy n. p. na sercu, że skurcze fizjologiczne 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 nie mógłby wykonywać swoich czynności.

Mamy jeszcze jeden dowód, że wzrost mięśni jest wynikiem nie skurczów fizjologicznych, ale wysiłku. Podczas choroby otwory błon sercowych często się zacieśniają, a krew w następstwie tego podczas rytmicznego skurczu serca nie może się zeń wydostać. Wtedy to objętość serca poczyna coraz bardziej wzrastać; objawia się hipertrofia mięśnia sercowego, znana pod nazwą *cor bovinum* z powodu jego wielkich rozmiarów.

Skurcze mięśni nie powodują ich wzrostu, jak długo są czysto fizjologiczne. 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 fizjologiczne

skurczu powoduje wzrost objętości, ale podrażnienie przez wysiłek, który jest pobudzeniem ultrafizyologicznym. Rozwój mięśni skutkiem gimnastyki atletycznej jest hipertrofią i zjawiskiem prawie patologicznym.

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.

Mięsień o większym przekroju uniesie, być może łatwiej znaczniejszy ciężar, ale mu się to na nic nie przyda, gdy przyjdzie podnosić ciężar średni większą ilość razy. Często nadmierny rozwój mięśni ramieniowych okazuje się w zwykłych warunkach życia wprost szkodliwym. Zobaczmy dalej, że nauczyciele gimnastyki najmniej są wytrzymali na pochody i trudy życia żołnierskiego.

#### IV.

Analizując jakiś ruch gimnastyczny, powinniśmy zwrócić uwagę:

1. Na mózg i rdzeń pacierzowy, gdzie poruszenie nerwowe, powodujące skurcz mięśni, bierze swój początek ;

2. Na mięśnie przemieniające energię chemiczną na pracę mechaniczną;

3. Na ubytki pochodzące stąd, że pewna część układu nerwowego i mięśni skutkiem wykonania pracy mechanicznej się zużywa.

Zahartowanie polega na tem, że wskutek ćwiczenia skurcze mięśni zdolne są do większego wysiłku i że system nerwowy zwolna się przystosowuje i przestaje być wrażliwym na zaburzenia wywołane w organizmie przez ubytki i zanieczyszczenia krwi, które są produktami znużenia. Drugim ważnym czynnikiem jest rozwój objętości mięśni, który im pozwala unieść większy ciężar.

Wiedząc już, że z ustaniem ćwiczenia mięśnie powoli wracają do pierwotnej swej objętości i że skutki zahartowania również ustają — zadałem sobie pytanie, który z tych dwóch rezultatów jest trwalszy: większa wytrzymałość i odporność na znużenie, czy wzrost objętości mięśnia.

Aby dać przykład tych badań nad fizyologią gimnastyki, przytoczę jedno z doświadczeń zrobionych przez profesora Aducco.

Ustawiliśmy w mojej pracowni kilka przyborów gimnastycznych. Pochwyciwszy drążek trapezu wykonywał profesor Aducco manewr zginania rąk i podnoszenia ciężaru ciała, tak aby broda była w równej wysokości z drążkiem. Każde wznoszenie się trwało około pięć sekund. Następnie obniżał ciało aż do zupełnego wyprostowania rąk. Bezpośrednio potem na nowo się podnosił. Z początku dokonywał profesor Aducco

11 lub 12 podniesień, nim nastąpiło znużenie. Postępował z dniem każdym i doszedł wreszcie do 21 i 22 podniesień. W tym czasie rozwijały się mięśnie ramieniowe stale. Po roku spoczynku powróciły do pierwszej objętości; ale skoro wziął się do nowej seryi ćwiczeń, od pierwszego razu zdołał się podnieść 14 razy. Okazuje się z tego, że wpływ ćwiczenia na ustrój nerwowy, wpływ wewnętrzny, jeśli tak można powiedzieć, trwa dłużej od skutków periferycznych lub mięśniowych.

Gimnastyka tedy powinna, zdaniem mojem, unikać wysiłków, które są podnieceniami chorobliwymi, a starać się przedewszystkiem o działanie wewnętrzne na system nerwowy, przyzwyczajając go z wolna do takiego wpływu na mięśnie, aby uzyskać możliwie największy skutek przy najmniejszym wydatkowaniu energii.

Gimnastyka umięjętna nie powinna się dać uwieść rozwojowi mięśni, który można osiągnąć przez ćwiczenia atletyczne.

Wysiłek rodzi hipertrofię, ale ten wynik jest zasadniczo różnym od wytrwałości w pracy, tego najcenniejszego przymiotu mięśni w życiu codziennem. To też postępując w ten sposób, aby okresy bezczynności nie przedłużały się zbytnio, powinniśmy starać się, żeby organizm zachował odporność na jad i ubytki wynikające ze znużenia, bo jest to najistotniejszym warunkiem wytrwałej pracy.

## V.

Zwiększenie się obwodu klatki piersiowej jest jednym z najważniejszych skutków gimnastyki. Badania w tym przedmiocie robili pp. Abel Chassagne i Dally, Marey, Hillairet, Demeny i inni. Można wogóle 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 nie zmieniony. Liczby te dostatecznie wykazują, że doniosłość przyrządów takich, jak poręczki, drążek, trapez, kółka, ciężarki i t. d. ogromnie przeceniono, twierdząc, że powodują one wzrost mięśni otaczających sklepienie jamy piersiowej i że wynik ten jest bardzo pomyślny, bo ułatwia zwykle oddychanie.

Powiększenie obwodu klatki piersiowej nie przyczynia się samo przez się do polepszenia ogólnych warunków organizmu. Z wyjątkiem ostrych i chronicznych zapaleń płuc i znacznieszych ułomności kręgu paccierzowego, żaden lekarz nie znalazł nigdy jakiegokolwiek choroby, niemocy lub słabości, spowodowanej niedostatecznością wdychanego powietrza. Organy podwójne, jak płuca krzyże, półkule mózgowe etc. zastępują się nawzajem, a nawet jeden z nich wystarcza do życia. Wykazałem dalej w pracy mej o oddychaniu, że my wszyscy wdychamy daleko większą ilość powietrza, niż go istotnie potrzebujemy, nazwałem

ilość powietrza, którą wdychamy zwykle ponad konieczną potrzebę: *oddychaniem zbyt kownem*<sup>1)</sup> (*respirazione di lusso*). Poszukiwania doktora *Roblot'a* wykazały zresztą, że przez samo odbywanie marszów uzyskuje się rozszerzenie klatki piersiowej i w następstwie tego większą zdolność życiową.

Ale nie mam tutaj czasu, aby zapuszczać się w szczegóły. Przyjmując nawet, że rozszerzenie piersi jest celem fizyologicznym gimnastyki, reforma jej jest niemniej potrzebna, bo gimnastyka szwedzka uzyskuje ten wynik daleko lepiej, niż gimnastyka obecnie w szkołach panująca. Oto zdanie p. Demeny'ego w tej sprawie<sup>2)</sup>.

„Ruchy szwedzkie mają zawsze skutek następujący: skracają muszkuły pleców, a wydłużają te, które ścieśniają piersi. Zauważyć należy, że w naszym systemie gimnastyki z przyrządami postępujemy w ogóle wręcz przeciwnie.

„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 podstawą, jaka nas zastanowiła u młodzieńców i dziewcząt podczas naszego pobytu w Szwecyi.“

1) A. MOSSO, La respirazione periodica et la respirazione di lusso.

2) G. DEMENY, L'éducation physique en Suède, Paris 1892. Tłóm. polskie p. Gawrońskiej, Warszawa 1895.

## VI.

Zbadaliśmy dokładnie zmiany, jakie zachodzą w sercu podczas wysiłków mięśniowych przy ćwiczeniach na trapezie i poręczkach. Zaburzenia w rytmie uderzeń serca są najwidoczniejsze.

Podczas dłuższego wysiłku mięśniowego krew nie krąży prawidłowo. Przekonujemy się o tem, widząc nabrzmiewanie żył na karku, uderzanie krwi do twarzy i barwę sinawą, jaką skóra przybiera. Przyczyna tego leży w tem, że niepodobna ześrodkować czynności nerwowej na jedną grupę mięśni, kiedy chodzi o wykonanie znacznego wysiłku. Mięśnie ciała, zwłaszcza piersiowe, kurczą się prawie wszystkie, obieg krwi jest przeto utrudniony, odczuwamy wyczerpanie i zmuszeni jesteśmy przerwać wysiłek, raczej z powodu zaburzeń w obiegu krwi i w oddychaniu, niż dla wyczerpania siły mięśniowej.

Długotrwałe skurcze mięśniowe, jakie występują często przy gimnastyce na przyrządach, mają w fizyologii specjalną nazwę. Zwą je *teżcowemi*. Każdy wie zresztą, że teżec jest właśnie chorobą, którą charakteryzują długie i gwałtowne skurcze. Serce nie bije jednostajnie podczas natężających wysiłków, a ta niejednostajność rytmu trwa jeszcze parę minut po opuszczeniu przyrządu.

Przytoczę jeden przykład. Profesor Aducco przy wychwytach na poręczkach powtarzał ruch wyciągania i skurczania ramion. Po jednej lub dwóch

minutach tych ćwiczeń występowały na skórze ramion małe plamki, podobne do przekrwień lub krost barwy niebieskawej, jak gdyby krew tam się nagromadziła z powodu zwolnionego jej obiegu w żyłach. Te plamki trwały niekiedy z jakie 5 minut po zaniechaniu ćwiczenia na poręczkach, zwłaszcza w pierwszych dniach. Skoro się profesor Aducco nieco wyćwiczył, stały się te zaburzenia w podskórnym obiegu krwi mniej widoczne i plamki znikwały prędzej.

Jak wielka istnieje różnica w zdolnościach gimnastycznych u rozmaitych osób, łatwo się można przykonać, gdy w ćwiczebni zwrócimy uwagę na obroty, które dzieci z tej samej klasy raz po raz nadrażku wykonują. Czynność bardzo prosta podnoszenia ciężaru ciała na rękach wykazuje, jak wielce się od siebie różnimy już od urodzenia. Różnica ta jest tak wielką, że jedni nie mogą się wdrapać na drzewo, podczas kiedy inni łażą po drzewach jak koty. Gimnastyka łagodzi i usuwa poniekąd te różnice w rozwoju mięśni i czyni je zdolniejszymi do pracy. Ale skoro ćwiczenie ustanie, mięśnie okazują dążność do odzyskania pierwotnej siły i rozmiarów. To tak, jakbyśmy wyniosłszy się przez wprawę ponad granice wrodzone rasie, powrócili wskutek nieczynności znowu do pierwotnego specyficznego typu.

Te różnice, które przynosimy ze sobą przychodząc na świat, nie są zależne od warunków

życia społecznego, bo istnieją w równym stopniu także u zwierząt.

Müllendorf spostrzegł, że ptaki z tej samej rodziny przedstawiają znaczne różnice w ciężarze względnym mięśni piersiowych, nawet w stanie dzikości. Ptactwo domowe, które rzadko lata, ma mięśnie piersiowe mniej rozwinięte, niż ptaki dzikie z tej samej rodziny. Każdy zresztą wie, że kowale mają tegie ramiona. To też niektórzy lekarze odradzają używania szermierki jako gimnastyki, aby nie spowodować zaburzenia w symetrii łopatek, bo łopatka prawa rzeczywiście grubiej i podnosi się. Lekarze skonstatowali, że skoro ktoś okuleje, noga, która musi dźwigać sama jedna ciężar całego ciała, rozwija się szybko i anormalnie.

W „*Biesiadzie*“, (rozdział II, paragraf 17.) Opowiada *Xenophont*, że *Sokrates*, rozprawiając o gimnastyce, mówił:

„Śmiejecie się ze mnie? Może dla tego, że przez używanie ruchu chcę poprawić moje zdrowie, mieć lepszy sen i apetyt? Albo może dlatego że nie używam ruchu, który spowodza grubienie nóg, a zwężenie się ramion, jak się to dzieje u zawodowych biegaczy; albo odwrotnie, takiego przy którym ramiona się rozszerzają, a nogi stają się cieńsze, jak n. p. u zapaśników; że natomiast przez równomierne natężenie całego ciała staram się o harmonijny rozwój swych sił?“

---

## ROZDZIAŁ VIII.

### **Wychowanie wojskowe i bataljony szkolne.**

#### I.

Konieczność reformy wychowania fizycznego została ostatecznie przez wszystkich uznana; ale dwie szkoły spierają się ze sobą nad wyborem metody, jaką zastosować należy dla podniesienia dzielności i tężości u młodzieży.

Dwa są obecnie obozy we Francyi i we Włoszech. Jedni chcą nadać wychowaniu fizycznemu charakter wojskowy, przez zmuszenie młodzieży do ćwiczenia się w robieniu bronią i strzelaniu, począwszy od czternastego roku. Drudzy chcą zachować charakter cywilny wychowania, uważają bowiem za szkodliwe dać młodzieży broń do ręki, zanim będzie mogła skutecznie się nią posługiwać na polu walki.

Jestto sprawa skomplikowana, co do której sami wojskowi nie są zgodni. Cesarz niemiecki Wilhelm I i Fryderyk III stanowczo się sprzeciwiali

mustrze wojskowej przed powołaniem pod broń. Moltke także uważał ową zabawę w żołnierza, *Soldatenspielen*, za szkodliwą dla wykształcenia wojskowego.

Nie chcę się tu powoływać na powagi i osoby. Zajmę się tą sprawą ze stanowiska czysto fizyologicznego. Zastanowię się nad tem, jakie warunki składają się na wytworzenie dzielnego żołnierza i jakie są największe trudy, które będzie miał do zniesienia. Czytelnik sam oceni, czy robienie bronią i celne strzelanie stanowi istotnie najlepszą metodę wyrobienia dobrego żołnierza, lub czy nie można uzyskać i większą siłę i wyrobienie znaczniejsze wszystkich organów ciała drogą wychowania cywilnego.

Z dziejów i z badań zbiorowych w tej sprawie w różnych krajach i z mojej własnej praktyki lekarskiej przy wojsku zaczerpnę tylko najważniejsze i niezbędne dane dla rozjaśnienia tego tak złożonego zagadnienia.

## II.

W nowszych czasach we Francyi wprowadzono w r. 1791. pierwszą ustawę o wychowaniu wojskowem młodzieży. „Zgromadzenie narodowe, opiewało prawo, upoważnia do utworzenia w każdym okręgu oddziału z młodzieńców poniżej lat osiemnastu. Oddział ten, dowodzony

przez oficerów tej samej kategorii, będzie poddany nadzorowi trzech weteranów umyślnie w tym celu mianowanych". Dzieci z ukończeniem jedenastego roku były do tych batalionów dopuszczane i same sobie wybierały oficerów.

W r. 1705. wprowadzono przymusowe wychowanie wojskowe i utworzono tz. bataliony przyszłości (*bataillons de l'espérance.*) Na uroczystościach i podczas wielkiego zjednoczenia milicyi narodowej popisywały się te bataliony. Strój ich składał się z kabata jasnoniebieskiego o szkarłatnych wyłogach i z białych spodni, mniej więcej na wzór dawnej gwardyi narodowej. My także, w r. 1848, mieliśmy swoje *bataillons de l'espérance.*

Na Polu Marsowem łączyły chłopięta dziecięce swe głosiki do churu dojrzałych mężów, przysięgając zginąć za Rzecz Pospolitą. Ale później, gdy mogli już oręż udźwignąć, spokojnie poddali się władzy cesarskiej.

Po klęskach w r. 1870. rząd francuski nakazał na nowo obowiązkową musztrę wojskową w szkołach, a prawo z 28 marca 1882 zaprowadziło bataliony szkolne (*les bataillon scolaires*), które lud paryski ochrzcił skróconem imieniem *scolos*. Minister wojny przyjął model małego karabinu dla uczniów, a dekret z dnia 6. lipca 1882. ogłosił regulamin strzelecki dla młodzieży.

Zorganizowano strzelnice i stanowiska — (*stands*) dla szkół; ogłoszono podręcznik musztry dla instruktorów i podręcznik nauki strzelania.

Gmina miasta Paryża postanowiła sama kupować mundury dla biednych uczniów. Potworzono kadry oficerów i instruktorów. Aby dać wyobrażenie, jakie ogromne wydatki pociągnęła za sobą ta ustawa, wystarczy powiedzieć, że w Paryżu naczelnicy batalionów brali 1600 franków płacy, a dowódcy kompanii 600 franków. Była to organizacja olbrzymia, jakby się rozchodziło o jakąś podstawową instytucję państwa. Teraz cały ten gmach leży w gruzach. Biedne bataliony szkolne nie żyją już, więc możemy swobodnie robić autopsję, aby wydobyć stąd naukę dla siebie.

Powód wewnętrzny śmierci batalionów szkolnych, to tajemnica serca ludzkiego, która przemienia w konserwatystów największych nawet rewolucjonistów z chwilą, gdy rozchodzi się o wychowanie ich własnych dzieci. Wystarczy rozejrzeć się w kole znajomych: oto niedowiarkowie, socjaliści, nawet ateusze posyłają dzieci do duchownych zakładów wychowawczych. Nie wiem, jak wytómaczyć tę sprzeczność między życiem publicznem, a prywatnem, między rozumem, a uczuciem; to jednak pewna, że największy liberał i myśliciel, wolny od wszelkich przesądów, nie powierzy chętnie swych dzieci kapralom, aby im dali wychowanie wojskowe. A matki czują instynktownie, że zbyt ściśle zespolenie kasarni ze szkołą może szkodliwie oddziaływać na wychowanie ich dzieci.

Oto przyczyny natury psychicznej, które przede wszystkim spowodowały upadek batalionów szkolnych. Przekonamy się dalej, że przyczyniły się do tego i inne powody natury fizyologicznej. Tymczasem możemy być pewni, że jeżeli wychowanie wojskowe nie mogło się utrzymać przy życiu u narodu, znajdującego się obecnie w paroksyźmie bojowniczej gorączki, to nie zapuści ono z pewnością korzeni w żadnym innym kraju Europy.

Oceniając jakąś instytucję i wyciągając prognostyk na przyszłość, nie trzeba polegać na tem, co mówią dzienniki. We Francyi znaczna część prasy pisała:

„*La marche des petits soldats parisiens a conquis les plus hostiles*“ (marsz małych wojaków paryskich pobit nawet największych przeciwników), podczas kiedy w istocie: *Andavan combatendo ed eran morti*<sup>1)</sup>. (Ariosto).

### III

Wkrótce odbędzie się w naszym parlamencie rozprawa nad prawem o powszechnej, obowiązkowej nauce strzelania (*tiro a segno nazionale*), które przedstawia wielkie podobieństwo z prawem o batalionach szkolnych.

---

1) Szli na bój, a byli martwi.

U nas także strzelanie do tarczy ma pozostać pod dozorem ministrów wojny, spraw wewnętrznych i oświaty. Mamy te same przepisy i prawidła. We Francyi jednak tylko musztra wojskowa była przymusową, strzelanie zaś do tarczy li fakultatywne. U nas wszystko będzie obowiązujące; projekt bowiem ustawy, przerobionej w głównej komisji, postanawia w artykule 9.: „uczniowie szkół rządowych nie będą mogli z ukończeniem czternastego roku życia zapisać się na kursa, jeżeli nie wykażą, że są członkami jednego z towarzystw strzeleckich.“

Uczniowie, którzy z końcem roku szkolnego *nie wykażą, że z pomyślnym wynikiem odbyli te ćwiczenia*, nie mogą być dopuszczeni do egzaminów promocyjnych ani do egzaminów dojrzałości.

Projekt prawa mówi w artykule I.:

„Instytucya Strzelnic narodowych ma na celu przygotowanie młodzieży do służby wojskowej przez ćwiczenia gimnastyczno-wojskowe i przez naukę strzelania, a u wysłużonych żołnierzy ma zachować nabytą biegłość w robieniu bronią.“

Rozumiemy to, że minister wojny stara się, aby urlopowani żołnierze po odbyciu czynnej służby wojskowej zachowali biegłość poprzednio nabytą. Co innego jest jednak powierzyć ministrowi wojny dzieci w wieku od lat czternastu.

Nie jest to wcale naturalną metodą wychowania, gdy się przedwcześnie uczy dzieci używania broni. Jest to wychowanie sztuczne — cieplar-

niane. Raczej jest naszym obowiązkiem dostarczyć roślinie ludzkiej powietrza, słońca i swobody potrzebnej do zdrowego wzrostu. Pocóż się tak spieszyć, kiedy wieśniak jest najtęższym wojakiem? Zaczekajmy, aż młodzież dorośnie do oręża, a wtenczas damy jej karabin do ręki. Niech inni, a nie wojskowi troszczą się o dzielność przyszłych pokoleń!

Ideąłem wychowania fizycznego, w cywilnem tego słowa znaczeniu, jest zaprowadzić równowagę między pracą umysłową a mięśniową, popierać gimnastykę naturalną, ruchy przyjemne gier i zabaw sportowych, bieg, pochody i wszystko, co może dać człowiekowi siłę, zręczność i wdzięk.

Herbert Spencer w dziele swem o wychowaniu mówi: „Pierwszym warunkiem powodzenia na tym świecie jest być *dzielnem zwierzęciem*; a pierwszym warunkiem pomyślności narodowej, jest aby naród składał się z *dzielnych zwierząt*.”

Oto prawdziwa podstawa wychowania fizycznego, a ministerium wojny najmniej ma warunków do kierowania wychowaniem człowieka, o ile ten jest zwierzęciem. Jestem tedy zdania, że nie należy mu go powierzać i to dla wielu przyczyn, między innymi z następujących: uznawszy raz potrzebę reformy wychowania fizycznego młodzieży, nie należy jej poruczać wojskowym, którzy z natury rzeczy są zanadto wielkimi zachowawcami. W całej Europie ministerstwa wojny są ze wszystkich działów administracyi najmniej pochoptni do zmian.

Z tego jednego już względu, że musztra wojskowa wymaga natężenia umysłowego w tej samej mierze, co nauka, należy ją usunąć. Aby zapobiedz przeciążeniu umysłowemu, musimy odrzucić wszystkie ruchy gimnastyczno-wojskowe, które wymagają regularności rytmu i nieruchomości w postawie. Ktokolwiek się przyglądał mustrze rekrutów, musiał zauważyć, że połowa czasu upływa na słuchaniu objaśnień, a druga połowa na tem, że żołnierz stoi wyprostowany, jakby kij połknął, wykonuje same urywane ruchy, przeciwne naturze ludzkiej, które wstrząsają i targają wnętrzości bez żadnej dla zdrowia korzyści.

Wojskowa musztra jest tryumfem i ostatecznym wydoskonaleniem nieruchomości. Jeden z najwybitniejszych naszych generałów opowiadał mi anegdotę o instruktorze, nie wiem w jakiej już tam armii, który się wślawił swoją metodą tresowania żołnierzy w robieniu bronią. Chwalił on się, że doprowadził do zupełnej nieruchomości. Na to odparł jeden oficer, że jest to rzeczą niemożliwą. Istotnie w chwili, kiedy żołnierze stali nieruchomo z bronią przy oku, oficer wskazał mu, że końce luf drgają. Ramiona bowiem podnosiły się lekko za każdym wdychaniem powietrza, a opadały przy następnym wydechaniu. Instruktor głęboko upokorzony, zawołał: „Ależ to skutek oddychania; a od tego nie zdołałem ich odzwyczaić“.

Projekt prawa o przymusowej nauce strzelania nadaje wychowaniu fizycznemu we Włoszech

kierunek diametralnie przeciwny naszemu ideałowi, już przez to samo, że zawiera ćwiczenia gimnastyczne. Mam głębokie przekonanie, że zapędzimy się na drogę, którą będziemy musieli wkrótce porzucić.

Artykuł 14. pozwala nam najdokładniej przewidzieć, co nastąpi za jakie parę lat:

„Będzie można używać przy ćwiczeniach gimnastyczno-wojskowych jako nauczycieli podoficerów, zwłaszcza takich, którzy z dyplomem ukończyli szkołę normalną gimnastyki.“

Jeśli nie stworzą innych normalnych szkół gimnastycznych, to za kilka lat całe wychowanie fizyczne Włochów stanie się monopolem ex-sierżantów, którzy odbyli szkołę normalną w Rzymie. Pułki, które przypadkowo będą stały załogą w Rzymie, oddadzą do szkół normalnych podoficerów nie mających już ochoty dłużej służyć i to będą czynniki powołane do wychowywania dzieci.

Jeden z moich przyjaciół, kierownik Liceum, opowiadał mi, że każe swoim wychowankom jak najrzadziej się gimnastykować, bo jest to szkoła niekarność, gdzie się młodzież psuje. „Cóż chcesz, dodał, profesor gimnastyki nie umie utrzymać powagi, nie ma żadnego wpływu na młodzież. Kiedy się wysila, aby mówić poprawną włoszczyzną, wrywają mu się takie błędy gramatyczne i niedorzeczności, że profesorowie, którzy przychodzą na lekye gimnastyki, aby mu pomódz w utrzymaniu porządku, nie mogą powstrzymać się od śmiechu. Wszyscy szydzą z niego, a skoro

się tylko odwróci, powtarzają głośno jego bzdurstwa wśród pisku i dzikich krzyków.“ Brak wykształcenia u instruktorów wojskowych to szkopol, o który rozbije się prawo o strzelaniu.

Oddzielanie wychowania fizycznego od wychowania umysłowego i moralnego jest ciężkim błędem; a projektowane prawo pogorszy i tak już oplakane warunki wychowania fizycznego we Włoszech, do tego stopnia, że skuteczna reforma zostanie uniemożliwiona na długi szereg lat.

Wielkie braki dzisiejszego wychowania mają swoje źródło w tem, że młodzież staje się niewolnicą, że trzymamy ją wiecznie na uwięzi, nie pozwalając jej nigdy działać podług własnej woli. Wyjąwszy Anglię, błąd ten można powiedzieć, jest wspólny wszystkim ludom Europy. Wychowawcy zupełnie poważnie zajmują się ową presją, tym bezustannym naciskiem, który wywieramy dziś na mózgi młodzieży, zacierając wrodzone u niej skłonności i wypaczając mózg, jakby w jakiejś banalnej formie. Przypomina to dzikie ludy, które niemowlętom już w pieluszkach głowę bezustannie z przodu i z tyłu ściskają, tak że na całe życie pozostaje zdeformowana. Na oko mają ci dzicy głowę wielką i kwadratową — lecz wewnątrz pustą.

Dyscyplina wojskowa, robienie bronią, manewry — są najskuteczniejszym środkiem, aby stłumić wszelką swobodę ruchów, aby rozstroić młodzież, odebrać jej wszelką wesolość, uczynić

przedwcześnie starą, zniszczyć wszelką oryginalność i dać przewagę w społeczeństwie typowi automatów; one to wytwarzają typ owych niedołęgów, którzy w walce życiowej nie umieją nic począć z własnego natchnienia, a wiecznie czekają rozkazu i podnięty do działania — z zewnątrz.

#### IV.

Podczas mego pobytu we Francji, korzystając z polecenia doktora Marey, uczęszczałem na wykłady profesora Démeny w jednej ze sal Ratusza paryskiego i tam zapoznałem się z wielu oficerami armii francuskiej.

Przypominam sobie, że podczas pogadanki jeden z nich powiedział: „Co do mnie nie spotkałem nigdzie gorszych żołnierzy, jak właśnie w tych okolicach, gdzie towarzystwa dla popierania wychowania wojskowego w pełnym są rozkwicie“. A potem w rozmowie skrzęcej dowcipem i anegdotami, odmalował brak karności i zarozumiałość rekrutów, którym się zdaje, że więcej umieją od sierżantów i oficerów. Nakoniec zaś dodał: „Potrzeba nam posłuszeństwa, a nie wprawy w robieniu bronią“.

W stacyi fizyologicznej Marey'a poznałem komendanta Legros. Jego zdolności i ogromna erudycja wzbudzały we mnie odrazu szczery podziw, a ujęty jego dobrocią, serdecznie z nim się zaprzyjaźniłem.

Jego prace wojskowe znane są ze swej ścisłości i przyczyniły się w wielkiej mierze do ożywienia wiedzy wojennej duchem i metodą nauk doświadczalnych.

W liście do mnie pisanym tak się wyraża Legros o wychowaniu wojskowym młodzieży :

„Nie ma nic głupszego nad uroszczenie, że się młodzież rozwija i wpaja jej ducha wojskowego, zmuszając ją do parodii ćwiczeń żołnierskich.

„Sankcją obowiązków wojskowych jest śmierć. Celem manewrów jest wpoić w żołnierza to przekonanie zapomocą sugestyi, wgnieść je niejako w mózg i wszystkie członki. Pozór tych ćwiczeń, pozbawiony owej strasznej sankcji, jest tylko bluźnierczą karykaturą, tem szkodliwszą, im bardziej bierze się ją na seryo.

„Wszystkie przedrzeźniania ćwiczeń wojskowych, którym się uczeń może oddawać przez czas swoich nauk, nie zaważą na szali tyle, co ośm dni musztry w jakimś pulku. Wyrządzają one nie powetowaną szkodę, ścierając raz na zawsze dziewiczość z tej świętej trwogi, jakiej doznaje rekrut, postawiony po raz pierwszy przed oblicze oficera, który się dlań staje żywym wyobrażeniem Prawa i Ojczyzny“.

---

## ROZDZIAŁ IX.

### Strzelanie do tarczy.

#### I.

Dla fizyologa każdy strzał ze strzelby jest doświadczeniem nad bystrością wzroku i siłą ramienia. Z pośród fizyologów ja się oddaję tym badaniom ze szczególnem zamiłowaniem. Jestem bardzo wdzięczny ministrowi wojny, że mi pozwolił robić doświadczenia na żołnierzach z Turynu i Rzymu dla poznania, jaki ma wpływ znużenie na celność przy strzelaniu. Aby dobrze wymierzyć, powinien promień oczny przejść przez spód rowka podwyżki i szczyt muszki, która się znajduje blisko wylotu lufy. Mierzący skierowuje broń w ten sposób, aby promień oczny przechodząc przez oba celowiny wymienione punkty padał na to miejsce tarczy, które ma być trafione. Oko jednak nie może widzieć równocześnie trzech punktów umieszczonych w jednej linii, jeśli się one znajdują zbyt blisko wzroku.

Ażeby się o tem przekonać, wystarczy wyciągnąć ramię i patrzeć na koniec palca. Jeśli widzimy dokładnie palec, to nie dostrzegamy przedmiotów po za nim leżących i odwrotnie, widząc wyraźnie oddalone przedmioty, nie widzimy dokładnie palca. Lornetki teatralne zaopatrzone są w śróbkę, aby regulować położenie soczewek, stosownie do oddalenia, w którym chcemy coś zobaczyć. W oku naszym posiadamy odpowiedni mięsień, spełniający to samo zadanie. Gdy patrzymy z bliska, soczewka staje się bardziej wypukłą, a gdy patrzymy na przedmiot oddalony, mimowolnie się ona spłaszcza.

Celownica karabina znajduje się w oddaleniu mniej więcej 40 ctm. od oka, muszka jest oddalona o 80 ctm. od celownicy, a przedmiot, który się ma trafić, jest w odległości zmiennej. Przy mierzeniu musimy zmieniać krzywiznę soczewki we wnętrzu oka, aby zobaczyć najpierw dokładnie wyżłobienie celownicy. Następnie w miarę, jak promień wzrokowy przechodzi przez muszkę, soczewka się spłaszcza i w tem położeniu widzimy mniej wyraźnie celownicę. Ostatecznie gdy spojrzenie przenosi się na przedmiot, soczewka bardziej się jeszcze spłaszcza i widzimy mniej dobrze nie tylko celownicę, ale i muszkę.

Taką jest gimnastyka oka przy celowaniu.

Zmiany w oku przy tem ćwiczeniu są tak znaczne, że dobry spostrzegacz, patrząc się z boku na oko celującego, widzi, jak się profil źrenicy

zmienia. Czas potrzebny na wywołanie tych zmian w oku, jest dość długi. Fیزیologowie badali pilnie tę zdolność przystosowania się oka do odległości i doszli do tego, że potrzeba przynajmniej pół sekundy, aby zobaczyć trzy punkty leżące jeden za drugim, przyjąwszy że karabin jest trzymany nieruchomo i dokładnie wymierzony. Im oko szybciej wykonuje te przejścia i obroty wewnętrzne, jeśli można się tak wyrazić, tem lepiej się strzela.

Do tej gimnastyki oka nie trzeba jednak wcale dawać dzieciom strzelby do ręki. Można na tysiączne sposoby kombinować zabawy i przyrządy bardzo proste, za pomocą których oko uczniów przyzwyczai się zwolna chwycić tylko dwa przedmioty: jeden przybliżony, drugi oddalony. Powiedziałem to, by wskazać, że ćwiczenia gimnastyczne nie powinny się ograniczać do mięśni, ale objąć także i zmysły.

Liczba krótkowidzów wzrasta bezustannie z powodu sztucznych warunków życia dzisiejszego. Jakkolwiek niektórzy nie noszą jeszcze okularów, wielu z nich nie widzi dokładnie małych przedmiotów w odległości 80 cm., albo jednego metra, jak np. muszki na lufie. Ćwiczenie oka w dwudziestym dopiero roku życia, mało ma widoków powodzenia; im wcześniej zaczniemy zaprawiać oko do akkomodowania się, tem lepsze będą rezultaty. W Niemczech strzelanie z łuku więcej jest rozpowszechnione niż u nas. W ogrodzie wszechnicy lipskiej ja sam strzelałem z moim profeso-

rem do drewnianego orla, przymocowanego gwoździem do pnia dębu.

Radziłbym wprowadzić do naszych szkół strzelanie z łuku i z kuszy, albo ostatecznie strzelanie do tarczy z wiatrówek. Wiem, że niejeden stary wojak śmiać się będzie z tej rady. Ale jako fizyolog jestem przekonany, że dla wyrobienia oka, kusza może zupełnie dobrze zastąpić strzelbę. Skutek będzie nawet lepszy, bo można się częściej i łatwiej ćwiczyć.

Samo jednak przystosowywanie się wzroku jeszcze nie wystarcza. Trzeba silnie trzymać strzelbę i spuścić następnie cyngiel, bez wzruszenia broni. Skurczenie mięśni ramieniowych musi być pewne i jednostajne, tak, aby broń trzymana poziomo, dobrze przylegała do ramienia i pozostawała w tem położeniu bez drżenia i wstrząśnień. Jest nawet dobrze wstrzymać oddech w chwili mierzenia, aby broń się nie poruszyła.

Warunki więc fizyologiczne, potrzebne do dokładnego strzelania, są wielorakie. Dzielią się na dwie grupy: jedne natury nerwowej, drugie mięśniowej. Nie mam zamiaru zajmować się tą sprawą z punktu widzenia fizjologii, bo toby nas zaprowadziło za daleko. Powiem krótko, że chciałem w moich badaniach znaleźć odpowiedź na pytanie, czy w strzelaniu do tarczy ludzie o systemie nerwowym silnie rozwiniętym, więcej mają powodzenia od tych, u których ustrój mięśniowy przeważa.

Zwróciłem się z tem do jednego z moich przyjaciół, który jest pułkownikiem. Kazał on strzelać do tarczy pewnej liczbie żołnierzy, urodzonych i wychowanych w mieście i takiejże liczbie żołnierzy pochodzących ze wsi. Wyniki wykazały, że wieśniacy lepiej strzelali od mieszczuchów.

Wyższość wieśniaka w używaniu broni pochodzi stąd, że żyjąc bezustannie na wolnem powietrzu, lepiej widzi przedmioty oddalone. Życie w mieście przemienia nas z wolna i statecznie w krótkowidzów; nadto ręka wieśniaka jest mocniejsza, a nerwy spokojniejsze. Byłoby z korzyścią, nim się pocnie ćwiczyć młodzież w strzelaniu do tarczy, zaprowadzić w szkołach zwyczaj oceniania odległości i w tym celu odbywać wycieczki jak najczęściej w pole.

### III.

Zapewne, że nie ma dobrego strzelca bez wrodzonej do tego zdolności. Są wieśniacy, którzy przed wstąpieniem do wojska nigdy nie tknęli fuzyi, a jednak w krótkim czasie tak dalece przewyższają innych, że otrzymują zaraz odznaki dobrych strzelców. Na strzelnicy widziałem młodych ludzi, którzy po pierwszym dniu ćwiczeń trafiali w tarczę 5 razy na 10 oddanych strzałów z wolnej ręki na 200 m. Jeżeli można się wesprzeć n. p. o drzewo, położyć się na ziemię, lub uklęknąć, jak to zwy-

kle czynią żołnierze w polu, strzał jest jeszcze pewniejszy i łatwiejszy.

Pytałem się wielu oficerów, ile czasu potrzebuje żołnierz, by się wyuczyć strzelania do tarczy. Odpowiedź brzmiała jednoznacznie. Nauczy się w przeciągu miesiąca, albo nigdy. Po 60 lub 100 pierwszych strzałach postęp przestaje być widoczny.

Problem, jak prędko można nauczyć się celnego strzelania i jakie istnieją indywidualne różnice w rozwoju zdolności strzeleckich, byłby dla mnie bardzo interesujący.

Byłbym szczęśliwy, gdyby oficer jaki zechciał wziąć się do tych badań, których nie robiono dotychczas, o ile wiem, w żadnej z europejskich armij. Rozchodziłoby się o wyrażenie w liczbach, postępu celności strzałów po trzy lub cztero-letniem nieprzerwanem wprawianiu się. Ponieważ serya tych cyfr da się wyrazić sposobem graficznym, zagadnienie sprowadza się do tego, aby oznaczyć *jaka jest krzywizna postępów w strzelaniu*. Przy pomocy ministerstwa wojny nie byłoby trudno przeprowadzić te badania w okresie przepisanych lat czynnej służby żołnierskiej. Sądzę, że istnieją już pewne dane, pozwalające wyprowadzić niektóre wnioski. Z pewnością zwolennicy prawa o obowiązkowej nauce strzelania dobrzeby się zasłużyli krajowi, gdyby się przyczynili do oświeceniowej sprawy. W istocie, gdyby z tych

badania okazało się, co uważam za prawdopodobne, że postęp największy odbywa się zawsze prawie w pierwszym, a bardzo nieznaczny w drugim roku nauki, tak że wprawa w latach następnych nie zasługuje na uwagę, w takim razie lepiej nie rozpoczynać nauki strzelania wcześniej niż w 18-tym roku, podczas kiedy obecnie chcą wprowadzić obowiązującą naukę już od 14-go roku życia.

Tego roku w niektórych pułkach rekruci zostali wymusztrowani w przeciągu dni 47, a następnie mogli już pełnić służbę wspólnie ze starymi żołnierzami. Jeśli to prawda i jeśli wszyscy przyznają, że w razie gwałtownej potrzeby, można przy szybkiej nauce w 30 dniach wykształcić żołnierza i posłać na pole walki, to nie pojmuję, czemu mieliby nasi synowie musztrować się i uczyć strzelania przez lat 6 na to, aby uzyskać ten piękny wynik, że zostaną prawdopodobnie powołani pod broń, kiedy panująca obecnie teoria strzelania ulegnie zmianom. Będą musieli chyba tracić znów czas na to, aby się oduczyć tego, czego się poprzednio nauczyli. Jak zresztą we wszystkich krajach kontyngentu, narzekamy słusznie i we Włoszech na zbyt obszerny plan nauk, na zanadto szczupło wymierzone chwile wypoczynku i na brak potrzebnego czasu do kształcenia cielesnego. Przyszłe prawo pogorszy raczej warunki nauczania, zamiast je polepszyć.

Nauka celowania będzie wymagała przynajmniej 10 lekcyj. A trzeba będzie wiele czasu i trudu, nim się młodzież obezna z nomenklaturą karabina, rozbieraniem, składaniem i ze sposobami utrzymania broni, z różnemi śróbkami, zasówkami i innemi, bardzo skomplikowanemi częściami karabina. Jeśli nauka ma trwać 6 lat, to niewiadomo kiedy wyklądać niektóre kwestye teoretyczne, które są mniej łatwe, jak np. wpływ ciężkości na pociski, opór powietrza, dlaczego powstaje i jakie ma własności krzywizna, jaką pocisk przebiega, trwanie drogi i prawidła strzelania na przedmioty w ruchu będące; nauka o nabojach, o różnych substancjach wybuchowych, o pociskach i t. d. A dobrze już będzie, jeśli nie będą uczyli innych rzeczy trudniejszych, które pociągną za sobą jeszcze większe przeciążenie umysłowe uczniów. Wreszcie nadejdzie ów błogosławiony dzień, w którym będą mogli iść na strzelnicę. Przypuśćmy, że to będzie mały oddziałek: w każdym razie liczyć będzie 30 uczniów. Czekać już będzie na nich oficer i jakiś wysłużony żołnierz. Uczniom będzie oczywista towarzyszył nauczyciel, ćwiczenie to bowiem niebezpieczne. Po upływie godziny, w najlepszym razie każdy uczeń da jeden strzał; przez cały czas zresztą będzie stał bez ruchu, patrząc na swoich towarzyszy i wdychając dym prochowy.

Major *Cisotti* mówi, że będzie trzeba 1548 instruktorów. Będzie to 1548 nowych funkcyjonaryuszów na żołdzie państwa. Ale największe wy-

datki pociągną za sobą strzelnice, bo z wprowadzeniem nowego prawa dla każdej miejscowości trzeba będzie jednej strzelnicy.

Należy do tego dodać konstrukcyę karabina małego wzoru i cały szereg wydatków na utrzymanie i zawiadowanie materyałem.

Mnie jako fizyologa wydatki nie wiele obchodzą; jestto sprawa posłów uchwalających budżet. Sądzę jednak, że każdemu przysługuje prawo zrobić uwagę, iż we Włoszech, podobnie zresztą jak we wszystkich krajach, należy być oszczędnym, bo czas i pieniądze przeznaczone na wychowanie fizyczne młodzieży, są aż nadto szczupłe. We Włoszech możnaby jeszcze znaleźć czas potrzebny przez stosowne ograniczenie i uproszczenie nauk; ale o pieniądź trudniej. Sądzę tedy, że prawo to nie zostanie uchwalone.

Broń zresztą tak się szybko doskonali, że samo strzelanie do celu stanie się łatwiejsze. W kilku latach ciężar karabina zmniejszył się mniej więcej o pół kilograma.<sup>1)</sup>

Z tego wynika większa dokładność w strzelaniu, bo ręce drżą mniej. Nowe substancye wybuchowe nadają pociskom daleko większą chyżość, strzał staje się skuteczniejszy, bo łuk, który kula zakreśla, jest bardziej wydłużony. Podczas kiedy piechota strzela z odległości 375 m. z celownicą

---

<sup>1)</sup> Nowy model 1891 r. waży 3800 gr. Karabin, którego obecnie używają waży 4350 gr.

spuszczoną, to znaczy kierując poziomo lufę karabina na cel, strzela się z nowego karabina aż z oddalenia 600 m. bez ustawiania celowniczy. Każdy zrozumie, o ile łatwiejszem jest strzelanie, gdy oko przy mierzeniu idzie tylko w kierunku lufy. Zmniejszony kaliber, mniejsza ilość wybuchowych ciał w nabojach, okoliczność, że strzelby mniej kopią, dokładność, z jaką nowe karabiny wyrabiają, oto pomyślnie warunki, które naukę ułatwiają, a celność wzmagają. Słyszałem od kilku oficerów z pułków górskich, że z nowego karabinu (model 1891) żołnierze trafiali do tarczy z odległości 300 m. prawie 2 razy tyle, co pierwiej.

### III.

Stany Zjednoczone Ameryki Północnej są jedynym krajem, w którym zrobiono próbę z prawem nakazującym obowiązkowe ćwiczenie w strzelaniu. Lecz działo się to w zeszłym wieku. Po sławnych bitwach, których wynikiem była niepodległość Stanów Zjednoczonych, Washington ogłosił w r. 1790 prawo, na mocy którego wszyscy zdolni do służby wojskowej mieli, począwszy od 18 roku, ćwiczyć się w robieniu bronią. I nikomu nie przysługiwało prawo wyborcze, kto się nie wykazał certyfikatem stwierdzającym, że odbył kurs wojskowy. W samej Ameryce jednak prawo to wyszło rychło z użycia. Aż dopiero po wojnie secesyjnej w 1860 r. odżyło

chwilowo wychowanie wojskowe. Obecnie jednak stosunki w Ameryce są pod tym względem takie same, jak w państwach europejskich. Podobne oscylacje zapалу są tak głęboko wrodzone naturze ludzkiej, że można być pewnym, iż prawo o narodowych strzelnicach nie długo utrzyma się w swej sile.

Strzelanie do tarczy jest dotychczas w wielkiem poważaniu w Szwajcaryi, a to z przyczyn geograficznych. Wielkie lasy, nieprzystępne góry, przyroda dzika, wpłynęły na rozpowszechnienie się zabawy myśliwskiej. W żadnym kraju Europy nie ma tak obfitej zwierzyny, jak w szwajcarskich lasach. Sama obecność niedźwiedzia tłómaczy dostatecznie wprawę w robieniu bronią. Zamiłowanie do rzemiosła wojennego jest zresztą charakterystyczną cechą Szwajcarów, którzy w wiekach średnich i później jeszcze stanowili główną siłę wojsk najemnych. Brak jednorodności w ich ojczyźnie przyczynia się także do podtrzymania zmysłu obrony i odporności i sprawia, że cały naród jest lepiej przysposobiony do oręża, niż gdzie indziej. Ale ten stan rzeczy utrzymuje się i trwa od wieków, a do jego powstania nie było potrzeba praw i ustaw. Przy każdej uroczystości czy obchodzie, w mieście czy na wsi, zbiegają się mieszkańcy okolicznych miejscowości, aby wziąć udział w strzelaniu do celu. Przybywają ze strzelbą na ramieniu, niosąc wieńce i sztandary, a zwycięzców obnoszą w tryumfie.

Najwspanialsze uroczystości strzeleckie obchodzone w wieku XVII, a szczególnie w północnej Europie, w Belgii i Holandyi; Szwajcarzy zachowali ten dawny zwyczaj, podobnie jak ich niewiasty w dolinach kantonów zachowały dawny swój strój malowniczy.

Każdy wiek ma swoje odrębne piętno, zwyczaje i obyczaje, a żadne prawo nie zdoła już wskrzesić w Europie owych dawnych towarzystw strzeleckich, które widzimy w całej okazałości na sławnych płótnach Franciszka Hals'a i van Helst'a i sławniejszym jeszcze obrazie Rembrandta „Straż nocna.“

Żadne prawo nie zdoła za jednym zamachem nadać jakiemuś stowarzyszeniu od razu charakteru politycznego i patryotycznego, jak też nie zdoła zmienić panujących zwyczajów i nawyknień, zwyciężyć i pokonać obojętności lub gnuśności obywateli. Do towarzystw i związków strzeleckich, pomimo najsilniejszych starań rządu, należeć będzie i uczyć się dobrowolnie tylko nieliczna garstka amatorów tego właśnie rodzaju sportu; a wprawa i zręczność tych dyletantów będzie się zwiększała stopniowo i stale, aż dojdą może do doskonałości takiego Buffalo-Bill'a, który strzela z pomiędzy nóg, albo do zręczności zawodowych strzelców australskich, którzy leżąc na wznak trafiają w tarczę.

## ROZDZIAŁ X.

### Tornister.

#### I.

Największą męczarnią w życiu żołnierza jest dźwiganie tornistra. W całej Europie żołnierze są jednakowo obciążeni, to znaczy wkłada się na nich największy ciężar, jaki tylko unieść zdołają, aby ich pozbawić swobody w marszu. Nie wiele zyskali biedacy na zaprowadzeniu broni małego kalibru, bo właśnie dlatego że nabój obecnie lżejszy, zdwojono liczbę patronów. Zamiast 96 nabojów dźwiga żołnierz włoski 162 przy nowym karabinie. Zasób nabojów mieści się w torebce przytwierdzonej do górnej części tornistra i gdy żołnierz maszeruje pod bronią i w pełnym rynsztunku, widać tę torebkę po prawym jego boku. Szybkość strzelania z karabina repetierowego jest tak wielka, że niektórzy oficerowie żalują, że część nabojów mieści się w owej torbie, a nie w ładownicach. W samej rzeczy podczas bitwy

bywają chwile straszliwe, w których zawieszenie ognia, nieodzowne dla wydostania nabojów z tornistra, jest stratą czasu, mogącą pociągnąć za sobą nieszczęsne skutki. Latwo tedy zrozumieć, że najmniejszej niema nadziei, aby zmniejszono ciężar, który żołnierz musi dźwigać na wojnie. Być może, że w przyszłym wieku uda się zastąpić żelazo i miedź przez aluminium i tym sposobem uczynić oręż lżejszym. Dadzą jednak żołnierzowi równoważnik ciężaru w ołowiu nabojów.

Pewien generał opowiadał mi, że podczas wojny ciężar tornistra wzrasta raczej, niż ubywa, i to nie z nakazu, ale z własnej woli żołnierza, którego życie wojenne uczy poznawać konieczną potrzebę wielu przedmiotów, które pierwiej z łatwością w każdym mieście mógł dostać. Jestto rzecz zadziwiająca, ile przedmiotów mieści się w tornistrze i z jakim to wszystko ładem i składem jest ułożone.

Tornister to domek przenośny żołnierza. Na jego wierzchu przymocowany jest namiot wraz ze sznurami i palikami, służącemi do szybkiego rozbijania namiotu. W tornistrze znajduje się koszula, bluza płócienna, onucki, para kamaszy, czapka z daszkiem skórzanym, ręcznik, krawat i książeczka legitymacyjna. Następnie przedmioty, niejako zbytkowne, bez których jednak nikt chętnie się nie obchodzi: chustka, para szkarpetek, futeralik skórzany zawierający grzebyk, kilka guzików, igły,

pudeleczek z czernidłem, nieco smarowidła na buty, kawałek mydła, kreda na rzemienie i pasy, nadto inne drobiazgi do czyszczenia karabina i odzieży, szczoteczka i flaszeczka oliwy. Niektórzy mają nożyczki, inni znów kałamarz i pióro, lusterko i t. d. Jako żywność ma włoski piechur w swoim tornistrze dwie porcje sucharów wagi 800 gramów i dwie porcje konserwów mięsnych ważących więcej nieco niż pół kilograma. Do tornistra przywiązana jest menażka blaszana i łyżka. Manierka i woreczek na chleb wiszą u ramienia.

Pod kabatem nawet jest żołnierz inaczej ubrany od mieszczanina. Narażony na ciągłe trudy, musi nie tylko nosić w lecie ciężki kabat, ale pod koszulą ma kaftan wełniany, bardzo gruby, wchłaniający pot, inaczej bowiem podczas marszu pot przenikałby u niejednego aż do samego tornistra.

Niektórzy mniemają, że możnaby namiot usunąć, a obozować na sposób niemiecki. Gdyby jednak rzeczywiście usunięto namiot ważący nie więcej jak  $\frac{1}{2}$  klg., danoby żołnierzowi natomiast z pewnością coś innego. W Niemczech i Austro-Węgrzech, połowa armii zaopatrzona już jest w małe łopaty. Być może, że i my sobie wkrótce przyswoimy to pionierskie narzędzie, bo w walce na wielkich równinach, okazuje się potrzeba kopania i sypania okopów, a nawet w górzystych okolicach rydel jest użyteczny żołnierzowi do wyrównywania terenu, torowania drogi, obalania plotów,

usuwania lub zakładania przeszkód i do wielu innych robót niezbędnych przed albo bezpośrednio po walce dla wzmocnienia zajmowanego stanowiska. Są też przedmioty służące do wspólnego użytku, noszone przez żołnierzy po kolei, jak np. latarnia obozowa, wiadro na wodę, siatki na chleb. Każda kompania ma pewną ilość lopat, dzid, motyk, toporów i pił. Dodawszy razem ciężar umundurowania, tornistra, rynsztunku, amunicji i żywności, można powiedzieć, że każdy piechur w armiach europejskich dźwiga przeciętnie 28 kilogramów. Tornister opakowany według przepisu waży prawie 10 klg., nie licząc nabojów, które same ważą 8 klgr.

## II.

Istnieje w tej materji wielka liczba publikacyj ogłoszonych przez anatomów i fizyologów, z których zda się wynikać, że sposób noszenia owych dziesięciu klg. na plecach nie jest może najlepszy. W Niemczech opinia co do tego rozdzieliła się na dwa obozy. Z jakiegokolwiek jednak strony przystąpimy do tej sprawy, jest rzeczą pewną, że przy obecnych sposobach prowadzenia wojny nie podobna o wiele zmniejszyć ciężaru tornistra. Wielkie znaczenie miałyby dla fizjologa studjum wykazujące, o ile zwiększyłyby się u żołnierza wytrzymałość i szybkość pochodu z każdym ujętym

mu z barków kilogramem ciężaru. Niestety nie znamy jeszcze praw rządzących wyczerpaniem sił żołnierza, ani praw, według których pierwotna energia powraca wskutek wypoczynku przy rozmaitych stopniach znużenia. Już wskazałem ogólnikowo na owe badania w różnych mych pismach, a wkrótce ogłoszę pracę o „*Fizjologii żołnierza*“, gdzie te zagadnienia i inne, dotyczące marszu, dokładniej będą roztrząsane. Ażeby zrozumieć użyteczność tornistra, trzeba widzieć, jak pułk po całodziennym marszu na deszczu rozkłada tornistry na ziemi i biwakuje w otwartym polu. Natychmiast stara się każdy znaleźć kilka kamieni, które mu służą do wbicia palików; zwykle wykopują rękami małe rowki naokoło namiotu, aby zapobiedz dostaniu się wody do wnętrza. Nim znajdzie się nieco słomy dla pościelenia w namiocie i nim się rozciągną gdzieś w suchym kąciku, nim zdobędą parę polan do rozniecenia ognia i osuszenia się, mijają całe godziny; gdy się obozuje w polu, lub nocą dopiero przybywa do obozu, trzeba na to więcej jeszcze czasu. Jedyny przedmiot zachowany sucho, jaki posiada żołnierz, to tornister. Zmienia koszulę, ubiera się w bluzę, bierze inne spodnie, wdziewa inne buty. Gdy chce się położyć, tornister służy mu za poduszkę, mokry kabat zastępuje kołdrę i materac. Często następnego dnia pułk rusza dalej w drogę, a żołnierz wieczorem rozbija znowu namiot na mokrej trawie, wśród bruzd pełnych wody, znużony

na całym ciele, pod nieustającą grozą śmierci i w trwodze przed jeszcze straszniejszymi cierpieniami.

Na takie straszne próby będzie wystawiona młodzież, skoro wybuchnie wojna. Wojenny duch i miłość kraju nie na wiele się zdadzą, jeśli organizm nie będzie zahartowany na niepodogodę, trudy i niedostatki.

### III.

Co nas przedewszystkiem uderza, gdy spotkamy wojsko znajdujące się już prawie u kresu dalekiej drogi, to owe milczenie ponure, w jakim te tysiączne gromady ludzkie przeciągają. Wesołość, cechująca ongi żołnierza, znikła; zda się, młodość ich minęła niepowrotnie. Idą w nieładzie, obłani potem, znużeni, z dziwnymi wypiekami i plamami na licach, niektórzy bladzi, z cerą ziemistą. Mają na głowach czapki najdziwniej powkładane, pod czapką chustkę lub liście, które spadają im na ramiona. Kabat porozpinany, kamizelka i koszula w nieładzie; pierś ich pracuje gorączkowo. Pot przenika płóciennie spodnie, a cała ta gromada wydziela woń ostrą i odurzającą, woń dziką, jak u stada kóz. Żartowniś tylko, lub ktoś wytrwalszy i mniej zmęczony rzuci czasem dowcip, albo wyda okrzyk zachęty lub przekleństwa na dolę żołnierza. Wszyscy jednak

posuwają się w kabłąk pochyleni, pas i ładownice zwieszają im z boku. Niektórzy niosą tornister na patyku, aby barkom ulżyć nieco ciężaru, który wgrzyza się w ramiona. Kiedy marsz, z jakiegokolwiek powodu na chwilę choćby ustanie, wszystko rzuca tornister na ziemię; a potem znów sypią się przekleństwa, gdy przyjdzie włożyć go napowrót na barki. Po bitwie pod Custozzą brakowało więcej niż 2000 tornistrów.

Tornister, to pilnik zużywający siły, to przyrząd wojenny, zapomocą którego mierzy się wytrzymałość żołnierza. Lekarz idący za pułkiem, zabiera z rowów i z pod płotów biedaków padających ze znużenia i daje im kartkę upoważniającą do umieszczenia tornistra na wozach pułkowych. A nieraz zniewolony jest i samych żołnierzy wziąć na wóz ambulansowy.

Podczas pochodu interesował mnie zawsze stan tych biedaków i pytałem, jaki mają zawód i w jakich żyją warunkach. Byli to przeważnie urzędnicy, subjekci, fryzyerzy lub krawcy, ludzie żyjący w mieście i w biurach, którzy nigdy nie pocili się w skwarze słonecznym, aby zarobić na kawałek chleba, a teraz nagle, bez żadnego pośredniego przejścia, znaleźli się pod chorągwią. Dotąd mam jeszcze w pamięci żołnierzy leżących w rowach lub rozciągniętych na kupach kamieni przydrożnych: twarz bolem wykrzywiona, puls słaby a szybki, wygląd ogłupiały, jakby po ataku tyfusowym; a było to tylko wyczerpanie spowo-

dowane znużeniem, które ich do tego oplakanego doprowadziło stanu.

#### IV.

Po takim smutnem i bolesnem widowisku z goryczą rozmyślałem nad tem, że mimo ciągłej gimnastyki, nic się nie robi w szkołach, aby przygotować naszych synów do łatwiejszego znoszenia marszów i mniejszego nużenia się dźwiganiem tornistra, tego polowego domku.

Tu właśnie otwiera się rozległe pole do badań dla fizyloga i wychowawcy. Jest to najtrudniejsze zadanie nowej gimnastyki. Nie wystarczy tu wziąć pierwszego lepszego ex-wojskowego i kazać mu prowadzić po polach i słońcu młodzież zbrojną w okute laski. Sztuka stopniowania wysiłku i zastosowania jej do wieku i do wyników, jakie się chce osiągnąć, wymaga specjalnej nauki. Nauczyciel powinien znać dokładnie swych uczniów, każdego z osobna, bo ludzie nie są przecie wszyscy ulepieni z tej samej gliny i z jednej formy ulani, a między jedną a drugą osobą są wielkie różnice. W muskulaturze i kościu są one widoczne. Różnice specjalne układu nerwowego dadzą się jeszcze do pewnego stopnia poznać; są jednak i takie, które tylko lekarz potrafi zbadać. Są ustroje słabowite, nerwowe lub limfatyczne, dla których gimnastyka jest rzeczą znakomitą. Ci młodzieńcy, dla których wychowanie fizyczne jest

środkiem zbawiennym, a którzy obecnie uciekają przed gimnastyką, odnajdą zdrowie na placu zabaw i gier sportowych, jeśli rozumny nauczyciel potrafi zastosować rodzaj zabaw do ich sił i znieść ich różnaitością.

Nie wszyscy młodzieńcy mają równą łatwość w wykonywaniu tych samych ruchów. Sztuka wychowania zasadza się na poznaniu tych wrodzonych właściwości i na wyzyskaniu ich do rozwinięcia różnych grup mięśni przez powolne wzmacnianie organizmu i wyrabianie w nim odporności na szkodliwe wyniki wysiłającej pracy.

Gdyby nie okoliczność, że chcę być treściwy, napisałbym chętnie rozdział o wychowaniu fizycznym konia, aby wykazać, o ile niżej стоимy w sztuce i wiadomościach, mających za przedmiot wychowanie człowieka. To wprost upokarzające dla XIX stulecia i dla nas fizyologów. Lecz, zdaje mi się, że godzina odwetu wybiła. Te stronicy, to pierwsze strzały padające od przedniej straży; są to drobne utarczki, przygotowujące nas do walnej bitwy, a spodziewamy się, że będzie ona wielka i zwycięska i że także nauka włoska mieć będzie zaszczytny udział w odnowieniu wychowania fizycznego u naszego narodu.

Oto dlaczego pragniemy, aby na wszechnicach i szkołach wyższych profesorowie i nauczyciele zajęli się nauką wychowania fizycznego, pojęli jego doniosłość, popierali i starali się je rozpowszechnić.

Zapewne, aby ze zrozumieniem zastosować różne systemy wychowania fizycznego, potrzeba na to wiadomości fachowych, dających się nabyć tylko drogą długoletnich badań nad człowiekiem, a których dostarczają nam nauki medyczne. W Szwecyi we wszystkich już szkołach lekarz ma sobie powierzony w tym kierunku dozór. Spodziewamy się, że i we Włoszech higiena i wychowanie fizyczne oddane zostaną pod kierownictwo lekarzy. „Uczniów, powiada Marey, powinno się klasyfikować wedle ich zdolności fizycznych, podobnie jak się to dzieje z uzdolnieniami umysłowemi“.

W poprzednim rozdziale wspomniałem, że minister oświaty Austrii von Gautsch wydał w 1890 rozporządzenie, ażeby w szkołach śledzić postępy w wychowaniu cielesnem, podobnie jak się to dzieje z postępem dokonywanym przez mózg pod formą nabytych wiadomości.

Aby reforma, o której marzymy, mogła być skuteczna, trzeba podwoić lub potroić liczbę profesorów i osób mających nadzór naczelny nad wychowaniem fizycznym młodzieży. Program nasz jest obszerniejszy i trudniejszy do urzeczywistnienia, niż program dzisiejszej gimnastyki. Domagamy się, aby państwo równą osłaniało pieczołowitością wychowanie umysłowe i fizyczne. Żaden zakład wychowawczy, żadna szkoła nie powinna istnieć bez sali gimnastycznej, bez terenu dla gier, z poddaszem dla ochrony i umożliwienia

zabaw nawet w deszcz i śnieg. Ważniejszą jest rzeczą, aby młodzież żyła na wolnym powietrzu i w polu, niż ślęczała nad książką. Nauczyciele powinni wyzyskać każdy załom terenu, każdą przeszkodę, każde drzewo, mur, każdą pochyłość, aby kształcić metodycznie różne mięśnie.

Spodziewamy się, że wkrótce powstaną u nas także *Towarzystwa dla zabaw ludowych*, które wspólnie z gminami i rządem otworzą zakłady dla zabaw, że lud zbiegnie się tam gromadnie i odrodzi się dawny zapal do życia pełnego ruchu, siły i zręczności. My chcemy wprowadzić gimnastykę nową i popularną, opartą na zasadach fizjologii i doświadczenia, w miejsce dzisiejszej uczonej gimnastyki na przyrządach. Przy pomocy zabaw i gier sportowych można wykonywać lepiej, naturalniej i przyjemniej wszystkie poruszenia i ćwiczenia, wykonywane obecnie na przyrządach. Najgorętszym naszym życzeniem jest, aby ćwiczenie i kształcenie ciała stało się instytucją istotnie powszechną, ludową, a filantropi zajęli się poprawą fizycznego stanu swych współobywateli.

---

## ROZDZIAŁ XI.

### **P o c h o d y.**

#### I.

Niejeden czytał straszne opisy w „Pogromie“ Zoli. Mało kto jednak wie coś o nadzwyczajnych marszach, których dokonali żołnierze niemieccy, zanim zgotowali hekatombę sedańską.

W pierwszych czterech tygodniach bezpośrednio po wypowiedzeniu wojny w r. 1870, stoczono ośm bitw, które usunęły z widowni bojowej armię francuską i sprowadziły 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 kilm. dziennie, i to po największej części po złych drogach i wśród kilkudniowego deszczu.

W armii włoskiej znajdujemy również przykłady pochodów godnych pamięci. Podczas kampanii roku 1866 dywizya Ricotti wykonała szereg gwałtownych marszów, przebywając po 67 kilometrów w ciągu 33 godzin.

Są to przykłady, którymi powinni się przejąć ci, co sobie za cel wzięli wychowanie fizyczne młodzieży. Wytrzymałość w pochodach i szybkość były zawsze najważniejszymi czynnikami zwycięstwa. Mówił mi pewien oficer, że przy nowych karabinach cała taktyka zasadza się na tem, aby możliwie najszybciej uzyskać przewagę ognia i że armie przyszłości będą miały do walczenia o szybkość w pochodach.

Napoleon I. wsławił się sztuką, z jaką umiał przygotować bitwy zapomocą wielkich pochodów. I Moltke streszczał sztukę wojenną w sławnem swem zdaniu: Maszerować oddzielnie, uderzać połączonemi siłami — *getrennt marschieren, vereint schlagen*.

Niestety ruch armii normuje się podług najsłabszych żołnierzy. — Ludzie wyrobieni, ci którzy są jeszcze w okresie ćwiczeń pod bronią, przedstawiają jedną trzecią lub jedną czwartą część powołanych na wypadek wojny. W dniu mobilizacyi zamkną się warstwy, służba publiczna ustanie, wszyscy obowiązani służyć zbiegną się pod broń, włożą tornister na plecy i bez poprzedniego wyćwiczenia się będą musieli prawdopodobnie pójść w ogień. Ubytki, które nastąpią w armii

w pierwszych starciach z nieprzyjacielem zostaną wypełnione przez innych ludzi oderwanych niespodzianie od życia spokojnego, z magazynów i biur. I ci to niewyrobieni młodzi ludzie będą zostawać w tyle za swoimi pułkami, zelegając rowy i drogi, napelnią ambulansy i szpitale, paraliżując bieg służby i kradnąc miejsce rannym.

Nie powinniśmy się tak bardzo wzruszać czytając co roku w dziennikach, że pułk tego lub owego kraju doznał wielkich strat w swych pochodach. Wojna jest rzeczą straszną. Nie lubię jej. Nienawidzę jej jako najkrwawszego z klęsk ludzkości, ale jak długo walka będzie konieczną dla obrony kraju, sądzę i ja także, że nie należy cofać się przed żadnymi ofiarami, które się mogą przyczynić do stworzenia zahartowanej armii. Nie odbywać marszów, bo się ma kilku żołnierzy, którzy ich wytrzymać nie mogą, byłoby to samo, co rzec się używania prochu dlatego, bo zdarzają się wypadki, że strzelby i działa pękają.

## II.

Ktokolwiek chce mieć naród pod bronią, powinien zwrócić całą swoją uwagę na ludzi słabych i przeciwdziałać w pierwszym rzędzie szkodliwym następstwom życia miejskiego, które wytwarza krótkowidzów, wycieńcza kościec, powoduje atrofię mięśni, obniża stopień odporności na

niepogody i zmniejsza zdolność wytrzymałości na trudy wojenne.

Aby ten wynik uzyskać, nie jest bynajmniej korzystnem popierać wyścigi, bo one może są nawet wprost zgubnemi; nagrody zdobywa jedynie mała liczba szczęśliwców hojnie przez naturę obdarzonych i tak wytwarza się zniechęcenie u tych, którzy czują w sobie niemożność osiągnięcia doskonałości, albo też nie posiadają dość warunków do walczenia z silniejszymi.

Jest rzeczą pożyteczną, aby istniały towarzystwa dla rozpowszechniania różnych rodzajów sportu, gimnastyki, szermierki, wioślarstwa, pływania; lecz rzeczą prywatnych osób zajmować się wyścigami i nagrodzeniem zwycięzców. Rządu jest jedynie obowiązkiem starać się podnieść *przeciętną* siłę i dzielność narodu, nie przez doskonalenie i tak już najsilniejszych jednostek, ale przez wzmacnianie tych, którzy stoją niżej pod względem fizycznym, a którzy stanowią najsilniejszą część społeczeństwa i armii.

Kilku rozumnych oficerów proponowało już, aby obalić porządek co do wzrostu w kompaniach. Gdyby podczas pochodów umieszczano na przodzie żołnierzy najniższych, ci nadawaliby długość kroku i czas jego trwania, a tym sposobem można by uzyskać większą szybkość. Rzecz napozór paradoksalna, lecz mimo to prawdziwa dla wielu powodów, które później wyłuszczymy.

Powinniśmy postępować tak samo przy wychowaniu fizycznym, to znaczy, pozostawić silniejszych ich własnemu losowi, a zająć się jednostkami słabszemi. W tym duchu powinno wychowanie fizyczne przybrać charakter bardziej naukowy i racjonalny. Stary bowiem empiryzm gimnastyki niemieckiej, jak również neo-militaryzm nie przyczyniają się bynajmniej do harmonijnego rozwijania wszystkich organów ciała.

Na samą myśl o wysiłkach i trudach, które czekają żołnierzy w przyszłej wojnie, powinniśmy wszelkiej słabości wzbronić przystępu do serc naszych, a przejąć się surową dyscypliną i oddać się myślom o ojczyźnie, dla której wszelka ofiara jest łatwą do zniesienia.

W roku 1870 niektórzy żołnierze francuscy wyruszywszy w pole w miesiącu lipcu, spoczęli dopiero w maju roku następnego. W nowożytnych wojnach nie ten jest zwycięzcą, kto największą liczbę wroga położył trupem i zranił, ale kto zdołał najszybciej i najwytrwalej maszerować.

Najlepszym ministrem wojny okaże się ten, kto nie dając się odstraszyć krzykiem tłumu i dzienników, potrafi wydobyć z żołnierzy maximum wytrzymałości fizycznej, do której są zdolni. Będzie to minister, który na wzór inżyniera znającego dokładnie z poprzednich swoich doświadczeń prężność, jaką zdoła wytrzymać pewna maszyna, każe jej w stosownej chwili pracować pod działaniem najwyższego ciśnienia. Tylko tym spo-

sobem można się spodziewać zwycięstwa i to stanowi pod względem fizyologicznym znaczenie i wartość manewrów. Stąd to pochodzi wyraz *esercito* (wojsko), który oznacza właściwie *ćwiczenie*.

### III.

W polu, gdy pułk ma ruszać w pochód, kucharze wstają przed świtaniem, gotują mięso lub robią kawę. Żołnierze zwijają namioty, posilają się i ruszają w drogę z pierwszym brzaskiem. Maszerują czwórkami, po dwóch z każdej strony drogi. Nie trzymają jednego kroku, ani tempa. Każdy niesie karabin, jak mu wygodniej, byleby tylko nie przeszkadzał sąsiadom. Po upływie pół godziny cały pułk zatrzymuje się na chwilę dla usunięcia nieporządków, które się zakradły. Ten i ów zdejmuje obuwie i poprawia sobie onucki na nogach, inni poprawiają kamasze, kabaty, tornistry, a na pierwszy sygnał trąbki, marsz rozpoczyna się na nowo.

Idą pięćdziesiąt minut, poczem następuje odpoczynek dziesięciominutowy. Po odbyciu dwóch trzecich całej drogi, zatrzymują się na dłuższy wypoczynek, trwający zwykle jedną lub półtorę godziny. Składają broń w kozły i zabierają się do spożycia mięsa przechowanego w menażkach.

Żołnierze idący w pierwszych szeregach, męczą się daleko mniej od maszerujących z tyłu.

Jeśli się nie dba o jak najściślejsze zachowanie porządku w marszu, ci, którzy się znajdują na tyłach kolumny, nie mogą częstokroć korzystać z krótkich wypoczynków. Każdy mógł łatwo zauważyć, że długa procesja ludu łamie się od czasu do czasu i pochód jej utyka. To samo się dzieje z oddziałami w kolumnach pochodowych, gdzie najmniejsze nawet przeszkody hamują chyżość marszu i odbijają się wstecz, niby falowanie, zwalniając lub zatrzymując pochód aż po same tyły. Zdarza się, że podczas gdy czoło kolumny maszeruje regularnie, oficerowie znajdujący się w środku pułku muszą bezustannie wołać: „do szeregu!”. Sierzanci z największym wysiłkiem starają się utrzymać przepisane odstępny, a mimo to tył kolumny maszeruje rzutami, już to zatrzymując się, już to cofając się, już to biegnąc.

Jako lekarz wojskowy musiałem stale maszerować na tyłach pułku. Po dziesięciu lub piętnastu kilometrach bywałem tak znużony, jak gdybym był odbył co najmniej dwa razy tak wielką drogę. Przeszkody zachodzące podczas marszu, odrzucają wstecz maruderów kompanii, idących na przedzie. To bieganie, to zatrzymywanie się, te zderzenia, bezustanne nawoływania starszych, wytworząją dla żołnierza atmosferę nieznośną, która go szybko wyczerpuje.

Gdy kolumna ciągnie się na kilkanaście kilometrów, to ludzie, którzy szli przodem, dawno wypoczywają już w obozie, podczas gdy tylne

szeregi wciąż jeszcze maszerują i to całemi godzinami, choć przecie wszyscy wyruszyli równocześnie w drogę.

#### IV.

Gdy się w lecie widzi maszerującą dywizję, doznajemy zawsze smutnego wzruszenia i współczucia dla żołnierzy. Zdaleka spostrzegasz lekki obłok unoszący się tuż nad ziemią; posuwa się on naprzód, niby szary żagiel okrętu, pośród drzew jak kurzawa, którą wiatr podnosi po drogach i polach. W miarę, jak się obłok przybliża, rozróżniasz kształty żołnierzy wdychających ten pył. Zbliża się ciałkiem biali od kurzu; jakby wysuszeni przez delikatny, pył, który ich wskrós przenika, dostając się we włosy, nozdrza, uszy, pomiędzy powieki. Trudno temu uwierzyć, że istoty ludzkie żyć mogą oddychając tym prochem. I rzeczywiście doznają męki ciągłego, nieugaszzonego pragnienia; język mają opuchnięty i obieciony, gardło suche, płuca zatkane brudem, na ustach i w nozdrzach grudki wilgotnej ziemi. Serce się ściska, gdy widzisz, jak się rzucają do rowów i kałuż, aby ugasić dręczące pragnienie; jak sierżanci i oficerowie się wysilają, aby ich od tego odwieść; gdy słyszysz, jak znużony biedak błaga o parę łyków wody dla ochłody.

Ale strudzony nawet żołnierz maszeruje jeszcze jako tako po równej drodze. Gdy jednak po dłuższym pochodzie wystrzeli nagle pagórek,

lub teren staje się nierówny, albo trzeba przechodzić przez rzekę, po kamieniach lub w piasku, nieporządek i nieład rośnie w szeregach, a siły żołnierza wyczerpują się tak szybko, że zjawiska chorobowe, wynikające ze znużenia, objawiają się zaraz w sposób wyraźny.

Pod koniec gwałtownych pochodów marsz zupełnie inaczej wygląda, niż z początku. Idu rozstawiając nogi szerzej i pochyleni, aby środek własnej ciężkości i środek ciężkości tornistra spoczywał lepiej na podstawie ciała i by ta podstawa stała się większa.

Nawet sposób stawiania kroków jest odmienny. Zmęczonemu tornister i karabin cięży boleśnie, więc stara się instynktownie utrzymywać jak najdłużej nogi w zetknięciu z ziemią; a podnosząc jedną nogę, przyspiesza wykonywany ruch, aby ciężar ciała spoczął znowu na obu stopach.

Wystarczy spojrzeć na plecy człowieka chromającego z powodu zupełnego wyczerpania sił, aby zaraz dostrzec, że krok już nie jest miarowy, ale odbywa się jakby w podskokach. Wstrząsanie pleców odpowiada szybszemu ruchowi, który obolała noga wykonuje, aby sobie ulżyć ciężaru ciała. Gdy się obserwuje maruderów wlokących się po drodze za pułkiem, każdy, kto ma jaką taką znajomość ruchów fizyologicznych, z łatwością dostrzeże, że starają się oszczędzać mięśni najbardziej obolałych marszem, a wprawiają w ruch inne.

Wieczorem gdy wszystko już spi pod namiotem, przybywają jeszcze maruderzy, wlokąc się powoli, niosąc tornistry na rzemieniach w rękę. Rozsypani tam i sam, błądzą i zataczają się po polu w poszukiwaniu za swoim oddziałem. Widząc krok ich błędny, rzekłbyś, że pijani, tak członki ich poddają się zmęczeniu, tak kroki ich niepewne. Dotknij którego: pali go gorączka, słyszysz świszczący, przytłumiony oddech. Twarz i rękę zwilżone zimnym potem, źrenica rozszerzona, jak w stanie najwyższego wyczerpania nerwów.

Rano, gdzieś na uboczu pola, widzisz chorągiew z czerwonym krzyżem i gromadę żołnierzy otaczających lekarza. Większa część ich zdjęła obuwie i czeka bosy, aby pokazać zadraśnienia i krwawiące rany. Inni mają gruczoly pachwinowe opuchłe, rany, zdarcia i obtłuczenia na goleniach i łydkach. Inni znów mają stawy nóg nabrzmiałe i zapalone. A najbardziej ich dręczą bole w krzyżach, zeszywniałe mięśnie i ścięgna, które za najłżejszym poruszeniem ostry ból sprawiają.

Są to specjalne odmiany chorób występujących przy długotrwałych wysiłkach. Wielu skarży się na bole głowy, inni dostają bicia serca. Przedewszystkiem jednak skarżą się na to, że nogi mają jakby wywichnięte, obite i obtłuczone. Drudzy narzekają na zaburzenia wewnętrzne, brak apetytu, duszność i trudność w oddechaniu. Tam znów gromadka przykucnęła na ziemi i z termometrem pod pachą czeka, aż lekarz skonstato-

wawszy u nich stopień gorączki, każe ich wziąć na wozy ambulansów:

Lekarz francuski, profesor *Kelsch* opowiada, że podczas wojny w r. 1870 korpusy francuskie po dwudziestu dniach życia polowego straciły już były dwie piąte z rzeczywistej liczby żołnierzy, a stało się to, nim jeszcze armia jakkolwiek stoczyła potyczkę.

## V.

Gimnastyka w szkołach jest obecnie tak prowadzona, że zmierza tylko do rozwinięcia ramion. Nie zwraca prawie wcale uwagi na chód i nie stara się o wyrobienie dzielności i tężości u młodzieży, co powinno być właśnie jedynym jej celem. Trzeba zmienić dotychczasową metodę, większy położyć nacisk na pochody i wyrobienie wytrwałości i szybkości w marszu.

Reforma głoszona przez fizyologów bywa zwalczana przez niektórych profesorów gimnastyki. Na szczęście, we Włoszech najwybitniejsi z ich grona są z nami zgodni. Należą do nich *Abbondat*, *Baumann* i *Gabrielli*.

Skoro tylko naród zrozumie dobrze doniosłość wychowania fizycznego, liczba profesorów gimnastyki wzrośnie w dwójnasób, podobnie jak w Niemczech. Znajdzie się miejsce dla wszystkich, którzy

mieć będą zdolności po temu i dobrą wolę. Domagamy się, aby uczono we wszechnicach pedagogii drogą metod racjonalnych i nowych, aby rozprawiono o wychowaniu w duchu fizjologii. Żądamy, aby młodzi profesorowie zakładów gimnastycznych, liceów i szkół fachowych sami byli instruktorami i nauczycielami gimnastyki i gier towarzyskich, bo mamy to przekonanie, że tym tylko sposobem uda się nam wychowanie fizyczne uczynić skutecznem. Chcemy na tej drodze uszlachetnić to nauczanie i podnieść je w ocenie i poważaniu u szerokich warstw.

W Ameryce, skoro przełożony jakiegoś zakładu wychowawczego ogłasza program nauk lub odezwę, aby ściągnąć młodzież do swego zakładu, zapowiada równocześnie, że szczególną mieć się będzie pieczę nad wychowaniem fizycznym, i podaje do wiadomości nazwiska profesorów, którzy się tem zajmować będą. Im wyższe ci profesoro-  
wie zajmują szczeble w godnościach i hierarchii akademickiej, tem większym cieszy się szkoła rozgłosem.

Aby zaprawić młodzież da marszów szybkich i wytrwałych i nauczyć ją nosić ciężary, niepodobna obejść się bez pomocy ludzi, którzy cały swój czas poświęcają ćwiczeniom fizycznym. Ale na to, aby uczynić zadość różnorodnym wymaganiom wychowania fizycznego, potrzeba zręczności i siły, których się zwykle już nie posiada w tym wieku, w którym zdolności pedagogiczne

najwyżej są rozwinięte. Liczba młodych profesorów poświęcających się wychowaniu fizycznemu nie odpowie nigdy potrzebie istotnej.

Naszym ideałem jest wskazać, jak wielce szlachetna jest i pożyteczna nauka, która się zajmuje wychowaniem człowieka wedle zasad fizjologii i higieny. Miejmy nadzieję, że i u nas, podobnie jak w Niemczech, wzrośnie liczba owych młodych kandydatów do stopnia doktorskiego, którzy już na uniwersytecie oddają się studjom nad wychowaniem fizycznym i gotują się do tego, aby się stać wychowawcami młodzieży i nauczycielami gimnastyki i gier towarzyskich. Tego właśnie brak nam obecnie w kraju i tego właśnie pragniemy. Nauczyciele gimnastyki nie potrzebują się obawiać utraty miejsca. Gdy się raz zmieni program nauk, skoro godziny przeznaczone na wychowanie fizyczne zostaną pomnożone, zabawy do szkół wprowadzone — to znaczenie nauczycieli się podniesie. Znajdą oni wtedy pole do szerszej działalności i polepszenie materyalne swego losu.

Ale nie potrzeba już dłużej rozprawiać, boć wszyscy są już chyba dostatecznie przeświadczeni o tem, że przyrzady w zakładach gimnastycznych i ćwiczenia, które wykonują teraz chłopcy, są nadto skomplikowane i nie służą bynajmniej do wyrobienia potrzebnej w życiu siły i zręczności.

Gimnastyka niemiecka jest nudna i wstrętna.

Oto zdanie, które z bardzo małemi tylko wyjątkami słyszałem z ust uczniów i profesorów.

Jedynie w szkołach elementarnych znalazłem dla niej nieco zapalu, bo dzieci lubią ćwiczenia, przypominające musztrę wojskową. Zresztą dokumenty ogłoszone przez ministerstwo oświaty mówią wyraźnie, że gdy nauka gimnastyki nie jest przymusowa, nauczyciel nie może ściągnąć na gimnastykę więcej jak dziesięciu na stu uczniów, czy to w liceum czy w szkole technicznej. W naszych szkołach mamy co najwyżej dwadzieścia lekcji gimnastyki na rok; w niektórych liceach zaledwie dziesięć, w innych, jakby wcale nie było gimnastyki, tak jest łatwo uzyskać uwolnienie, tak łatwo przełożeni nauczyciele zamykają oczy na absentowanie się uczniów. W gimnazyjach i liceach prywatnych ogłaszają, że uczniowie są wolni od gimnastyki, jak gdyby to było dobrodziejstwem.

## VI.

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 oparła się krytyce. Aż do niedawna wychowawcy i fizyologowie twierdzili tylko, że gimnastyka niemiecka jest bezużyteczną i nudną. Teraz zaczynają mówić, że jest ona wprost szkodliwą. I my to samo twierdzimy, ponieważ kładzie ona zbyt

wielką wagę na rozwój ramion, a pomija zupełnie nogi. Używanie przyrządów zmuszające młodzieńców do opuszczania ziemi i dźwigania ciężaru ciała za pomocą ramion, zniewala mięśnie do wykonywania całego szeregu wysiłających skurczów, skutkiem czego ćwiczenie musi być przerwane przed wyzyskaniem dodatnich następstw namiętności. Pochody natomiast i ćwiczenie się w długotrwałym biegu mają ze stanowiska fizjologicznego i wojskowego daleko większe znaczenie, albowiem, wprawiając w ruch całe grupy mięśni o wiele ważniejszych od ramieniowych, przyzwyczajają system nerwowy i serce do ubytków, które wytwarzają się w naszym organizmie skutkiem dłuższej pracy. Przez ćwiczenie i obronę hartujemy się przeciwko trującym wpływom zmęczenia, podobnie, jak przez przyzwyczajenie zyskujemy odporność względem alkoholu i tytoniu.

Są inne, ważniejsze jeszcze powody, dla których gimnastykę niemiecką uważać musimy za zgubną. 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 ociągnąć wyższego stopnia energii. Kiedy chodzi o uzyskanie szczególnych zdolności, trzeba koniecznie specjalnych ćwiczeń.

Pewien oficer szwajcarski ogłosił w piśmie wojskowym bardzo pouczające sprawozdanie o wynikach badań nad gimnastyką i pochodami.

„Miałem pod moją komendą 46 rekrutów, a wszyscy byli dyplomowanymi gimnastykami. W pierwszych dwóch czy trzech tygodniach ten pluton był najlepszym w całej kompanii. Z czasem jednak pozostał w tyle za innymi oddziałami, w których żołnierze z każdym dniem wytrwalej znosili pochody i mniej byli wrażliwi na ciężar karabina i tornistra. Ostatecznie oddział naszych gimnastyków okazał się stanowczo najsłabszym i najmniej wytrzymałym na najłżejsze nawet trudy w pochodach.

„Oddział złożony z zawodowych gimnastyków, którym z pewnością nie brakło dobrej woli, musiał sam przyznać, że rzecz się istotnie tak miała.

„Gdyby ci ludzie nie byli się tak długo gimnastykowali, byłiby się stali wzorowymi żołnierzami: „*Das Turnen verdarb aber alles*“, *gimnastyka jednak wszystko zepsuła*“.

---

## SPIS RZECZY.

	Str.
Rozdział I. Wychowanie fizyczne we Włoszech w czasach Odrodzenia . . . . .	1
Rozdział II. Dzisiejsze wychowanie w Anglii . . . . .	17
Rozdział III. Wychowanie fizyczne na uniwersytetach . . . . .	28
Rozdział IV. Zakłady wychowawcze (Collèges) i podział godzin w szkołach angielskich a na stałym lądzie . . . . .	46
Rozdział V. Rozwój gimnastyki . . . . .	66
Rozdział VI. Krytyka gimnastyki niemieckiej . . . . .	100
Rozdział VII. Gimnastyka atletyczna . . . . .	122
Rozdział VIII. Wychowanie wojskowe i bataljony szkolne . . . . .	140
Rozdział IX. Strzelanie do tarczy . . . . .	152
Rozdział X. Tornister . . . . .	164
Rozdział XI. Pochody . . . . .	175

---

24. —  
1784/1884





20300/  
17