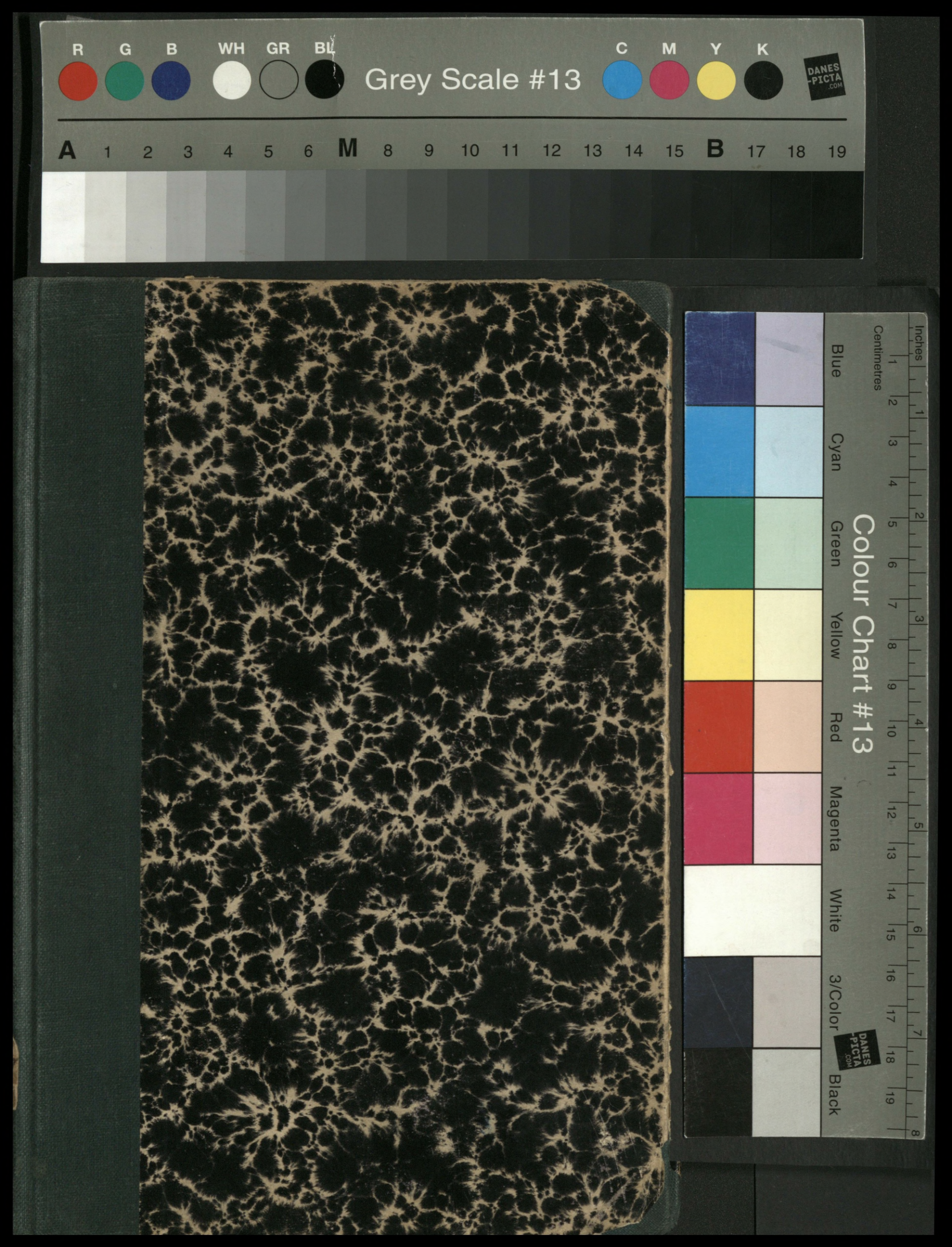

R G B WH GR BL
Grey Scale #13
C M Y K
DANES PICTA .COM
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19
Colour Chart #13
Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black
Inches
Centimetres
DANES PICTA .COM

DZIEJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

BIBLJOTEKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

TOM I.

DZIEJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IMIENIA OSSOLIŃSKICH
1925

DR. EUGENJUSZ PIASECKI
PROFESOR UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO

DZIEJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

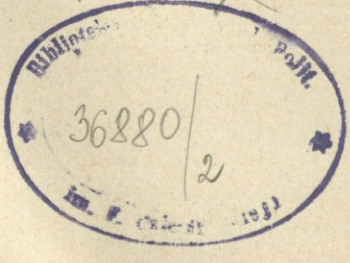
Z LICZNEMI ILUSTRACJAMI

LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IMIENIA OSSOLIŃSKICH
1925

79/6

4632.

6768/II



CZCIONKAMI DRUKARNI ŚW. WOJCIECHA W POZNANIU.

Tegoż autora:

1899.— 1. Wpływ ćwiczeń cielesnych na rozwój psychiczny młodzieży. „Wiedza i życie", Lwów, Altenberg, t. XII.

1900.— 2. Zabawa w świetle wiedzy. „Szkoła", nr. 6, 8.

3. W sprawie naszego słownictwa gimnastycznego. „Przegląd gimnastyczny", Kraków, nr. 4.

4. W sprawie wychowania fizycznego młodzieży szkół średnich. „Muzeum", nr. 3.

1902.— 5. Z podróży naukowej do Niemiec i Szwecji. „Szkoła", nr. 19—24, odbitka.

6. Współczesna gimnastyka wobec fizjologji i higjeny. „Muzeum", odbitka.

7. Szwedzki i niemiecki system gimnastyczny etc. „Przegląd lekarski", odbitka.

8. Reforma wychowania fizycznego (ref. na Wal. Zgr. T. N. S. W.) „Muzeum."

9. Projekt powrotu do nauki dwurazowej etc. „Muzeum."

10. Gymnastikens reformerande i Polen. „Tidskrift i Gymnastik", Stockholm.

1903.— 11. O wpływie pewnych rodzajów pracy mięśniowej na rytm serca. „Pol. Arch. Nauk. biolog. i lek.", Lwów, tamże tekst francuski „Sur l'influence de certains genres du travail musculaire sur le rythme du coeur". Odbitka.

12. Memorjał w sprawie wychowania fizycznego (redagowany imieniem T. N. S. W.), „Muzeum", „Przegląd pedagogiczny". Odbitka.

1904.— 13. Zasady wychowania fizycznego, tom 2. „Bibljoteki podręczników" Friedleina, Kraków. — W r. 1908 wyszedł nakładem „Dědictví Komenského" w Pradze, przekład czeski tej książki p. t. „Zasady vychovy tělesné", dokonany przez Fr. Vondračka.

14. Les exercices de force au point de vue de l'hygiène. Comptes rendus, I. Congrès internat. d'hygiène scolaire, Nuremberg, odbitka.

1906.— 15. W sprawie higjeny płciowej młodzieży szkolnej. „Przegląd higjeniczny".

16. Z higjeny zajęć siedzących. „Przegląd higjeniczny", odbitka.

17. Nowy pulpit zdrowotny. „Lwowski tygodnik lekarski", odbitka

1907.— 18. Contribution à l'étude des lois du travail musculaire volontaire. Bull. de l'Académie des sciences de Cracovie (avril). W „Rozprawach" tejże Akademji streszczenie polskie p. t. „Przyczynek do wiadomości o prawach pracy mięśniowej".

19. Stan obecny higjeny szkolnej w Galicji. Ref. w XXVI Sekcji X Zjazdu przyrodników i lekarzy polskich. Lwów.

20. Postępy wychowania fizycznego w Galicji od ostatniego Zjazdu. Tamże, oraz w „Ruchu" warszawskim.

21. Drugi przyczynek do praw pracy mięśniowej. Tamże (Sekcja fizjologiczna).

22. Heuristic Method of Teaching applied to Physical Education. Transact., II Internat. Congress on School Hygiene. London. — Przekład polski w „Ruchu" p. t. „Heurystyczna metoda nauczania, zastosowana do wychowania fizycznego", odbitka.

23. Badania nad niektóremi nowemi sposobami odkażania jamy ustnej. Lwów, „Tygodnik lekarski", odbitka. Streszczenie angielskie p. t. „Investigations upon some New Mouth Disinfectants", „The Lancet". Odbitka.

1909.— 24. Epidemja płonicy we Lwowie 1907—1909. Ref. z polecenia Komisji Rady Miejskiej. „Głos lekarzy". Odbitka.

25. Zdobycze lat ostatnich w zakresie walki z chorobami zakaźnemi ostremi w szkole. Wykład habilitacyjny. „Zdrowie". Odbitka.

1910.— 26. Les écoles polonaises et leurs conditions hygiéniques. III Congrès internat. d'hygiène scolaire, Comité des Sociétés polonaises. Lwów, Drukarnia Ludowa. (Str. V i 95 in 8-o, 30 ilustr.)

27. Organisation des jeux scolaires en Pologne. Tamże. Comptes rendus. Odbitka.

28. Kongres międzynarodowy higjenistów szkolnych w Paryżu. „Przegląd pedjatryczny", „Przegląd higjeniczny", odbitka.

29. In welcher Hinsicht ist eine Verbesserung der körperlichen Ausbildung der Mittelschuljugend wünschenswert etc. Referat. Enquete für körperliche Erziehung im Minist. für Kultus und Unterricht. Wien.

30. Projekt organizacji lekarzy szkolnych w m. Lwowie (przyjęty przez ankietę Izby lekarskiej i przez Radę Szkolną Okręgową). „Głos lekarzy".

1911.— 31. Higjena pracy ręcznej w szkole (ref. na II Zjeździe kierowników warsztatów Jordanowskich 1910). „Muzeum" (dodatek) luty, odbitka.

32. Lekarze szkolni w Polsce. „Przegląd higjeniczny", odbitka.

33. Postulaty wychowania fizycznego młodzieży polskiej. Referat XI Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich. Kraków. „Przegląd higjeniczny", odbitka.

34. (Wspólnie z Dr. Mat. Biehlerową, Warszawa). La littérature polonaise, concernant l'hygiène scolaire pendant l'année 1910. „Arch. intern. d'hygiène scolaire" (Milhuza), pp. 108—133. Odbitka.

35. Kongresy międzynarodowe wychowania fizycznego. „Muzeum", I. pp. 105—221.

1912.— 36. (Wspólnie z M. Schreiberem.) Harce młodzieży polskiej. Lwów, T. N. S. W. stron 272 in 8-vo, z licznemi ilustracjami.

37. Gimnastyka wychowawcza szwedzka w Polsce. „Muzeum" t. III, str. 386—411. Odbitka.

38. Dwudziestopięciolecie parku Jordana. Tamże, 341—4. „Ruch", Nr. 9, odbitka.

1913.— 39. Harce, jako doniosły środek kształcenia cielesnego. Rzecz odczytana na sekcji III Kongresu międzynarodowego wychowania fizycznego w Paryżu. Tekst francuski p. t.: „Le scouting comme moyen important de l'éducation physique" w sprawozdaniu z Kongresu.

40. Fizyczny rozwój młodzieży. Rada Szkolna Kraj. o stanie wychowania publicznego w r. szk. 1911/12 str. 59—66.

1915 — 41. Fizjologja ruchów. Rozdział VII, I tomu „Fizjologji człowieka" A. Becka i N. Cybulskiego, str. 390—412, z ryc. 130—141.

1916.— 42. Z dziedziny ortopedji wojennej (fizjoterapja, protezy, reedukacja) „Polski Miesięcznik lekarski", Kijów, str. 55—64. Odbitka.

43. Sprawozdanie z letnisk młodzieży, założonych przez Radę Okręgową kijowską, etc. Kijów, str. 42 in 8-vo.

44. Zabawy i gry ruchowe, etc. Kijów (Rada Zjazdów Pol. Tow. pom. of. woj.). Str. XXXI i 114 in 8-vo, z ilustr.

1917.— 45. Harce młodzieży polskiej. Wyd. II. Lwów, T. N. S. W. Str. VII i 287 in 8-vo z licznemi rycinami.

1918 — 46. Wychowanie fizyczne w Uniwersytetach. Odczyt w Krak. Tow. Lek. i T. N. S W. „Walka o zdrowie", Nr. 9—12, str. 353—82. Odbitka.

47. Program ćwiczeń cielesnych w szkole polskiej. Referat z polecenia Komisji Wych. Fizyczn. T. N. S. W. Tamże, str. 431—35.

1919.— 48. Zabawy i gry ruchowe. Wyd. II, rozszerzone i poprawione. Lwów, Książnica T. N. S. W.

1920.— 49. Harce młodzieży polskiej. Wyd. III, znacznie rozszerzone i poprawione. Lwów, Książnica T. N. S. W. str. XVI i 466 in 8-vo. Liczne ilustracje.

50. Władysław Ryszard Kozłowski (W piątą rocznicę skonu). „Wychowanie fizyczne", nr. 3—4.

51. Krytyczny przegląd najnowszych systemów gimnastycznych. Tamże, nr. 5—8, str. 105—114, 169—180.

1921.— 52. Wychowanie fizyczne. Rozdział podręcznika zbiorowego p. t. „Higjena szkolna" pod redakcją d-ra St. Kopczyńskiego, Warszawa (Arct), odbitka.

53. Nowe słownictwo gimnastyczne polskie. „Wychowanie fizyczne", zeszyt 1—4.

54. W sprawie kształcenia wychowawców fizycznych. „Wychowanie fizyczne" r. II, zesz. 9—12.

1922.— 55. Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych. Prace naukowe Uniw. Poznańsk., Sekcja mat.-przyrodn., Nr. 4. Tamże streszczenie francuskie p. t.: „Investigations sur la genèse des exercices du corps".

56. Jak 48. Wyd. III, Lwów, Książnica T. N. S. W.

57. Trzy pierwsze kursy oficerskie Głównej Szkoły Wojsk. Gimn. i Sportu w Poznaniu. „Lekarz wojskowy", Warszawa. Nr. 5.

1923.— 58. Projekt planu działalności Ministerstwa W. R. i O. P. na polu wychowania fizycznego (oprac. na życzenie p. wiceministra Łopuszańskiego). „Wychowanie fizyczne", 1—8.

59. Wychowanie fizyczne w Uniwersytecie Kopenhaskim. „Wych. Fiz.", 9—12.

60. Zabawa — obrzęd — pieśń. Przegląd Warszawski, grudzień.

61. Wychowanie fizyczne. Rozdział „Rocznika Pedagogicznego", Warszawa T. N. S. W. Serji drugiej tom I.

1924.— 62. Den polske Ungdoms Genfódelse. „Gymnastisk Tidsskrift", Kopenhaga.

63. Ruchy ciała. Rozdział podręcznika prof. A. Becka p. t. „Podręcznik fizjologji", t. I, Lwów (Gubrynowicz i Syn), str. 71—89.

64. Bibljoteka podręczna wychowawcy fizycznego. „Bibljografja Pedagogiczna", Warszawa, odbitka.

65—68. Niektóre rozdziały niniejszej książki jako artykuły w czasopismach: „Przewodnik gimn." (Warszawa), „Sokół" (Poznań), „Sport" (Lwów), „Stadjon" (Warszawa).

69. Jeu. Rite. Chanson (tekst i materjał dowodowy obszerniejszy, niż w pracy polskiej pod 59). „Revue d'Ethnographie", Paris.

Od Wydawnictwa.

Wypuszczając w świat ten pierwszy tom „Bibljoteki wychowania fizycznego i sportu", Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich pragnie zaznaczyć, że czyni to na podstawie najgłębszego przeświadczenia o doniosłości tej dziedziny pracy społeczno-wychowawczej dla Narodu i Państwa.

Polska Odrodzona podtrzyma i umocni swe stanowisko w świecie tylko wtedy, jeśli potrafi umiejętnie rozwijać wydajność pracy swych obywateli. Ta zaś zależy, jak wiadomo, w znacznej mierze od poziomu zdrowia i wytrzymałości fizycznej. Co więcej, i bezpieczeństwo granic kraju o takiem, jak nasze, położeniu geograficznem, wskazuje na konieczność pielęgnowania u młodych pokoleń sprawności cielesnej i dzielności ducha — przymiotów, które dać może tylko dobrze obmyślane i przeprowadzone wychowanie fizyczne, wspomagane, w latach dojrzałych, racjonalnym sportem.

Tymczasem praca garstki pionjerów tego działu wychowania u nas, napotyka, wśród szeregu innych trudności, na rażące luki w literaturze podręcznikowej. Nie dlatego bynajmniej, by niedostawało nam autorów kompetentnych, lub odbiorców poważniejszych dzieł tego rodzaju. Brak tu jedynie było dotąd, naszem zdaniem, należytej koordynacji wysiłków. Brakowi temu ma zaradzić nasza Bibljoteka i to jest jej głównem zadaniem.

„Bibljoteka wychowania fizycznego i sportu" będzie starać się odpowiedzieć wymaganiom tak wychowawców - specjalistów, lekarzy szkolnych i sportowych, jak i rzesz młodzieży, oddającej się ćwiczeniom ciała. Znajdą tu zatem miejsce, w dziale naukowym, obok niniejszych „Dziejów wychowania fizycznego", anatomja i fizjologja dla wychowawców fizycznych, zarys teorji wychowania fizycznego, medycyna wewnętrzna sportu i inne. Wśród

podręczników praktycznych, które obejmą wszystkie gałęzie kultury cielesnej, w czasie najbliższym ukażą się: terminologja gimnastyki i sportu, narciarstwo, łyżwiarstwo, pływanie, wioślarstwo, szermierka, tenis, piłka nożna etc. Wszyscy przyjaciele sportu zapewne mile powitają rychłe ukazanie się wydanego wytwornie i bogato ilustrowanego tomu o Olimpjadzie zeszłorocznej w Paryżu.

Poczyniono wszelkie starania, aby zapewnić współpracownictwo wszystkich najlepszych piór w tej dziedzinie. Szczególną wagę przywiązujemy do strony ilustracyjnej, która ma nietylko przyciągnąć i zainteresować czytelnika, lecz przyczynić się, nieraz na równi z tekstem, do wszechstronnej i dokładnej informacji.

Oddajemy to nowe przedsięwzięcie pod opiekę społeczeństwa polskiego, z wiarą, że nas zrozumie i poprze.

Słowo wstępne.

Zadania takie, jak napisanie niniejszego dzieła, nastręczają duże trudności do pokonania. Rozwiązać je bez zarzutu mógłby tylko człowiek, łączący w sobie znajomość czysto przyrodniczych nauk, które dziś stanowią podstawę wiedzy o wychowaniu fizycznem, ze znajomością metod historycznych. Jak dotąd, takie połączenie kwalifikacyj zdarzało się czasami tylko co do niektórych części naszego zagadnienia, dając nam np. znakomitą monografję E. N. Gardinera o igrzyskach starogreckich. Zato najlepsze nawet dzieła, obejmujące całość, wyszły z pod pióra ludzi o jednostronnem przygotowaniu, co im odbiera bardzo znaczną część wartości.

Zanim, w następnych pokoleniach, zjawią się znawcy zarazem wychowania fizycznego i historji, musimy uciec się do kooperacji. Przy uprzejmej pomocy ze strony szeregu wybitnych specjalistów, starałem się ograniczyć do minimum następstwa niedostatków swych kwalifikacyj w tej mierze. Serdeczne też dzięki należą się za liczne uwagi, wskazówki bibljograficzne i przejrzenie poszczególnych rozdziałów rękopisu, profesorom Kostrzewskiemu, Śmieszkowi, Klingerowi, Ruxerównie i Tymienieckiemu w Poznaniu, oraz prof. Richterowi w Warszawie. Ich to koleżeńskiej współpracy zawdzięczają rozdziały I — III usunięcie wielu niepewnych, lub zgoła błędnych wiadomości, zdobiących dotąd mniej lub więcej stale podobne dzieła. (Tu należy m. i. przekonanie o wysokim poziomie wychowania fizycznego w Egipcie starożytnym, o spartańskiem wychowaniu na dworze perskim, o zawiązkach gimnastyki leczniczej w Chinach i t. p.) Dzięki też składam prof. Sajdakowi, dr. Dziechowi, oraz dr. Kaweckiej, za uprzejmą pomoc w korzystaniu z księ-

gozbiorów, jak niemniej Wydawnictwu Zakł. Nar. im. Ossolińskich za dbałość o zewnętrzną szatę książki.

W sposobie wykładu starałem się nie przeładować pamięci studenta nazwiskami i nazwami, ani datami, dając jednak, po każdym rozdziale, wykaz celniejszych źródeł dla tych, którzy zechcą pogłębić swą wiedzę. Ilustracje czerpałem z dzieł Forrera, Culina, Gardinera, Heikela, Mc Kenziego, Moberga i in., z czasopism oraz z fotografij, których część zawdzięczam uprzejmości Centr. Szkoły Gimn. i Sp. w Poznaniu.

Mimo me usilne starania, nie łudzę się, aby dzieło było wolne od błędów. Będę też szczerze obowiązanym każdemu, kto zechce mi zwrócić uwagę na usterki, dotyczące czy to materjału faktycznego, czy sposobu przedstawienia rzeczy.

Autor.

ROZDZIAŁ I.

Geneza i rozwój wychowania fizycznego w świecie zwierzęcym, u człowieka pierwotnego i w wielkich cywilizacjach starożytnego Wschodu.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W ŚWIECIE ZWIERZĘCYM.

Zanim zajmiemy się dziejami wychowania fizycznego, trzeba nam spojrzeć na jego formy najprostsze, pierwotne, które nam może pomogą wykryć genezę badanego zjawiska. Te bardzo złożone i podziwu godne czynności, jakie wykonywują rodzice wśród zwierząt niższych (zwłaszcza owadów) dla zabezpieczenia bytu i rozwoju młodych pokoleń swego gatunku, trudno jeszcze nazwać wychowawczemi. Posłuszne ślepemu (choć nieraz prawie cudownie celowemu) instynktowi, zwierzęta te gromadzą zapasy żywności i przygotowują ochronę od niebezpieczeństw dla swego potomstwa, którego często nie mają oglądać, ginąc przed wykluciem się młodych z jajek. Tem mniej możemy tu dopatrzeć się czynności samowychowawczych u zwierząt młodych w postaci ćwiczeń cielesnych. Cokolwiek się mówi i pisze o „igraniu" muszek w powietrzu, lub choćby ryb w wodzie, nie mamy żadnych danych na przypuszczenie, aby te ruchy były poświęcone wyłącznie ćwiczeniu sił zwierzęcia: mają one, według wszelkich danych, zawsze cel bliższy, bezpośredni — poszukiwanie żywności, ucieczkę przed nieprzyjacielem i t. p.

Nowoczesna psychologja porównawcza dopiero na najwyższych szczeblach systemu świata zwierząt — nie rychlej, jak się zdaje, niż u ptaków i ssaków — pozwala wykryć zjawiska, dające się już bezpośrednio porównać z czynnościami wychowawczemi u ludzi. Należy tu przedewszystkiem samowychowanie przy pomocy zabaw ruchowych. Ma-

terjał spostrzeżeń odnośnych zestawił krytycznie K. Groos, rozróżniając następujące rodzaje tych zabaw: 1. Eksperymentowanie. Zwierzę bada własności fizyczne otaczających przedmiotów, dotykając ich, gryząc, rozdziobując etc. — 2. Zabawy lokomocyjne — nauka chodzenia, lotu, pływania, pląsy niektórych ptaków, skoki. Zjeżdżanie po pochyłości („saneczkowanie") psów i kozic. Huśtanie ptaków i małp. — 3. Zabawy łowieckie — a) zdobyczą żyjącą rzeczywistą (znana zabawa kota chwyconą myszą); b) zdobyczą żyjącą pozorną (pościg i chwytanie zwierzęcia tego samego gatunku), przyczem (np. u psów) możemy zauważyć analogje nietylko łapanki naszych dzieci, lecz chowanego i wyzywania; c) zdobyczą martwą pozorną (małym przedmiotem puszczonym w ruch czasami świadomie przez zwierzę samo), przyczem widać nawet zaczątki rzutu i chwytu (żórawie, psy, małpy). — 4. Zabawy bojowe — należy tu drażnienie i szamotanie się zwierząt młodocianych, oraz wyraźnie żartobliwe nieraz walki zwierząt dorosłych. — 5. Zabawy budownicze, zwłaszcza u ptaków. — 6. Zabawy naśladowcze i społeczne — więc wspólny bieg stad nie spłoszonych, a dalej zaczątki korowodów, zauważone u żórawi i małp. — 7. Zabawy miłosne (zaloty), u ptaków np. rozwinięte w rodzaj zawodów w locie i sztuk tanecznych. Nie brak też kokieterji samiczek (ucieczka z wabieniem naprzemian), dającej pobudkę do pościgu samców.

Do tych czynności samowychowawczych, dołączają się tu i ówdzie i zaczątki zabiegów wychowawczych ze strony rodziców. Wystarczy wspomnieć zrzucanie piskląt z gniazd w celu zmuszenia ich do lotu, zabawy niektórych samic (zwłaszcza kotek) z młodemi i t. p.

GENEZA ĆWICZEŃ CIAŁA. U ludzi, we wszystkich stadjach ich rozwoju kulturalnego, spostrzegamy te same zasadnicze rodzaje zabaw ruchowych. Obok podobnych form prostszych mamy tu i zjawiska znacznie wyższego rzędu, jak gry, igrzyska, sporty, tańce, które jednak nietrudno nam wyobrazić sobie jako powstałe z tamtych drogą ewolucji.

Jak wytłumaczyć genezę zabawy? Pytanie to musi nas interesować gdy zważymy, że i u człowieka na najwyższych stopniach cywilizacji zabawa pozostała jednym z najważniej-

szych środków edukacji przedszkolnej i szkolnej, a przewaga jej najwyraźniej zaznacza się właśnie w fizycznej części wszelkich systemów wychowawczych.

Próbowano wyjaśnić to zjawisko na drodze najprostszej, fizjologicznej. Jedni przypisywali je nadmiarowi energji, nagromadzonemu w organizmie zwierzęcym lub ludzkim, drudzy, przeciwnie, znużeniem i potrzebą wypoczynku. Mimo pozory przeciwieństwa, obie te teorje tłumaczą po części niektóre objawy naszego zagadnienia. Nadmiar energji wyładowuje się bezwątpienia w wielu wypadkach w formie zabawy, nie jest to jednak bynajmniej regułą: dość wspomnieć o nierzadkich zabawach „do upadłego". Od czasu, gdy znamy obok znużenia lokalnego pewnych organów, znużenie ogólne, teorja wypoczynkowa straciła wiele ze swej wartości. Tłumaczy ona w najlepszym razie energetyczną stronę zabawy (i to nieraz w kombinacji z teorją poprzednią) tam, gdzie po zajęciu, dającem minimalne znużenie ogólne a natomiast nużącem pewne niewielkie grupy mięśni lud ośrodków nerwowych, następuje zabawa również mało nużąca ogólnie, a przytem dająca znużenie lokalne innych ośrodków i mięśni. Przykład: lekka zabawa ruchowa po niezbyt natężającem zajęciu umysłowem.

Gdy zwrócimy się od fizjologji ku *psychologji*, znajdziemy tam podstawę wielu spostrzeganych objawów we formie impulsów, które zowiemy instynktami lub popędami. W dalszych wywodach będziemy dawali pierwszeństwo tej drugiej nazwie, jako lepiej stosującej się do człowieka, gdzie, poza okresem pierwszego niemowlęctwa, zawsze mamy już do czynienia z mieszaniną skłonności wrodzonych (instynktów) i nabytych. Nie mówiąc o tem, że niektórzy psychologowie nazywają samą zabawę wogóle „instynktownym popędem", zwrócimy uwagę na ogólnie uznane impulsy, jak, manipulacyjny (eksperymentatorski), łowiecki, bojowy, naśladowczy, emulacyjny, płciowy, jako na bezpośrednie motywy wzmiankowanych wyżej typów zabaw zwierzęcych i prostszych ludzkich.

Gdy jesteśmy przy popędach, już krok tylko dzieli nas od *biologji*, jako jedynie mogącej wyjaśnić źródło samychże instynktów. I w istocie, można stwierdzić, że w obecnym stanie wiedzy naszej jedynie teorje biologiczne, wnikając najgłębiej w naturę badanych zjawisk, dają nam zadowalające

tłumaczenie podstawowych zagadnień tej dziedziny. K. Groos pierwszy rozwinął na tem tle t. z. *teorję ćwiczenia*. Uczony niemiecki stwierdza, że zabawę można napewno spostrzec dopiero u wyższych zwierząt, t. j. tam, gdzie młode przychodzi na świat w stanie mało zdatnym do samodzielnego życia, ze zdolnościami i instynktami nierozwiniętemi. Zabawa — ta pozornie bezcelowa czynność — zyskuje tu cel biologicznie doniosły: ćwiczenie i rozwój tych zawiązków do form znacznie doskonalszych, niż skończone, lecz nieplastyczne instynkty zwierząt niższych. Powstanie zaś właściwości wyzyskania okresu młodości dla tego ćwiczenia drogą zabawy, tłumaczy G. na podstawie teorji Darwina — doborem naturalnym, każącym zwyciężać w walce o byt tym osobnikom i formom, które posiadają cechy lepszego przystosowania do warunków otoczenia, w danym więc razie instynkty naogół mniej rozwinięte, lecz natomiast silnie zaznaczoną skłonność do zabawy.

Teorję tę najbardziej bodaj zwalczał Amerykanin Stanley Hall, przeciwstawiając jej inną, też biologiczną: *rekapitucyjną*. Według niej zabawa jest jednym z wyników „zasadniczego prawa biogenetycznego" (Haeckel), na mocy którego rozwój osobnika powtarza, w skrócie, dzieje rozwoju rodu. Zabawy właściwe poszczególnym okresom dziecięctwa i młodości mają zatem być odbiciem zachowania się pokoleń przodków, znajdujących się na coraz to wyższym stopniu cywilizacji. Mielibyśmy tu zrazu stadjum zwierzęce, potem okresy dzikości, koczownictwa i t. p. Trudno oprzeć się wrażeniu, że mamy tu pożądane uzupełnienie teorji zabawy, które tłumaczy nam niewyjaśnione przez Groosa zmiany w typie zabaw, zależne od wieku; lecz ani nie zastępuje, ani nie obala jego teorji ćwiczenia.

Powyższe rozumowania, o charakterze przyrodniczym, nie wyczerpują jednak bynajmniej całości zagadnienia. Wyszedłszy z najpierwszych swoich stadjów, zabawa dostaje się u człowieka rychło pod wpływ i opiekę potężnego czynnika, zaledwie zaznaczonego w świecie zwierzęcym: tradycji. Wobec tego mnóstwa faktów i wielu prób wykrycia ich związku wzajemnego musimy szukać w obrębie *etnologji* i *nauk historycznych*. Niestety, olbrzymi materjał, nagromadzony przez badaczy tych dziedzin, czeka jeszcze na szersze opracowanie porównawcze w danym zakresie.

Wnioski, jakie dotąd wyprowadzono z tego materjału, streszczają się głównie we wskazaniu na obrzędy jako stadjum, poprzedzające dzisiejszą postać wielu zabaw tradycyjnych. Sprawdzianem mogą być obrzędy, w naszych oczach odbywające tę ewolucję: taką n. p. sobótkę możemy w samej Polsce śledzić, stosownie do okolic, we wszystkich stadjach przejściowych, od obrzędu do zabawy dziecięcej. Gdyby się jednak nawet udało odnaleźć stadjum obrzędowe dla każdej dzisiejszej zabawy tradycyjnej, nie bylibyśmy jeszcze bynajmniej u samego źródła. Zabawa (w swych prostszych, pierwotniejszych formach) jest wszędzie zjawiskiem znacznie starszem od obrzędu, bo rozpowszechnionem już w świecie zwierzęcym. Co więcej, poważni uczeni wywodzą, naodwrót, znaczną część obrzędów z zabaw pierwotnych. Jeden z nich, przytaczając jako przykład obrzędowy taniec Hotentotów przy świetle księżyca i na jego cześć i takąż grę w piłkę Indjan plemienia Wichita (Am. Półn.), symbolizującą walkę wiosny z zimą, przypuszcza, że pierwotnie tak jedni, jak drudzy oddawali się „rozrywce w porze dla niej odpowiedniej — tańcowi w noc jasną, chłodną, grze przy powracającem łagodnem cieple i pod podniecającym wpływem wczesnej wiosny. Ponieważ rzecz powtarza się regularnie w określonych porach, poczęto ją uważać za właściwą, a nawet niezbędną: rozwinęła się w obrzęd". Mielibyśmy zatem cykl: zabawa — obrzęd — zabawa, przyczem oczywiście należy pamiętać, że pierwsza z przemian wspomnianych odbywa się w mrokach stanu pierwotnego plemion ludzkich, druga zaś w znacznej części w naszych oczach u społeczeństw cywilizowanych; czwartem i ostatniem stadjum bywa aż nazbyt często zupełny zanik zabawy. Trzeba też zauważyć, że nic nas nie uprawnia do uogólnienia tego biegu ewolucji, odnosząc ogół obrzędów do zabaw pierwotnych, lub całość dzisiejszych zabaw do dawnych obrzędów.

Chcąc dotrzeć do dokładniejszego zbadania wzajemnych stosunków zjawisk omawianych, gromadzę od szeregu lat materjał porównawczy, obejmujący dziś już bardzo znaczną część narodów i plemion kuli ziemskiej. Poniżej będę się starał podać w krótkości najważniejsze wnioski, do których mnie doprowadziło zestawienie tych danych.

U najlepiej zbadanych plemion dzikich i barbarzyńskich widzimy, obok gier i igrzysk, uprawianych przez dorosłych (nieraz bardzo podobnych do naszych sportów, a posiadających cechy obrzędowe mniej lub więcej wyraźne), gry i zabawy dziecięce, w większości przypadków identyczne z rozrywkami dzieci narodów cywilizowanych. Mimo te daleko idące analogje, sumienni badacze zapewniają nas często, że nie ma tu mowy o zapożyczeniu wzajemnem, lecz o wieloogniskowem, niezależnem rodzeniu się i rozwoju, dającem analogje wszędzie, gdzie identyczna w zasadzie natura ludzka spotka się z podobnemi warunkami zewnętrznemi.

Że wędrówki zabaw, choć częste, nie odgrywają jednak tej dominującej roli, jaką im się nieraz przypisuje, wynika też z dokładniejszego rozważenia bliższych nam przykładów. Triumfalny pochód gier i sportów angielskich po innych krajach świata cywilizowanego, odbywając się w naszych oczach, zbyt silnie nas uprzedził na korzyść znaczenia zapożyczeń w tej dziedzinie. Lecz i tu wykazano, iż angielską jest tylko forma, jaką one przybrały w swej nieskrępowanej ewolucji na wyspach brytyjskich, kraje zaś kontynentu europejskiego (i innych) posiadały je częstokroć dawniej: w piłę dętą *(follis)* grywali starożytni Rzymianie, znaną była Włochom *(giuoco del calcio)* w XVI w., nie obcą i u nas (M. Rej, Wizerunek: „A tłucze się po ścianach by nadęta piła, którą oni szaleńcy, co ją więc igrają, nogami i rękami bijąc popychają"), zanim ją zapomniano, a potem znów importowano z Anglji. Nielepiej rzecz się ma z angielskiem pochodzeniem tenisa i innych gier.

Jeszcze mniej uzasadnione są n. p. pretensje Niemców do palanta jako gry rzekomo pragermańskiej, przejmowanej przez wschodnich sąsiadów wraz z innemi dobrodziejstwami kultury. Widzimy go bowiem od zachodnich krańców Europy aż po Kaukaz i Persję i wypadłoby raczej mówić w danym przypadku o grze indoeuropejskiej, może bardzo starej. Na tem tle dopiero możemy ocenić znaczenie wpływów obcych, jako domieszek drugorzędnych, nie mających nic do czynienia z pierwotnem pochodzeniem gry. I tak, u nas piłka zrazu nazywała się gałką, nazwa ta ustąpiła pod przemożnym wpływem łaciny, która i kij do podbijania przemianowała na piłatyk. Okres wpływów włoskich dał nam nazwę palanta *(pallare,*

grać w piłkę), późniejsze wpływy francuskie — metra, niemieckie zaś — fangę i t. p. Że za każdym razem zapożyczenie nie szło daleko poza zmiany dawnych nazw, wydaje się prawdopodobne choćby z relacji G u a r i n o n i e g o (1610), który opisuje palanta jako grę nieznaną we Włoszech. na dworze zaś praskim grywaną najlepiej przez Polaków i Ślązaków i stamtąd też, jego zdaniem pochodzącą.

Dwa przykłady konkretne może jeszcze przydadzą się dla ilustracji naszej tezy. Prosta gra pościgowa, „babka", grywana wszędzie tak samo, czy to w którymkolwiek kraju europejskim, czy w Arabji, w Indjach wsch., w Siamie, na licznych wyspach Oceanu Spokojnego, czy u Eskimów, różni się tylko nazwami i fabułami, widocznemi z piosenek lub formułek, i tu przedstawia tak niezwykłą rozmaitość, że obok różnych postaci ludzkich i demonologicznych, nazwy gry, wzięte ze świata zwierzęcego, obejmują 5 gatunków ssaków i po jednym z ptaków i owadów, przyczem n. p. w samych Niemczech, zależnie od okolicy, mówi się raz o ślepej krowie, to znów o kocie lub myszy. Analogiczne koleje musiała przechodzić i gra, znana u nas po nazwą „Wilk i gąski". W zachodniej, czy wschodniej Europie, u Kałmuków, na Madagaskarze, czy w Gujanie, gra sama wygląda jednako, choć nawet w obrębie jednego kraju coraz to co innego ma przedstawiać, sądząc po nazwach i dialogach (tak n. p. w samej Polsce, obok wilka występuje w pewnych okolicach lis, kruk i jastrząb).

Trudno się oprzeć przypuszczeniu, że ustawienie i ruch graczy były tu rzeczą pierwotną, spontanicznie powstałą na tle popędu manipulacyjnego, towarzyskiego i łowieckiego, wspólnych wszystkim rasom ludzkim, a różne fabuły i dramaty ludzkie, zwierzęce i demonologiczne, zabarwiły ją rozmaicie, stosownie do warunków otoczenia i stopnia kultury. Mogą tu znaleźć wyraz ślady przejścia samejże gry przez stadjum obrzędu, lub tylko wpływu obrzędów, mitów, wierzeń i t. p. Temi właśnie cechami wtórnemi, nabytemi stosunkowo późno w dziejach rozwoju, tłumaczyćby należało, mojem zdaniem, lwią część odrębności terytorjalnych, plemiennych i narodowych poszczególnych form, których „jądro ruchowe" (jak nazywam ustawienie i ruchy uczestników) częstokroć okazuje się identycznem w najodleglejszych zakątkach kuli ziemskiej.

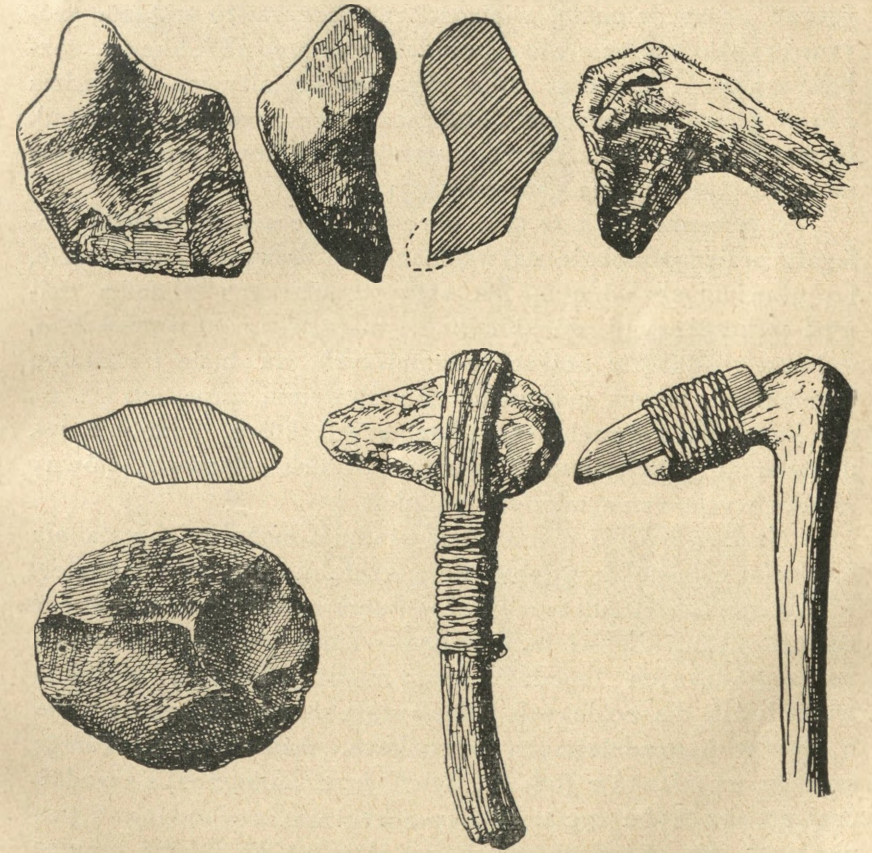
Wyjątkiem od tych prawideł jest stosunkowo nieliczna grupa właściwych zabaw dramatycznych, rozwiniętych jako ilustracja ruchowa zjawisk przyrody, legend etc. Tu należą takie korowody dziecięce jak „mak" (ilustracja ruchowa rozwoju rośliny, lub czynności zwierzęcia), „Krakowianka" (legenda dramatyczna). Mówimy obecnie, oczywiście, jedynie o zabawach o tradycyjnie ustalonej postaci. Jak powszechnie wiadomo, pośród zabaw spontanicznych, nietradycyjnych, o formie nieustalonej, właśnie taki dramat osnuty na tle przygodnych wrażeń, dostarczonych przez otoczenie dziecka, stanowi najpospolitszą formę (zabawa w szkołę, kupno, wojnę, pociąg i t. p.).

Nasuwa się pytanie: kogo należy uważać za głównego twórcę zabaw — dziecko, czy dorosłego człowieka? Na podstawie przytoczonych powyżej danych, musimy to pytanie podzielić. Dziecku, temu niezmordowanemu odkrywcy przeróżnych form ruchu, zawdzięczają zabawy wyłącznie lub przeważnie swój zasadniczy zrąb ruchowy. Natomiast elementy późniejsze, zwłaszcza zaś fabuły, dialogi, piosenki i t. p., zaczerpnięte z obrzędów, mitów etc., należałoby raczej uważać za dzieło dorosłych. Podobnież dziełem dorosłych bywa i dalsza ewolucja, doskonalenie samegoż elementu ruchowego, n. p. przy grach w piłkę, sportach bojowych i zawodniczych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE CZŁOWIEKA PIERWOTNEGO. Wypada nam z kolei zwrócić się do antropologji i prehistorji, aby odtworzyć choćby przybliżony obraz wpływu warunków fizycznych otoczenia na rozwój cielesny i duchowy pokoleń ludzkich przedhistorycznych.

Największe trudności spotykamy oczywiście zaraz na wstępie, u kolebki rodzaju ludzkiego. Znaleziono wprawdzie, na wyspie Jawie, szczątki stworzenia, które nazwano *Pithecanthropus* (małpoludem), dopatrując się w niem poszukiwanego oddawna, w myśl teorji ewolucji, ogniwa pośredniego między człowiekiem a jego przypuszczalnymi przodkami zwierzęcymi. Te dwa odłamki kostne tak mało jednak dozwalają wysnuć pewnych wniosków, że i dziś, po latach trzydziestu, nie rozstrzygnięto kwestji, czy jest to człowiek, czy małpa, czy wreszcie owa forma przejściowa.

Jak wyglądał i jak żył człowiek w zaraniu swego istnienia, możemy zaledwie domyślać się z danych bardzo niepewnych. Długie bowiem okresy geologiczne, odpowiadające prawdopodobnie setkom tysięcy lat, dają nam (zrazu wątpliwe, później coraz wyraźniejsze) ślady działalności istoty rozumnej w postaci najpierwotniejszych narzędzi kamiennych (eolitów),



Ostrza i siekiery kamienne eolityczne, paleolityczne i neolityczne.

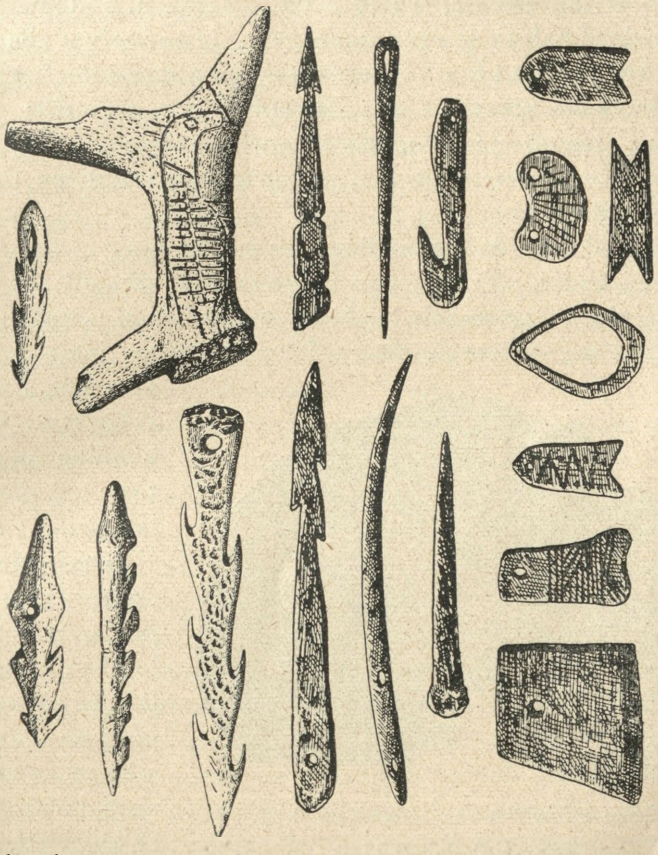
lecz brak nam najmniejszych bodaj śladów samegoż ciała ludzkiego z tych epok. Pozostaje zatem nierozstrzygniętem pytanie, czy człowiek istniał w epoce trzeciorzędu, kiedy w Europie panował klimat zwrotnikowy, później śródziemnomorski. Jeśli przypuścimy, za licznymi antropologami, jego obecność w okresie młodszych formacyj trzeciorzędnych (n. p. pliocenu),

należałoby go sobie wyobrazić jako rasę podobną do dzisiejszych owłosionych karłów Afryki środkowej, mieszkającą na drzewach. Pożywienie tego praczłowieka przeważnie roślinne (owoce, korzenie), wspomagane drobnemi gatunkami zwierzęcemi (mięczaki, owady). Zrazu brak mu wszelkich narzędzi (prócz nieobrobionych kamieni); potem, w początku okresu czwartorzędnego, zjawia się kamień zgrubsza obtłuczony („ostrze ręczne", *coup de poing*) wielkości ręki a kształtu migdała, którym prawdopodobnie nasz przodek wykopywał korzenie, rozbijał muszle i orzechy, oraz obrabiał prymitywne narzędzia i broń drewnianą (maczugi, kije zaostrzone nakształt oszczepu). Klimat bowiem coraz ostrzejszy zmusza go stopniowo do łowów na nieco większe już gatunki zwierząt.

Ćwiczenia ciała w tym okresie (zwanym *paleolitem*) polegały prawdopodobnie na wspinaniu po drzewach, na chodzie, (z tułowiem nachylonym, jak wiele dzisiejszych plemion dzikich jeszcze czyni), do którego, w miarę rozwoju myśliwstwa, dołącza się bieg w czasach późniejszych, na biciu i rzucaniu kamieniami, kijami, maczugami, na pływaniu, zapasach i t. p., nie licząc zabaw ruchowych dziecięcych, które, podobnie jak u zwierząt i dzisiejszych plemion dzikich, stanowią główny środek wychowania młodych pokoleń.

Na tem bardzo pierwotnem stadjum może byłaby stanęła ewolucja człowieka, gdyby nie ciężkie koleje, jakim podległ w znacznej części kuli ziemskiej wskutek zmian klimatu w epoce czwartorzędu. Epoka ta, złożona z kilku okresów lodowych, poprzegradzanych łagodniejszemi międzylodowemi, wygubiła wielu ludzi, dla ocalonych jednak stała się twardą szkołą walki o byt w najtrudniejszych warunkach, zmuszając do całego szeregu wynalazków (odzież, ogień, broń kamienna) i zasadniczej zmiany trybu życia. Głazy narzutowe, pochodzące z granitowych gór skandynawskich, ustalają po dziś dzień granice olbrzymich lodowców, które pokrywały północną Europę, jak dziś Grenlandję, dochodząc (w najzimniejszych okresach) na obszarze późniejszej Polski nieco na południe od Krakowa, na północ zaś od Lwowa, Krzemieńca. Ku południu od tej granicy (a w łagodniejszych okresach po części i w jej obrębie) utrzymali się nasi przodkowie tylko dzięki wysiłkom cielesnym i umysłowym, które z gruntu przeobraziły ich postać i działalność.

Chłód zmusza człowieka do szukania schronienia w grotach, o które jednak trzeba stoczyć walkę z ich dawniejszymi posiadaczami: jaskiniowemi gatunkami lwa, niedźwiedzia, hjeny.



Narzędzia kościane, rogowe i krzemienne z czasów przedneolitycznych.

Niedostatek pożywienia roślinnego czyni go przeważnie mięsożernym. Obok drobniejszej zwierzyny i wzmiankowanych drapieżników, łowy na reny, jelenie, dzikie konie, mamuty i t. p., wyrabiają w nim nie tylko siłę, lecz i rączość i wytrwałość w biegu, wpływając przez to na wyprostowanie postawy, oraz rozwój płuc i serca. Równoległe z tem idzie rozwój odwagi i przytomności umysłu, jak niemniej wyższych władz duchowych (dzięki fortelom myśliwskim, usiłowaniom udoskonalenia broni, narzędzi etc.).

Ulepszona znacznie broń (krzemienna, kościana lub rogowa) ze swej strony oddziaływa na dalszy postęp fizyczny i umysłowy naszego jaskiniowca, który jej zawdzięcza zwycięstwo w tak ciężkiej walce o byt. Teraz n. p. dopiero mógł się rozwinąć należycie rzut oszczepem, dając wpływ zbawienny na rozwój ramion i klatki piersiowej, na ocenę odległości, zdolność skupienia uwagi i t. p. Harpuny i inne narzędzia połowu świadczą też o prawdopodobieństwie rozwoju wioślarstwa, a może i żeglarstwa, nie bez odpowiedniego wpływu na ciało i ducha ludzkiego.

Niepodobna dać jednolitego obrazu budowy cielesnej człowieka tej epoki. Trwała ona bowiem zbyt długo i zbyt silnie odbijała się na zmianach tej budowy, w ciągu setek tysięcy lat, wśród największych zmian klimatycznych, jakie ludzkość przebyła. Pierwsze szkielety ludzkie kopalne należą do rasy t. z. neandertalskiej, bardzo zbliżonej do typu zwierzęcego (cofnięte czoło i podbródek, wystające łuki brwiowe etc.), podczas gdy późniejsze wykopaliska odkryły szczątki kilku odrębnych ras, stojących na daleko wyższym stopniu rozwoju. Wnosząc z rysunków, jakie człowiek ówczesny zostawił na ścianach grot, na narzędziach kościanych i t. p., postawa jego i w tych późniejszych okresach była jeszcze nachyloną (jak dziś u dzikich, patrz wyżej). Ponieważ znajdujemy już dowody wiary w życie pozagrobowe (chowanie zmarłych), możemy wyobrazić sobie zasób ćwiczeń cielesnych tej epoki jako wzbogacony nietylko udoskonaleniem broni i myśliwskim trybem życia, lecz i obrzędami, igrzyskami, tańcami, tak ściśle zespolonemi z życiem religijnem dzisiejszych ludów pierwotnych.

Czaszka człowieka rasy neandertalskiej (według M. Boule'a).

Następna epoka, określana przez geologów jako początek aluwjum, przez archeologów zaś jako *neolit*, daje ustalenie klimatu podobnego do dzisiejszych stosunków. Człowiek, pchnięty raz na drogę rozwoju straszną koniecznością okresów lodowych, nie ustaje już w dalszem doskonaleniu się. Epoka to krótsza znacznie — obliczają ją, dla Europy, w przybliżeniu na lata 10 000—2500 przed Chr. W dziedzinie cywilizacji znamionuje ja wynalazek gładzenia narzędzi i broni kamiennej, nadający im precyzję wielokrotnie spotęgowaną, a również pojawienie się pasterstwa i rolnictwa. Nabiał i produkty roślinne zastępują teraz w znacznej części mięsne pożywienie epoki myśliwstwa. Wraz z trybem życia spokojniejszym i bardziej uregulowanym, sama ta zmiana rodzaju pożywienia przyczynia się do złagodzenia obyczajów i czyni człowieka podatniejszym materjałem dla dalszych postępów kultury.

Wśród innych zwierząt domowych, obłaskawiono obecnie i konia, a więc jazda, zrazu stojąc na rydwanie, potem i wierzchem konno, stała się jednym z nowych środków lokomocji, a zarazem fizycznego i duchowego rozwoju ludzkości. Co się tyczy broni, największe znaczenie musiało mieć wprowadzenie łuku oraz — jak się zdaje — procy, działając podobnie, jak to poprzednio wykazaliśmy dla oszczepu, lecz w wyższym stopniu. Natomiast życie osiadłe, uprawa ziemi i budownictwo (wznoszenie nietylko ziemianek i lepianek, lecz i kunsztownych siedzib na palach nad powierzchnią jezior, wreszcie świadczących o skoordynowanych wysiłkach całych gromad ludzkich pomników kultu, zwanych dolmenami) zmniejszają ruchliwość plemion rolniczych, odbierając im zwłaszcza dawną sprawność bojową. To też często padają one łupem najazdu koczowników o niższej cywilizacji. Wiele państw większych powstaje na tej drodze.

Znaczna ilość szkieletów ludzkich z tej epoki, jaką posiadają nasze muzea, pozwala na dość dokładne porównanie z dzisiejszym Europejczykiem. Obala ona wiarę ludu w „olbrzymów" przedhistorycznych, powstałą może z obserwacji wspomnianych już dolmenów. Daje wszakże obraz ludzi rosłych i muskularnych, nadto zaś mniejszej różnicy siły mięśniowej między obiema płciami. Proste pożywienie służyło widać lepiej zębom naszych przodków, znacznie mniej cierpiącym od pró-

chnicy. Natomiast ciężkie warunki klimatyczne i mieszkaniowe czynią zrozumiałą obecność krzywicy u dzieci i deformującego zapalenia stawów u dorosłych. Uderza podwójna, w porównaniu ze statystyką późniejszą, śmiertelność w wieku 18—30 lat. Przyczyn śmierci szkielety te prawie nigdy nie wyjaśniają. I w tym zatem szczególe, możemy się tylko domyślać chorób układu oddechowego (zapalenie płuc, może i gruźlica?) jako bodaj najczęstszych u mieszkańców wilgotnych ziemianek, lub chat, stawianych na palach, wbitych w dno jeziora.

Większość dzisiejszych plemion dzikich znajduje się dotąd na poziomie cywilizacji epoki kamiennej. Możemy zatem, bez większego błędu, użyć wiadomości, jakie o nich posiadamy, dla rekonstrukcji przybliżonego obrazu życia naszych praojców z tejże doby. Najdokładniej zbadane są niewątpliwie plemiona

Indjanie Am. Półn. Trafianie dzidą w toczący się pierścień (według M. Wieda).

indyjskie Ameryki Północnej. Co do nich, w dodatku, posiadamy najobszerniejszą monografję, dotyczącą gier, pióra S. Culina. Skorzystajmy z niej, by naszkicować ćwiczenia cielesne, którym (obok wojny i łowów) oddają się, lub oddawały do niedawna, te szczątki tak bardzo interesującej rasy. Należą tu wyścigi w biegu, zawody w strzelaniu z łuku, lub w rzucie

strzałą do celu, przyczem używa się odrębnych przyborów „sportowych", nie stosowanych w łowach ani w walce. Dalej, zawody w ciskaniu kija, który sunie daleko po powierzchni lodu, lub śniegu, oraz w trafianiu oszczepem w pierścień toczący się po ziemi (przypominające naszą gonitwę do pierścienia z w. XVI). Szereg gier w piłkę, częściowo pięknie rozwiniętych gier drużynowych, jak gra z jedną lub dwiema rakietami, którą przybysze europejscy przyjęli od Indjan pod nazwą *Lacrosse*, dalej gra prawie identyczna z angielskim *hockeyem*, wyścig (na przestrzeni kilku kilometrów) graczy, kopiących każdy swoją piłkę, lub pałeczkę i t. p. Wreszcie, tańce w przeróżnych odmianach.

Wszystko to, tak gry, jak igrzyska, czy tańce, dzieli się na osobne postacie, uprawiane przez mężczyzn, inne przez kobiety, rzadko obie płcie występują wspólnie. Wszystko też ma ściły związek z obrzędami religijnemi. Zwycięzców czekają nagrody dużej nieraz wartości, a ogólne zainteresowanie wynikiem zawodów (rozgrywanych często między poszczególnemi osadami, lub grupami ludności) dochodzi do roznamiętnienia, spotęgowanego hazardem, uprawianym przez widzów (na podobieństwo naszego totalizatora). Czarownicy odgrywają ważną rolę, starając się pomagać gusłami swojej, a niemniej szkodzić obcej drużynie. Oprócz tych zabaw, uprawianych bardzo poważnie nieraz przez ludzi dorosłych, jest mnóstwo zabaw dziecięcych, bardzo zbliżonych do tych, jakim oddają się dzieci cywilizowanych Europejczyków. Badania uczonych dowiodły niezbicie, że mamy tu do czynienia z elementami samodzielnego rozwoju, nie zaś z zapożyczeniami z zewnątrz. Jakże ten obraz bliski temu, który poznamy później w Grecji starożytnej, kolebce wychowania fizycznego ludzkości cywilizowanej!

Po epoce kamiennej następuje okres miedzi, a następnie bronzu, oba zajmujące, w Europie, mniej więcej trzecie i drugie tysiącolecie przed Chrystusem. W ciągu tego to czasu występują pierwsze ślady pisma, a z niemi — przejście z prehistorji do historji. Przedtem jednak jeszcze, dają nam wykopaliska późnej epoki bronzowej z północnych Włoch i krajów wschodnioalpejskich z pierwszej połowy ostatniego tysiącolecia przed Chr., świadectwo wielkiego rozwoju ćwiczeń cielesnych u bezimiennego, bo nieznającego jeszcze pisma narodu o stosunkowo

Ord. F. Dzierżyńskiego

wysokiej kulturze. Zachowały się mianowicie liczne, a piękne naczynia z blachy spiżowej, które, na równi z częściami zbroi i innemi cennemi przedmiotami, służyły za nagrody przy igrzyskach i dlatego są ozdobione kutemi i cyzelowanemi płaskorzeźbami, przedstawiającemi sceny z zawodów. Świadczą one o ogromnem podobieństwie igrzysk tego ludu do równoczesnych i późniejszych starogreckich. I tu bowiem uroczystości te łączą się ściśle z kultem religijnym, w związku, prawdopodobnie, ze czcią dla zmarłych bohaterów. Głównemi ćwiczeniami cielesnemi są, popularne i w Grecji, wyścigi rydwanów, oraz walka na pięści (ta przy pomocy nieznanego gdzieindziej przyboru, podobnego do nowoczesnych niemieckich ciężarków gimnastycznych), nadto zaś, również jak u Hellenów, widzimy zawody muzyczne, w śpiewie i grze na flecie.

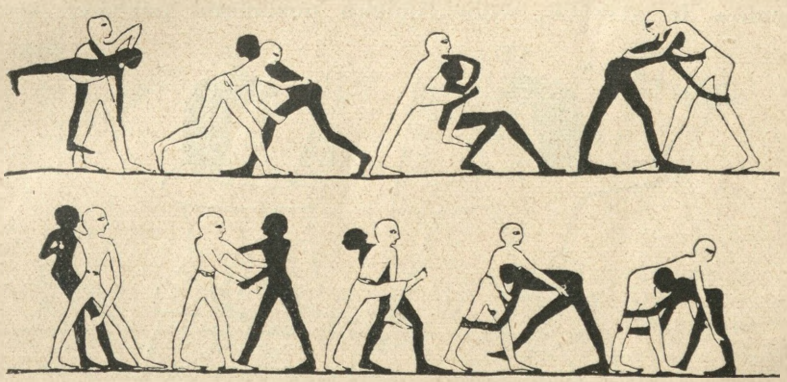
WIELKIE CYWILIZACJE WSCHODU. Znalazłszy się na progu właściwej historji ludzkości, musimy dać pierwszeństwo najstarszym wielkim cywilizacjom, powstałym na Wschodzie. Egipt, Mezopotamja, Indje, Chiny — oto najdawniejsze siedliska wysokiej kultury. Pozostawiły one copradwa, Grecji zaszczyt stworzenia dla całych następnych tysiącoleci wzorów niedoścignionych na wielu polach. Lecz właśnie dlatego trzeba im tu poświęcić nieco miejsca, aby, na podstawie najpewniejszych źródeł, nakłonić i wychowawcę fizycznego do nieszukania w historji Wschodu tego, czego w niej niema.

Nie będziemy zatrzymywać się nad każdą z tych kultur oddzielnie. W szczegółach, które nas tu interesują, posiadają one bardzo wiele cech wspólnych. We wszystkich tych krajach mamy do czynienia, mniej, lub więcej wyraźnie, z państwem, powstałem drogą podboju urodzajnej doliny wielkiej rzeki. Potęga królewska zapewnia na ogromnej przestrzeni przerywany stosunkowo rzadko pokój, co przyczynia się do rozkwitu rolnictwa, rękodzieł i handlu, sztuki i nauki. Wraz z tem stygnie jednak zapał ogółu do ćwiczeń cielesnych.

Skomplikowane wschodnie systemy pisma, same przez się wymagały kilkuletniej pracy od najchętniejszego i najzdolniejszego ucznia. A przecież pozatem czekały go niepoślednie trudności, w postaci przedewszystkiem rosnącego wciąż zasobu literatury ojczystej, nieraz spisanej w martwym języku (n. p.

sumeryjskim) lub nieużywanem już pismem. Nie mogło to być zachętą, a tem mniej metoda nauczania, czysto pamięciowa, ani dyscyplina, nadużywająca chłosty (zasada egipska: „uszy ucznia są na jego grzbiecie; słyszy gdy się w nie uderzy"). Mimo to wszystko, tylko w Indjach nauka rychło ogranicza się do dzieci kasty kapłańskiej. W Egipcie i w Chinach, dostęp do wszystkich ważniejszych urzędów prowadzi przez szkołę, a słynne egzamina klauzurowe chińskie stają się męczarnią (czasem grobem nawet) kandydatów na mandarynów.

Wojowniczość narodu, wybitna w okresie wspomnianego już podboju nowej siedziby, lub zrzucania obcego jarzma (n. p. w Egipcie koczowniczych Hyksosów, II tysiącolecie przed Chr.), w długich wiekach pokoju maleje bardzo. Duch rycerski stale wyróżnia tylko Asyryjczyków. U aryjskich panów Indyj wschodnich, po ustaleniu podziału na kasty (z których naj-



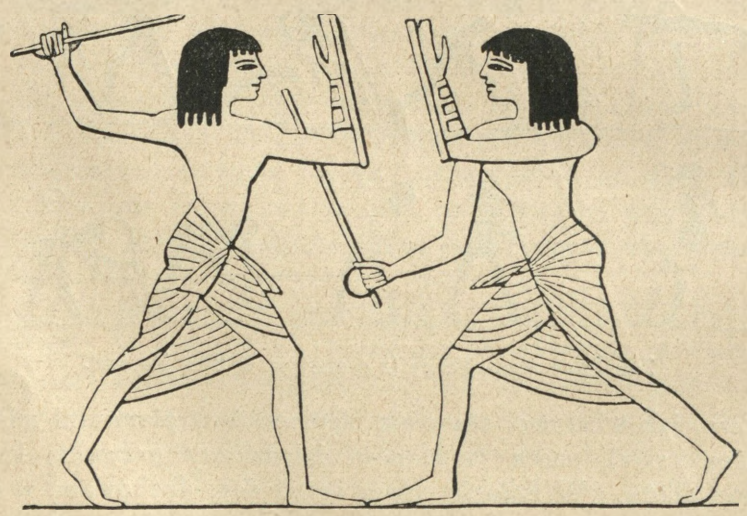
Zapaśnicy staroegipscy (z grobowca w Beni Hassan).

niższą, jak wiadomo, stanowią ciemnoskórzy pierwotni mieszkańcy kraju), cnota ta stanowi dziedziczny przywilej kasty wojowników. W Egipcie miarę opinji dają dochowane w papirusach hieratycznych listy, wyszydzające żołnierza, a nawet mniej wykształconego oficera; to też tu rychło osiągają przewagę cudzoziemskie wojska zaciężne. Chińskie przysłowie: „Nie robi się gwoździ z dobrego żelaza, ani żołnierzy z dobrych ludzi" jest niemniej wymowne.

Że w tych warunkach zamiłowanie do ćwiczeń ciała nie mogło kwitnąć, jest rzeczą aż nadto naturalną. W Indjach, w okresie zaciętych wojen przeciw tubylcom ciemnoskórym

(II tysiącolecie przed Chr.), stare księgi święte (Wedy) wspominają często o igrzyskach rycerskich w postaci wyścigu rydwanów. Później jednak zwyczaj ten zanika szybko, tem bardziej że klimat nowej ojczyzny nie sprzyja hodowli koni. Najstarsze zabytki egipskie (sięgające blisko 3000 lat przed Chr.) ukazują nam wprawdzie nagich chłopców, bawiących się zapasami, lecz pomniki późniejsze przedstawiają już stale tak igrzyska, jak tańce, w zupełnie innym charakterze. Jest to widowisko dawane przez służbę dla rozrywki panów, podobnież jak po dziś dzień, w wielu krajach Wschodu, zajęcia te są wyłącznie zarezerwowane dla zawodowych tancerek, atletów i akrobatów.

Nie mamy bezpośrednich danych na to, czy i o ile już staroegipska czeladź różniczkowała się na takich specjalistów. Wydaje się to wszakże prawdopodobnem, przynajmniej co do domów bogatszych, wobec daleko posuniętej perfekcji tech-



Palcaty w starożytnym Egipcie (Muzeum brytyjskie).

nicznej, widocznej z wielu zabytków. I tak, w postaciach zapaśników na pomnikach Egiptu doliczono się aż 70 różnych chwytów. Dziewczęta, popisujące się piłkami, dokazują sztuk żonglerskich, inne, w tańcu i obrazach żywych, przypominają nasze baletnice i akrobatki. Łatwo się domyśleć, że przytem niewiele dbano o bezpieczeństwo zdrowia, a może i życia

wykonawców. Dowodzą tego obrazy zapaśników, wynoszonych z pola walki.

Trudno nam tedy w tem, co widzieliśmy dotąd, dopatrzeć się zawiązków późniejszego wychowania fizycznego. Jedynym śladem takiego zawiązku był chyba piękny zwyczaj, istniejący już około połowy trzeciego tysiącolecia przed Chr., dzięki któremu faraonowie kazali synów swych wychowywać w towarzystwie rówieśników z rodzin przedniejszych. Było to coś w rodzaju szkoły oficerskiej. Wiemy, że osobny mistrz nauczał tam pływania, możemy się domyślać nauki robienia bronią, obrotów wojskowych, później i jazdy na rydwanie etc. Główną rolę jednak i tam, jak się zdaje, odgrywało wykształcenie

Żonglerka niewiast staroegipskich (z grobowca w Saggarah).

literackie. Wśród wyższych oficerów bowiem było ono w takiej cenie, że jeden z ważniejszych pomników stylu pisarskiego z połowy drugiego tysiącolecia przed Chr., jest właśnie niczem innem, jak wymianą listów między dwoma dygnitarzami wojskowymi.

Z tego co się rzekło wyżej, można wyprowadzić wniosek, iż w wielkich cywilizacjach starożytnego Wschodu wcześnie bardzo — przeważnie już w okresie przedhistorycznym — nastąpił proces zaniku ćwiczeń ciała jako bezinteresownej rozrywki, która w tym charakterze zachowała się jedynie u dzieci. Młodzież (z wyjątkiem stanu rycerskiego) i ludzie dojrzali wolą przypatrywać się sztukom najemnych atletów i akrobatów

(w Indjach oczywiście zawczasu zakwalifikowanych do dość poślednich kast). Proces ten, jak zobaczymy później, powtórzył się u schyłku kultury grecko-rzymskiej, a i w chwili obecnej jesteśmy świadkami podobnej walki amatorstwa z profesjonalizmem w sporcie.

Upadek ćwiczeń ciała nie był jednak bynajmniej równoznaczny z zaniedbaniem jego pielęgnowania wogóle. Przeciwnie — podobnież jak później, u schyłku świata starożytnego, i tu też brak ćwiczeń starają się ludy Wschodu w części przynajmniej powetować za pomocą pilnego stosowania innych zabiegów zdrowotnych.

I tak w wykopaliskach egipskich połowy drugiego tysiąclecia przed Chr., nawet mieszkania służby pańskiej posiadają łazienki. Kąpiele i masaż są w powszechnem użyciu na Wschodzie starożytnym i wielokrotnie wpływają pobudzająco na późniejsze obyczaje i urządzenia europejskie. Indje dołączają dalsze, niemniej ważne czynniki: żywienie prawie wyłącznie jarskie, unikanie napojów alkoholowych i dbałość o oddech (nad którym prowadzą staranne studja, rozróżniając w nim 5 stadjów i zalecając nawet coś w rodzaju ćwiczeń oddechowych). Są to, co prawda, przepisy odnoszące się przedewszystkiem do kasty kapłańskiej i dyktowane przeważnie względami religijnemi, lecz nie pozbawione także podkładu zdrowotno-wychowawczego.

Literatura.

K. Groos. Spiele der Tiere, 2. wyd. Jena 1907.

Idem. Spiele der Menschen. Ibid. 1899.

Stanley Hall. Adolescence. N. York 1904.

E. S. Hartland. Ritual and Belief. London 1914.

M. J. Reaney. Psychology of Organized Group Game. Cambridge Univ. Press. 1916.

E Piasecki. Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych. Poznań (Prace nauk. Uniw. Pozn., Sekcja mat.-przyr., Nr. 4) 1922.

Idem. Zabawa — obrzęd — pieśń. Przegląd Warszawski 1923 i Revue d'Ethnogr. 1924.

V. Heikel. Gymnastikens Historia. Helsingfors 1905—9.

Déchelette. Manuel d'archéologie préhistorique. Paris 1919 (5 t.).

H. Obermaier. Der Mensch der Vorzeit. Berlin 1912.

R. Forrer. Urgeschichte des Europäers. Stuttgart 1908.

A. Nielsen. Fortsatte Bidrag til vort Oldtidfolks Anthropologi. Aarboger f. Nord. Oldkyndigh., 1915.
S. Culin. Games of North American Indians. Washington (Rep. Bur. Ethn.) 1906.
A. Erman, H. Ranke. Aegypten und ägyptisches Leben im Altertum. Tübingen 1922—3.
E. v. Starck. Babylonien und Assyrien. Marburg 1907.
R. Ménardet, Cl. Sauvageot. Les Peuples dans l'antiquité. I. L'Egypte et l'Asie, Paris 1912—13.
Fr. Spiegel. Eranische Altertumskunde. Leipzig 1901—8.
H. Zimmer. Altindisches Leben. Berlin 1879.
J. Jolly. Recht und Sitte (Grundr. d. Indoar. Philol.) Strassburg 1896.
W. Jackson, art. „Breath" w Hastings, Encycl. of Religion and Ethics, t. 2.
Co do Chin, korzystano z łaskawych wskazówek prof. B. Richtera (Warszawa).

ROZDZIAŁ II.

Wychowanie fizyczne Grecji starożytnej.

OKRES ACHAJSKI. Jak na wielu innych polach kultury, tak i w zakresie wychowania fizycznego, starożytna Grecja daje nam pierwszy w dziejach przykład dzieła tak doskonałego, że nietylko musiało służyć wszystkim usiłowaniom późniejszym za podstawę, lecz po dziś dzień w niektórych szczegółach nie możemy mu dorównać. Na ten wspaniały wynik złożyły się niezwykle szczęśliwe okoliczności. Zaliczają do nich najpierw właściwości rasy. Plemiona helleńskie powstały prawdopodobnie z mieszaniny dwóch ras, z których pierwotną stanowił szczep eurafrykański, niski, ciemnowłosy, o wybitnych zamiłowaniach artystycznych, ujarzmiony w ciągu szeregu inwazyj przez przybyszów z Północy, wysokich, jasnowłosych Achajczyków, później Doryjczyków, kolonizatorów i atletów. Warunki geograficzne — półwysep górzysty, o bardzo rozwiniętem wybrzeżu, połączony zapomocą archipelagów z odległemi lądami — utrudniały komunikację wewnątrz kraju, a zapraszały do żeglugi i kolonizacji. Stąd rozbicie na małe państewka, częste między niemi wojny i ciągła a żywa emulacja na zewnątrz. Wreszcie, klimat w miarę łagodny, lecz podniecający, był bodźcem do ćwiczeń nago na wolnem powietrzu.

Wspaniała na owe czasy cywilizacja kreteńska i mykeńska (na schyłku drugiego tysiącolecia prz. Chr.), jako produkt rasy pierwotnej, pozostawiła nam ślady igrzysk, lecz — jedynie w postaci walk byków i zawodowych (jak się zdaje) pięściarzy. Natomiast z chwilą, gdy wejdziemy w świat achajskich zdobywców, opisany tak szczegółowo w arcydziełach homeryckich, Iljadzie i Odysei, jesteśmy odrazu wśród narodu rozmiłowanego

nietylko w podziwianiu, lecz i wykonywaniu ćwiczeń cielesnych oraz wykazującego w tej mierze wyszkolenie, jakie mogła dać tylko ewolucja długich stuleci. Z drugiej strony, igrzyska homeryckie różnią się też wybitnie od tych, jakie rozwinęła późniejsza Hellada.

Zawody bohaterów achajskich są improwizowane: nie poprzedza ich systematyczny trening uczestników, nie wznosi się na ten cel żadnych budowli, torów i t. p., nie tworzy się specjalnej organizacji. Urządza się je na polach, jakie są pod ręką, przy okazji większych zebrań różnego rodzaju, czyto dla uczczenia znakomitego gościa, przy złożeniu ofiary bogom, czy przy oddaniu ostatniej przysługi zmarłemu wodzowi. W poważniejszych igrzyskach gospodarz wyznacza nagrody wielkiej nieraz wartości. I tak, Achilles (w Iljadzie, na pogrzebie Patrokla) „z naw dobywa nagrody: kociołki, trójnogi, konie, muły i woły, szacowne dla siły, niewiasty przepasane i żelaza bryły". I tu jednak znajdujemy znaczną różnicę od późniejszych zwyczajów. Nagrody, stopniowane jedynie w cenie, dostają się wszystkim uczestnikom danego ćwiczenia, gdyż staje ich tylu, ile darów wyłożono. Nie wychodzi z próżnemi rękoma rydwaniec, któremu wóz strzaskał się w wyścigu: czarę dwuuchą, co nie przypadła żadnemu z junaków, Achilles ofiarowuje najgodniejszemu z widzów, sędziwemu Nestorowi; nawet za rzut oszczepem, który nie doszedł do skutku, obdarza się zgłoszonych doń zawodników. Słowem, nagrody tu są nietylko zachętą dla ubiegających się o nie, lecz — bodaj przedewszystkiem — oznaką hojności gospodarza i czci dla ducha poległego bohatera.

Trzecią cechą, różniącą wybitnie igrzyska homeryckie od późniejszych, jest ich stanowość. Zawody, godne pieśni poety i pamięci potomnych, są to uroczystości, dostępne wyłącznie dla panujących i wodzów. Pospólstwo ma swoje igrzyska odrębne, o znacznie uboższym programie. I tak, gdy Achilles, zagniewany na rodaków, nie opuszcza namiotu, żołnierze jego zabawiają się ciskaniem kamieni, oszczepem i łukiem.

Przepyszny obraz, jaki nam nakreślił poeta, opiewając uroczystości żałobne na cześć Patrokla, daje nam bardzo dokładne pojęcie o przebiegu znaczniejszych zawodów owych czasów. Zaczęto od gonitwy rydwanów, ćwiczenia najbardziej

arystokratycznego. Dalej szły: walka na pięści, zapasy, zawody w biegu, wreszcie rzut oszczepem. (Pomijamy walkę mężów zbrojnych, rzut dyskiem i strzał z łuku, których opis komentatorzy uważają za późniejszy dodatek.) Może nie jest dziełem trafu, że Nestor, opowiadając przy tej okazji o swych dawnych przewagach, wylicza te same ćwiczenia, jako wchodzące w skład igrzysk z czasu swej młodości. Błędem jest jednak wniosek, wyprowadzony zbyt pośpiesznie z liczby 5 ćwiczeń, powtarzającej się w obu razach, jakoby istniał „pięciobój homerycki". Warunkiem bowiem nieodłącznym wszelkich wielobojów jest obowiązek uczestników stawania do wszystkich punktów programu, czego tu brak zupełnie: tylko w trzech przypadkach zdarza się, że ten sam junak występuje dwa razy, nigdy zaś więcej.

Obok wymienionych kunsztów, zapewne najulubieńszych dla ówczesnego rycerstwa, Odyseja opisuje rzut dyskiem, strzelanie z łuku, a dalej pląsy i zabawy piłką mężów i niewiast. Niedostatki w organizacji i kontroli igrzysk wyrównywano skutecznie, odwołując się do przysięgi w wypadkach wątpliwych. Natomiast technika ćwiczeń wydaje się już prawie tak samo wyrobioną, jak w późniejszych wiekach rozkwitu. Zawody mają tylko jeszcze ściślejszy związek ze współczesną sobie sztuką wojenną.

Dysk, który był w okresach następnych sztucznym przyborem sportowym, jest to obecnie poprostu nieobrobiony, płaski i okrągły kamień, którym się często posługiwano i na polach bitwy pod Troją. Ale z opowiadań Nestora widzimy, że związek ten był jeszcze bliższy za generacji poprzedniej; rydwany bowiem i na igrzyskach powożono we dwójkę (pan i woźnica), podczas gdy bohaterowie wojny trojańskiej występują tak jedynie na polu walki, na wyścigach zaś powożą sami.

Podobnie jak za czasów turniejów średniowiecznyyh, Achajowie chętnie rozstrzygają najważniejsze sprawy drogą zawodów. W Odysei n. p. Penelopa ślubuje temu z ciżby zalotników oddać rękę, który z łuku jej zmarłego — jak sądziła — małżonka Odyssa przestrzeli wszystkie uszka dwunastu w rząd ustawionych toporów. Oczywiście, i tu i w średniowieczu źródło zwyczaju to samo — naiwna wiara w sądy boże, w interwencję niebios w takich razach. Wiarę tę wi-

dzimy też co chwila przy opisie igrzysk u Homera, w postaci bóstw, zstępujących na ziemię dla dania pomocy swym ulubieńcom, a przeszkodzenia ich rywalom. I tak, w Iljadzie Atena, na modły Odyssa, daje mu w biegu „lekkość nóg i rąk", a nadto sprawia, że wyprzedzający go Ajas pada, pośliznąwszy się w gnoju zwierząt ofiarnych. Interwencję tę widzą wszyscy, a trzeci zawodnik, Antyloch, dworuje na ten temat: „Nie nowinę wam powiem, że dziś, jak przed wiekiem, bogi się opiekują snać starszym człowiekiem".

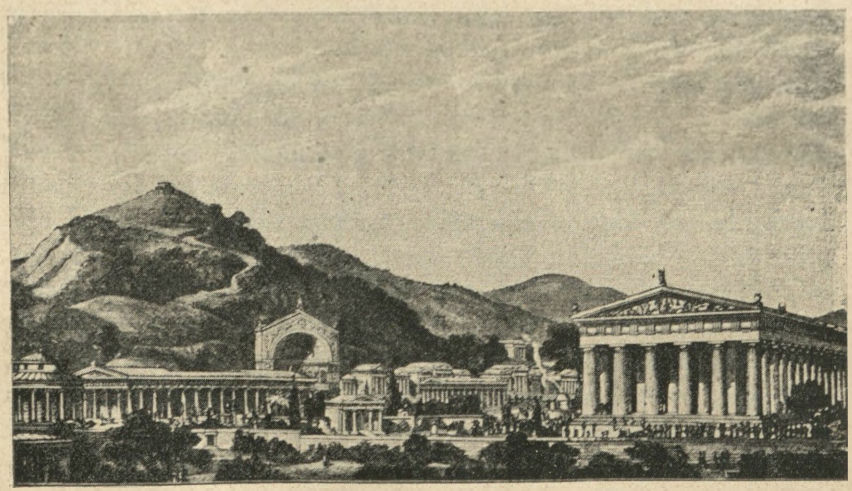
Księga XXIII Iljady, cała poświęcona igrzyskom u mogiły Patrokla, cieszy się słuszną sławą arcydzieła. Schiller posunął swój zachwyt nad nią aż do oświadczenia, że kto dożył, aby tę księgę przeczytać, ten nie żył napróżno. Podziwiamy tu jednak nietyle kunszt poety, ile tę bujną, niczem niezmąconą radość życia, która wynika z samego sposobu traktowania igrzysk przez Achajów. Było to możliwie w tym okresie, gdy igrzyska odpowiadały jeszcze całkowicie swej nazwie, nie mając, jak w późniejszych stuleciach, charakteru ciężkiej pracy i z trudem zdobywanej umiejętności.

Te częste i ulubione popisy siły i zręczności nie mogły pozostać bez wpływu na wychowanie dziatwy i młodzieży, wówczas jeszcze wyłącznie prywatne, a nawet domowe. Ideał junaka dał się tem łatwiej osięgnąć, przez wcześnie uprawiane ćwiczenia, że inne wymagania pedagogiczne owej epoki nie były nazbyt skomplikowane, dążąc do wytworzenia dobrego gospodarza, roztropnego członka rady, niezgorszego też w *chorei* (pląs ze śpiewem na cześć bogów). Wykopaliska mykeńskie zawierają wprawdzie ślady pisma, lecz napewno nie odgrywało ono jeszcze większej roli w kształceniu młodzi.

WIELKIE IGRZYSKA. W ciągu następnego półtysiącolecia (1000 — 500 r. prz. Chr.), granice świata helleńskiego rozszerzają się ogromnie dzięki ruchowi kolonizatorskiemu, którego początek widzieliśmy uwieńczony w legendzie trojańskiej. Osadnikom greckim ulega nietylko dalsza część wybrzeży Azji Mniejszej; docierają oni do dzisiejszej Ukrainy na północy, do brzegów afrykańskich na południu, na zachodzie zaś do Sycylji, południowych Włoch i Francji (Marsylja). Ruchem tym kieruje umiejętnie jedyna władza, której posłuch daje każdy Grek:

wyrocznia delficka. Obok niej jednak niebawem zjawia się inna jeszcze instytucja wszechhelleńska, niepozbawiona dużego znaczenia narodowego, a nawet politycznego — w postaci wielkich igrzysk. Okolicznościowe, improwizowane zawody czasów homeryckich, rozwinęły się w wielu miejscach, z biegiem stuleci, w perjodycznie powtarzane uroczystości na cześć zmarłych bohaterów. Z tych ustalonych, zrazu lokalnych igrzysk, cztery zdobyły z czasem znaczenia „panhelleńskich" (ogólnogreckich): najsławniejsze olimpijskie (Olimpja w Elidzie na Peloponezie), pityjskich (w Delfach), istmijskie (pod Korytem) i nemejskie (Nemea w Argolidzie, Peloponez).

Igrzyska panhelleńskie, dzięki zespoleniu ścisłemu z kultem najpotężniejszych bogów, były zwane „walkami świętemi". Co do Olimpji wiemy, że cały miesiąc, na który przypadały igrzyska, był czasem świętego rozejmu, nikt nie śmiał wejść z bronią na obszar poświęcony, a każdy uczestnik, czy widz,



Widok Olimpji (rekonstrukcja).

zdążający na uroczystość, pozostawał pod opieką Zeusa, nietykalny. Tem bardziej dotyczyło to poselstw, wysyłanych przez poszczególne państwa greckie, dla asystowania igrzyskom, a starających się zaćmić wzajemnie zewnętrznym przepychem. Potężne państwa (później nawet Aleksander Mace-

doński) płaciły bez szemrania grzywnę wysoką za złamanie tego rozejmu przez swych żołnierzy, pod grozą klątwy. Gdy to zważymy, nie dziw, że uroczystości te stały się ważnym i skutecznym środkiem rozbudzenia poczucia wspólnoty u wszystkich Hellenów. Jak popularną była Olimpja, trudno o lepszy dowód nad ustalenie rachuby czasu w całej Grecji według t. z. olimpjad. Były to okresy czteroletnie, dzielące od siebie poszczególne igrzyska olimpijskie. Chcąc oznaczyć jakąś datę, Grek podawał liczbę olimpjady (biorąc za początek ery rok reorganizacji igrzysk, 776 prz. Chr.), nieraz zastępując ją nazwiskiem któregoś ze zwycięzców, a potem liczbę roku.

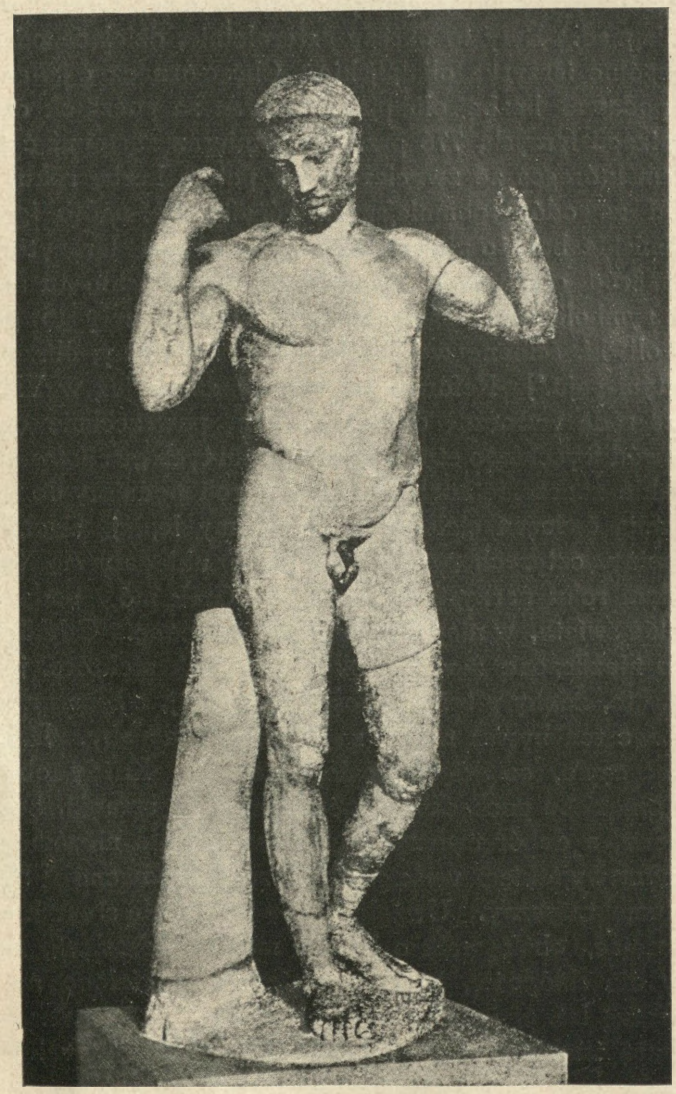
Od zawodów pomniejszych różniły się nadto igrzyska panhelleńskie bardzo pięknem odstępstwem od starożytnej tradycji nagród cennych. Zwycięstwo otrzymywało tu sankcję czysto symboliczną — wieniec. W Olimpji były to gałązki dzikiej oliwki, ścinane w sposób ściśle przepisany, obrzędowy, w świętym gaju.*) Reforma ta, zaprowadzona już w VIII stuleciu za radą wyroczni delfickiej, była powszechnie ceniona jako dowód wysokiego etycznego poziomu tych „walk świętych".

Jakie znaczenie miały igrzyska w roli podniety do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych, pojmiemy lepiej, zważywszy, że terminy czterech wielkich igrzysk układały się tak, iż w każdym roku parzystym naszej ery Grek mógł podążyć na dwa takie święta, w nieparzystym zaś na jedno. Gdy dodamy do tego niezliczone zawody lokalne (z tych niektóre, jak panatenajskie, zdobyły też rozgłos niepośledni), trzeba przyznać, że bodziec ten bywał raczej za silny, niż za słaby. Działanie jego dotyczyło, co więcej, całego narodu. Każdy obywatel czysto greckiego pochodzenia mógł stanąć w szranki, bez różnicy stanu, a dobór ćwiczeń (dostępnych i dla niezamożnych, z jedynym wyjątkiem wyścigów jeźdźców i rydwanów) był niemniej demokratyczny. Uwzględniono też rychło stopnie wieku, ustanawiając, obok walk o lepsze mężów dorosłych, osobne zawody dla chłopców, których następnie podzielono na kilka klas według lat.

Stara tradycja — prawdopodobnie jakieś *tabu* religijne — zabraniała pod karą śmierci, niewiastom wstępu na wielkie

*) Przed nałożeniem wieńca przez sędziego, zwycięzca przepasywał głowę wstęgą; czynność tę zobrazował Poliklet w słynnym posągu, zwanym *diadumenos*.

igrzyska olimpijskie. (Znany z historji przypadek złamania tego zakazu, dostarczył L. Rydlowi tematu do pięknej powieści „Peisidoros i Ferenike", zawierającej barwny opis Olimpji i igrzysk z czasów Sokratesa). Lecz w tejże Olimpji święciły



Zwycięzca, przepasujący głowę wstęgą przed uwieńczeniem przez sędziów igrzyskowych *(diadumenos* Polikleta).

Greczynki co lat cztery swoje własne igrzyska, zwane herajskiemi (od bogini Hery), gdzie dziewczęta różnego wieku współzawodniczyły w biegu o wieniec z gałązek oliwnych, oraz o prawo udziału w uczcie ze zwierzęcia zabitego Herze na ofiarę.

Co do budynków i urządzeń, w okresie rozkwitu wysilano się jedynie na przepych w licznych świątyniach, wznoszonych dla bóstw, opiekujących się igrzyskami. Atleci i widzowie natomiast zadowalali się urządzeniami nad wyraz skromnemi. Zawodom pieszym służył *stadjon* — boisko (w Olimpji przeszło 200 m. długie, a 30 m. szerokie) otoczone szkarpami ziemnemi, bez stopni ani ławek, na których mieściły się całemi dniami, nieraz dziesiątki tysięcy widzów, nie zrażone niewygodą, ani upałem. Jeden z boków krótszych stadjonu był otwarty, dla wpuszczenia zawodników i sędziów. Nie zapomniano o wodzie płynącej, porozmieszczanej w licznych zbiornikach kamiennych dokoła boiska. Kamienne też były miejsca wyruchu (startu), oraz odbicia do skoków, wreszcie słupy metowe.

Dla treningu zawodników istniały osobne urządzenia: gimnazja i palestry, podobne tym, które opiszemy później, jako instytucje wychowawcze. Zawody konne odbywano na osobnym torze, którego urządzenie było jeszcze prostsze.

Dopiero czasy upadku igrzysk i ćwiczeń, gdy stały się one czczemi widowiskami dla próżniaczego tłumu, wykonywanemi przez zawodowych sztukmistrzów, odznaczały się wspaniałością gmachów i instalacyj. Po utracie niepodległości Hellady, jej władcy macedońscy, a później rzymscy, starali się wyzyskać wpływ polityczny, jakim rozporządzały wielkie igrzyska. Otoczyli je też swą opieką, która znalazła wyraz przedewszystkiem w rosnącym wciąż przepychu zewnętrznym. Marmurowe amfiteatry dokoła stadjonów, kosztowe łaźnie w palestrach — wszystko to wszakże bardziej tylko uwydatniało brak dawnej treści: radosnego, bezinteresownego wysiłku.

Z umysłu nie podaję tu szczegółowego przebiegu igrzysk. Treść ich bowiem, jak również porządek poszczególnych punktów, a nawet ilość dni, poświęconych uroczystości, nietylko były różne w różnych miejscach, nietylko zmieniały się wielokrotnie z biegiem stuleci, lecz w znacznej części nie są dokła-

dnie znane. Wszelkie zatem opisy tego rodzaju, dotyczące choćby najlepiej znanej Olimpji, nie mają podstawy historycznej. Wiemy co do niej jedynie, że właściwe uroczystości trwały, przynajmniej w V stuleciu przed Chr., 5 dni, a prawdopodobny (bynajmniej nie pewny) przebieg ćwiczeń w temże stuleciu badacz angielski N. Gardiner przedstawia, jak następuje: wyścigi rydwanów i jeźdźców, oraz pięciobój w drugim dniu, zawody chłopców w trzecim, w czwartym zaś wyścigi piesze mężczyzn, walki (zapasy, boks, pankratjon), wreszcie bieg w zbroi. Resztę programu wypełniały liczne ofiary i uroczyste procesje (z hekatombą na cześć Zeusa na czele), uczty wydawane przez poszczególnych zwycięzców, oraz, ostatniego wieczora, bankiet publiczny na cześć wszystkich uwieńczonych, w centralnym gmachu rządowym *(prytanejon)*.

W Delfach, na Istmie i w Nemei, obok atletycznej części igrzysk rozwinęła się artystyczna, która w święcie pityjskiem nawet wzięła górę nad ćwiczeniami ciała. Współzawodniczono w śpiewie, w grze na lirze, flecie, trąbie; później i w poezji, zwłaszcza dramatycznej. Delfy miały nadto zawody malarskie. Wszechstronność ta była pięknym wyrazem ducha cywilizacji helleńskiej, przepojonego nawskroś ideałem harmonji ciała i umysłu.

Ścisłe zespolenie igrzysk z kultem religijnym, o którem już wspominaliśmy, samo przez się staje się potężnem zabezpieczeniem ich wysokiego poziomu. Sam król bogów, gromowładny Zeus, opiekuje się Olimpją i Nemeą, drogi każdemu Grekowi Apollo delficki — zawodami pityjskiemi, a władca mórz, Pozejdon, chroni święta istmijskie. Moc tych bóstw uprzytamnia się uczestnikom i widzom nie w samych jedynie ofiarach i procesjach. Zawodnik musi złożyć, przed wkroczeniem na arenę, uroczystą przysięgę. W Olimpji dzieje się to przed strasznym posągiem Zeusa, dzierżącego gromy w prawicy, a junak ślubuje na wnętrzności zwierzęcia ofiarnego, iż nie użyje środków nieuczciwych dla osiągnięcia zwycięstwa, a dalej, że przygotował się do zawodów w ciągu dziesięciu miesięcy i w sposób godny wielkiego święta. Zwyczaj ten działał cuda przez długie stulecia, dopóki bojaźń bogów nie osłabła u narodu.

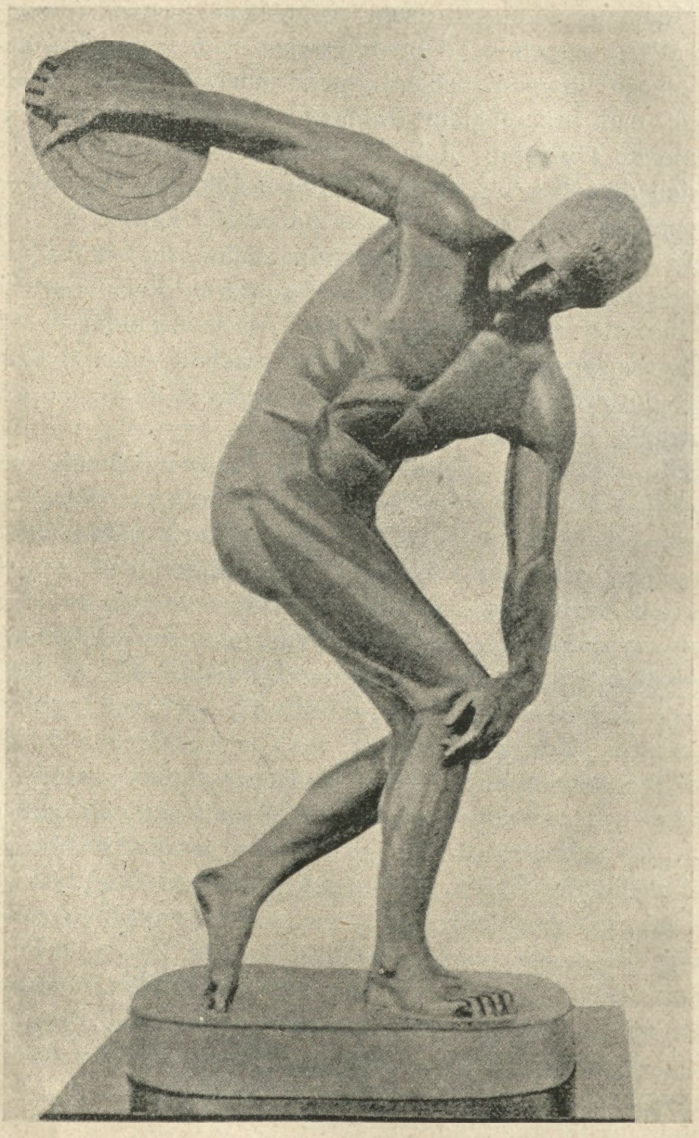
Ale nie brakło i surowej kontroli, a nawet kar innych, niż spodziewane z niebios. Narzędziem ich jest instytucja

sędziów, zwanych w Olimpji Hellanodykami, a wybieranych losem w liczbie zrazu dwóch, później dziewięciu i dziesięciu. Mężowie ci, w ciągu dziesięciu miesięcy poprzedzających igrzyska, zapoznawali się z ich tradycjami i prawidłami pod kierunkiem urzędników, zwanych stróżami praw. W tym celu odrywali się zupełnie od innych zajęć, zamieszkując w obrębie świętych zabudowań, w ostatnim zaś miesiącu przed zawodami czuwali nad przebiegiem ćwiczeń atletów, przygotowujących się tam do występu. Jako ślad dawnej tradycji rodów królewskich dwóch krain sąsiadujących z Olimpją, Hellandykowie noszą purpurowe szaty. Tej wspaniałości zewnętrznej odpowiada i władza prawie despotyczna; wszyscy im winni w Olimpji posłuch bezwzględny, a zawodnicy oporni otrzymują chłostę. Tem bardziej załatwiają oni surowo i bez apelacji wszelkie wątpliwości co do czysto greckiego pochodzenia atletów, ich prawa do zawodów w danej klasie wieku, osądzają ich postępowanie na samejże arenie i t. p.

Dla cięższych przewinień były kary nierównie sroższe. Winowajca płacił wysoką grzywnę, za którą, ku przebłaganiu bóstwa, odlewano spiżowe posągi Zeusa i ustawiano przy wejściu do stadjonu. Na nich podawano imię przestępcy wzgardzie tysięcy pokoleń potomnych, a innych zawodników ostrzegano napisem: „Nie pieniędzmi, lecz chyżością nóg i siłą ciała należy zdobywać nagrody w Olimpji". Wobec tej surowości, jakże bledną nasze dyskwalifikacje, ogłaszane w gazetach...

Trzeba jednak uwzględnić inne jeszcze czynniki, działające w tym samym duchu. Wystąpiły one najjaskrawiej w epoce największego rozkwitu (pierwsza połowa V stulecia prz. Chr.). Szczęśliwe odparcie strasznego najazdu perskiego niewielkiemi siłami maleńkiej Grecji, przekonało Hellenów o wyższości nad krociami barbarzyńców, jaką im dawał zapał patrjotyczny wolnych obywateli i ich dzielność bojowa, spotęgowana ćwiczeniami ciała. Nie wiemy, czy zupełnie dokładny nam zostawiono opis bitwy pod Maratonem. Gdyby wszakże nawet widzieć nieco przesady w relacji o biegu ciężkozbrojnej piechoty greckiej do ataku na przestrzeni ośmiu stajań (około $1^1/_2$ km.), w terenie trudnym, pozostaje fakt brawury i fizycznej sprawności, godzien podziwu. Nigdy też przedtem, ani potem, nie było tak wielkiego zapału w całej Grecji do igrzysk, jak

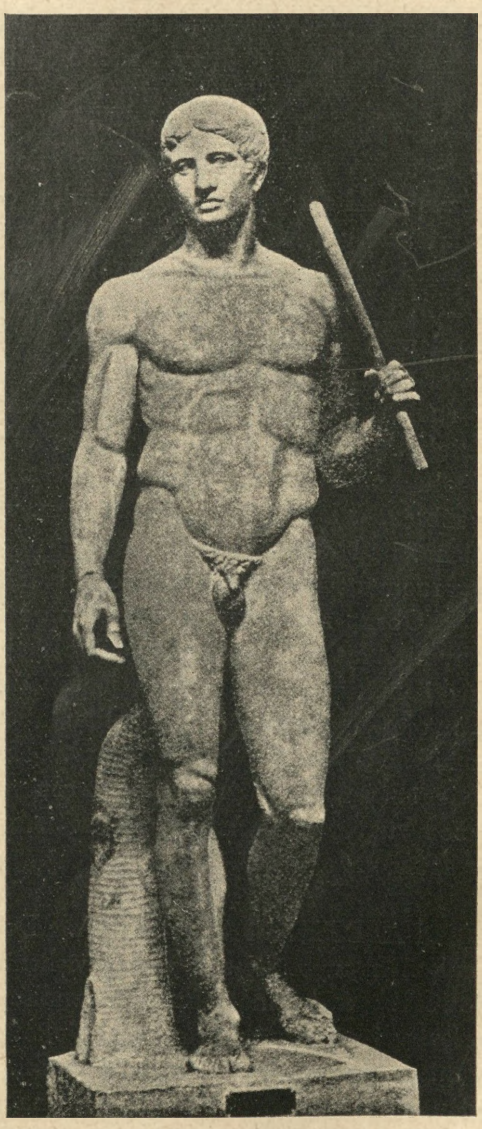
w tej dobie podniesienia ducha. Zarazem patrjotyzm, jako źródło tego zapału czyste, usuwa na bok próżność osobistą atlety i każe mu ćwiczyć ciało tak, aby mógł służyć ojczyźnie



Dyskobol Mirona
(według odlewu monachijskiego, skombinowanego z 2 kopij starożytnych).

najdłużej i najlepiej, to jest ćwiczyć je w miarę i wszechstronnie.

Drugą dźwignią rozkwitu było zlanie w jedną całość ćwiczeń cielesnych owej epoki z duchową kulturą narodu. Wspomnieliśmy już o zawodach artystycznych na igrzyskach. Lecz i poza programem, poeci, artyści, filozofowie, szukali na tych tłumnych zjazdach wszech Hellenów, posłuchu dla swych idej, zrozumienia dla swych dzieł. Zresztą bywał ten związek jeszcze ściślejszym. Poeta i muzyk opiewał zwycięzców, rzeźbiarz uwieczniał ich postacie w marmurze lub spiżu, malarz pokrywał scenami z igrzysk ściany budynków i naczynia przeznaczone na nagrody*), filozof znajdował tu tematy do rozważań nad pożytkiem ćwiczeń dla narodu i państwa.



Oszczepnik (*doryforos*) Polikleta (muzeum w Neapolu).

Najpiękniej to wzajemne oddziaływanie wystąpiło w stosunku do rzeźby. Jak wiadomo, Grek starożytny ćwiczył ciało nago. Ta okoliczność dała adeptom sztuk plastycznych, przedewszyst-

*) Większość ilustracyj tego rozdziału są właśnie kopjami takich malowideł.

kiem zaś rzeźbiarzom, sumę sposobności do obserwacji ciała ludzkiego, jego budowy i ruchów, jaka się już nigdy później nie powtórzyła. Zdaje się też, że mają zupełną słuszność znawcy sztuki greckiej, którzy sobie nie wyobrażają jej wspaniałego, po dziś dzień nieprześcignionego rozwoju, bez wpływu igrzysk. Z drugiej strony, sztuka oddziaływa korzystnie na świat atletyczny, odtwarzając najchętniej ciała harmonijnie rozwinięte i z wdziękiem poruszające się, oraz twarze wyrażające spokój i świadomość siły, połączone ze skromnością. Powstaje ideał męskiej piękności, wcielony w szeregu arcydzieł: Miron w swoim „dyskobolu" uczy nas przedstawiać ciało atlety w ruchu, Poliklet zaś *(doryforos, diadumenos)* w spoczynku. Dzięki Polikletowi zyskujemy też pierwszą próbę ujęcia w liczby ideału budowy ciała (kanon), powtórzoną później przez innego rzeźbiarza, Lizyppa. Cechom tym, skombinowanym z zaletami ducha, nadano nazwę *kalokagathia* (piękność i dobroć), jednym wyrazem oddającą najlepiej myśl przewodnią greckiej kultury.

Obraz zapatrywań filozofji na ćwiczenia ciała daje, między innymi, Platon. Pisząc w późniejszej epoce, specjalizacji sportowej, mędrzec ten potępia ją tak dalece, że nie daje miejsca, w swojej idealnej rzeczypospolitej, atletyce swego czasu. W jego państwie mają dla młodzieży płci obojej obowiązywać jedynie ćwiczenia wszechstronne (n. p. rzuty prawą i lewą ręką), a zarazem utylitarne, przedewszystkiem zaś mające zastosowanie w sztuce wojennej.

PALESTRY I GIMNAZJA. Dobroczynny wpływ igrzysk znalazł najwybitniejszy wyraz w kształceniu młodych pokoleń. Powstały dwie instytucje, nieznane w dobie homeryckiej — *palestry* i *gimnazja*, które zaopiekowały się fizycznem wychowaniem, wyręczając dom rodzicielski. Słowo palestra pochodzi od nazwy zapasów *(pale)* i oznacza pierwotnie „szkołę zapaśniczą", wnet jednak przybiera znaczenie ogólniejsze. W miastach greckich powstają liczne palestry, jako szkoły ćwiczeń cielesnych dla chłopców od 7 lat życia. Są to instytucje prywatne, zakładane i prowadzone przez t. z. *pajdotrybów*, których trudy opłacają rodzice uczniów. Państwo ogranicza się do sprawowania pewnej kontroli nad niemi. Natomiast rola państwa staje się decydującą co do gimnazjów.

Nazwa *gymnasion* oznacza pierwotnie ćwiczenie uprawiane nago (*gymnòs*, nagi), później zaś miejsce dla takich ćwiczeń. Były to obszerne gaje, położone za miastem, a wyposażone w tory, boiska i budowle dla ćwiczeń. Gimnazja są dostępne dla chłopców i mężczyzn różnego wieku, obowiązkowo zaś uczęszczane przez *efebów*, t. j. młodzieńców wieku 16 do 18 lat. Budynki wznoszone w gimnazjach, zwano palestrami (podobnież jak wyżej wspomniane prywatne szkoły ćwiczeń). Zawierały one zawsze szatnie, w czasach późniejszych zaś także osobne pomieszczenia dla ćwiczeń piłką i dla kąpieli, namaszczenia ciała oliwą etc. Jak zwykle w domach greckich, budynek posiadał wewnętrzne podwórze, na którem odbywano ćwiczenia wymagające mniej przestrzeni (zapasy, boks, skoki); biegi, rzuty jazda konna i t. p. odbywały się czywiście na torach i boiskach poza palestrą. Podwórze otaczała kolumnada, przeznaczona dla widzów. Tam też odbywali swe codzienne biegi poważniejsi obywatele celem zachowania zdrowia (jak widzimy, rzecz bardziej natężająca, niż dziś używane w tym celu gimnastyka domowa lub przechadzka).

Gimnazja, jako instytucje publiczne, były poddane zarządowi całego sztabu funkcjonarjuszy państwowych, na których czele stała rada lub jeden urzędnik, zwany *gimnazjarchą*. Tego wybierano zazwyczaj z pośród zamożnych obywateli, do obowiązków jego bowiem należało nietylko czuwanie nad prawidłowym przebiegiem ćwiczeń, karnością etc. lecz także opędzanie kosztów, połączonych z reparacją budynków i urządzeń, dostarczaniem oliwy dla ćwiczących i t. p., na co wszystko państwo łożyło najczęściej sumy śmiesznie małe. Pod rozkazami rady, czy gimnazjarchy, pozostawali pajdotrybowie, kierujący bezpośrednio ćwiczeniami ogółu młodzieży, oraz *gimnaści*, odpowiadający dzisiejszym trenerom, których zadaniem była umiejętna zaprawa sportowa kandydatów do występów na igrzyskach. Nadto byli tu inni pracownicy, o różnych i zmiennych obowiązkach i nazwach, pomagający przy organizacji ćwiczeń, przy namaszczaniu ciał młodzieży, kąpieli i t. p.

Dyscyplina, panująca w gimnazjach, była bardzo surową, zwłaszcza w latach ćwiczeń przymusowych (efebji). Efebowie odbywali to, co dziś nazwalibyśmy obowiązkową służbą wojskową. Prócz ćwiczeń w gimnazjum należały tu inne, ściśle

wojenne, a nadto odbywanie straży nad granicą państwa. Malowidła na wazach greckich przedstawiają nam pajdotrybę zawsze z prętem w ręku, a często narzędzie to jest wzniesione celem doraźnego skarcenia niekarności, lub choćby niezręcznie wykonanego ruchu. Pajdotrybowie nie posiadali głębszej wiedzy, metody wychowawcze ich tedy i pozatem zostawiały wiele do życzenia. Większe doświadczenie i lepsze wniknięcie w metodykę i higjenę ćwiczeń wykazywali zato gimnaści, rekrutowani zwykle z pośród weteranów igrzyskowych (podobnież jak dzisiejsi trenerzy). Tych zadaniem jednak była, jak wspomnieliśmy, zaprawa do zawodów i dlatego wkrótce stali się oni filarami nadmiernej specjalizacji, o czem później.

Nazwa „gimnazjum" w wielu językach nowoczesnych oznacza szkołę średnią ogólnokształcącą (wyjątek: języki francuski i angielski, gdzie ten wyraz odpowiada sali gimnastycznej). Jest to najlepsze świadectwo helleńskiego poczucia harmonji ciała i ducha, które sprawiło, że te urządzenia stały się rychło siłą faktu zakładami wychowawczemi wogóle. Małego Greka posyłano, jak mówiliśmy, do prywatnej palestry na ćwiczenia cielesne, które nazywano *gimnastyką;* resztę wykształcenia, zwaną *muzyką*, dawały mu inne szkoły, utrzymywane przez *gramatystów* (początki nauk) i *kitarystów* (muzyka w naszem zrozumieniu). Młodzieniec uczęszczający do publicznego gimnazjum, znajdował natomiast w niem sposobność dalszego kształcenia i ciała i umysłu. Obszerne szatnie i kolumnady Liceum, Akademji i innych gimnazjów ateńskich, były ulubionem miejscem schadzek świata naukowego i artystycznego. Tu przedewszystkiem filozofowie szukali chętnych słuchaczy swoich wywodów; Platon w swych dialogach kilkakrotnie przedstawia Sokratesa, dysputującego w palestrze.

To, co powiedzieliśmy dotychczas o wychowaniu młodzieży, odnosi się do większości państw greckich, pozostającej pod przemożnym wpływem kulturalnym najbardziej oświeconego centrum, Aten. Był jednak i typ odrębny, bardziej surowy i militarystyczny, a stworzyła go Sparta. Tam prawodawstwo oddało nietylko młodzież męską, lecz i dziatwę płci obojej pod bezpośrednią pieczę państwa, zmierzającą ku edukacji chłopców na dzielnych wojowników, a dziewcząt — na matki przyszłych żołnierzy. Tak jednostronnie pojęty ideał

wychowania musiał sprawić, że Spartanie zaniedbali się w kulturze duchowej. Z drugiej strony jednak, płynęły stąd także

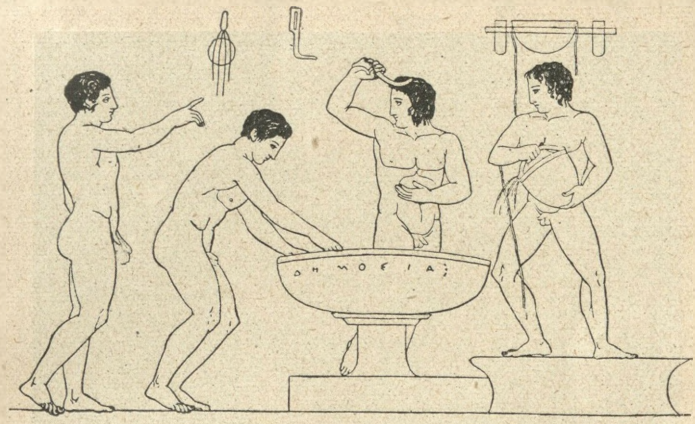
Zwyciężczyni w biegu (muzeum watykańskie).

dodatnie prądy, przeciwstawiające się specjalizacji sportowej, którą państwo to słusznie uznało za grób wszelkiego pożytku z ćwiczeń dla obrony swych granic. Sparta zwalczała energicznie to zło, nie cofając się przed tak drastycznemi środkami, jak zakaz posługiwania się trenerami, a nawet wykluczenie swych obywateli z zawodów panhelleńskich w niektórych ćwiczeniach. Obniżono tem poziom Spartan w sporcie uważanym za cel dla siebie; lecz za tę cenę, utrzymano w pełni wartość ćwiczeń utylitarną, a zwłaszcza bojową. Widzieliśmy już, jak ateński filozof, Platon, w teorji stanął na podobnem stanowisku.

DOBÓR I TECHNIKA ĆWICZEŃ. Jak wyglądały dobór i technika starogreckich ćwiczeń ciała? Były one wynikiem organicznego rozwoju tych form, które opisał Homer. Postęp dotyczył przedewszystkiem warunków zewnętrznych. Już Achajowie występowali prawie nago na igrzyskach. Później wszakże zrzucono nawet przepaskę biodrową (w ciągu VI stulecia prz. Chr.). Tylko niewiasty ćwiczyły w lekkiej odzieży, którą widzimy na zachowanym w Watykanie posągu zwyciężczyni w biegu (okrycie, sięgające do połowy ud, u góry spięte na lewym barku): i one jednak podobnie jak mężczyźni, z gołą głową i boso. Ten szczegół sam przez się stanowi jedną z największych zalet greckiego wychowania fizycznego. Widzieliśmy, jak ona odbiła się na stosunku ćwiczeń ciała do sztuk plastycznych, zwłaszcza zaś rzeźby. Olbrzymie znaczenie nagości ze stanowiska zdrowotnego jest jednym z głównych powodów, nie dozwalających nam dziś doścignąć poziomu starogreckiego, mimo wyraźnej wyższości w teorji, w doborze środków i w metodyce.

Z nagością łączą się ściśle dwie inne zalety higieniczne, nie opisane jeszcze przez Homera; stałe namaszczanie ciała przed ćwiczeniami i kąpiel po nich. Naczynia z oliwą są zawsze przedstawiane na ścianach szatni w palestrach, zobrazowanych na malowidłach tej epoki, które nam też nierzadko okazuje i sam akt namaszczania. Widzieliśmy, że gimnazjarcha łożył, między innemi, na zapas oliwy dla tego celu, a nawet, w czasach późniejszych, przeznaczał doń osobną służbę — coś w rodzaju dzisiejszych masażystów sportowych. Po namaszczaniu,

młodzieniec posypywał ciało swe piaskiem (później weszły w użycie specjalne proszki zalecane przez trenerów), czyniąc je mniej śliskiem, chroniąc od zbytniego gorąca i od nadmiernego wydzielania potu. Kąpiel po ćwiczeniach była w okresie rozkwitu bardzo prostą. Zrazu na dworze, poza palestrą, od



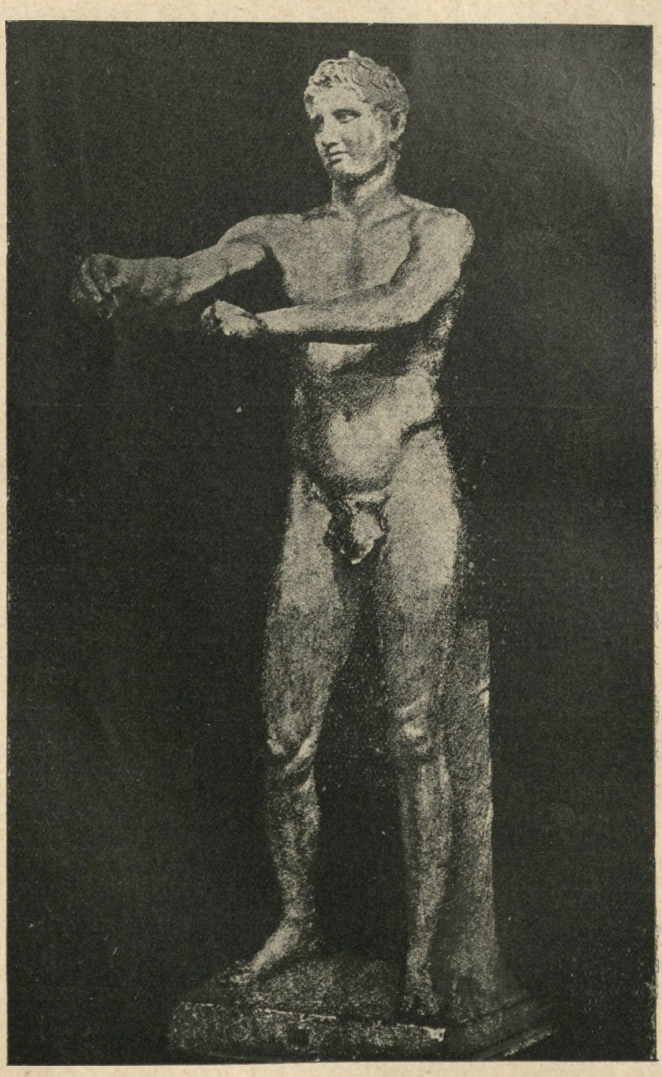
Kąpiel po ćwiczeniach (według Tischbeina).

V wieku począwszy zaś w osobnej izbie przy szatni, stawano pod strumieniem zimnej wody, tryskającym z przewodu, lub oblewano się nią wzajemnie ze dzbanów. Okresy upadku odznaczają się coraz większym przepychem w urządzeniach kąpielowych, tak, że za czasów cesarstwa rzymskiego, łaźnie z gorącemi kąpielami zajmowały częstokroć znaczną część budynku. Przed kąpielą koniecznem było usunięcie z powierzchni ciała warstwy oliwy i potu, zmieszanych z piaskiem, czy proszkiem. Dokonywano tego z pomocą narzędzia w kształcie zakrzywionego noża; czynność ta stała się tematem jednego z arcydzieł rzeźby, przypisywanego dawniej Lizyppowi *(Apoxyomenos)*.

Dodajmy, że ćwiczenia odbywały się prawie wyłącznie na wolnem powietrzu i pod działaniem bezpośrednich promieni słonecznych, a będziemy mieli zespół warunków, który dziś nam tak trudno odtworzyć. Tem bardziej, że w czasach rozkwitu również i pożywienie Greka odpowiadało bodaj najlepiej prawom natury. Achajscy bohaterowie żywią się mięsem, chlebem, serem i winem. Z rozwojem rolnictwa, w okresie następnym, pożywienie staje się przeważnie jarskiem: prócz

chleba, wchodzą w jego skład głównie owoce (zwłaszcza figi) i nabiał. Jak zobaczymy, dopiero czasy specjalizacji sportowej znamionują się znów powrotem do diety mięsnej.

Oczywiście, nie prześcigniemy dziś naszych mistrzów starożytnych w higjenicznym rozkładzie całokształtu zajęć mło-



Atleta, zeskrobujący oliwę i piasek po ćwiczeniach (*Apoxyomenos*. zbiory watykańskie).

dzieży. Rozmiary dzisiejszej wiedzy są zbyt ogromne, a sposoby jej zdobywania zbyt złożone, abyśmy mogli marzyć o powrocie do wspomnianej już metody nauczania Sokratesa i Platona w formie dialogów, nawiązywanych w szatni, korzystając

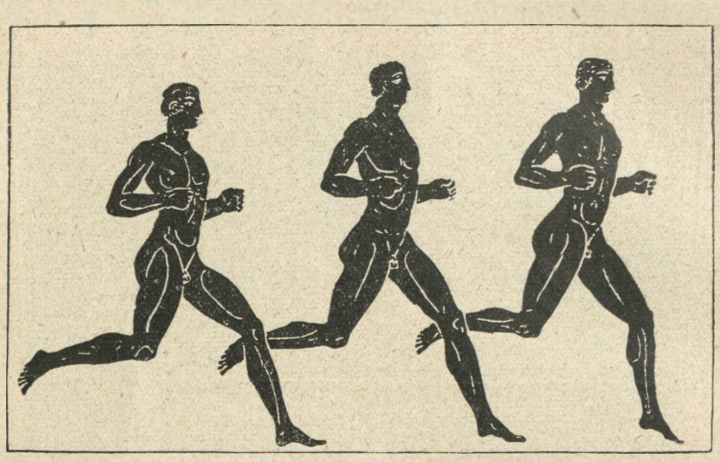
Bieg na krótką metę (według Stephaniego).

z przerw między ćwiczeniami ciała. Wszak jeszcze Arystoteles, autor starożytnej encyklopedji nauk, nauczał częstokroć w ciągu przechadzki, odbywanej z uczniami w cieniu kolumnady, skąd jego szkoła otrzymała nazwę perypatetyków (przechadzkowiczów).

Przechodząc do przeglądu samychże ćwiczeń, zaczniemy od paru uwag językowych. Wiemy już, że gimnastyką *(gymnastikè)* nazywali Hellenowie ćwiczenia ciała wogóle, w odróżnieniu od kształcenia naukowego i artystycznego, zwanego przez nich muzyką *(mousikè)*. Dodajmy, że nazwa *atletyki* była zarezerwowana dla instytucji zawodów i igrzysk, określanej też mianem *agonów i agonistyki.*

B i e g był u Greków ćwiczeniem niemniej ulubionem, niż u dzisiejszych lekkoatletów, a to z powodów, mających o wiele ściślejszy związek z życiem praktycznem — że wspomnimy tylko przenoszenie wieści przez gońców. Podobnież jak dziś, rozróżniano biegi na krótką, średnią i długą metę, a malowidła na wazach dozwalają z łatwością rozpoznać (według pozycji tułowia i kończyn) te oddzielne typy omawianego ćwiczenia. Na stadjonach igrzyskowych dochowały się po dziś dzień dwa szeregi słupów wyruchowych (startowych) i metowych, odległe

od siebie na niespełna 200 metrów — dystans, używany jako miara odległości *(stadjon* = stajanie), której nazwa przeszła następnie na miejsce zawodów pieszych. Bieg krótki mężów dorosłych odbywano też stale na tę metę, w prostej linji. Wyruch (start), tak ważny przy małych dystansach, brano sto-



Bieg na dłuższą metę (muzeum brytyjskie).

jąco (nie, jak dziś, na czworakach) w postawie którąbyśmy nazwali zbyt skrępowaną. Dochowane bowiem dwie linje startowe, żłobione w kamieniu, są od siebie odległe zaledwie na kilkanaście centymetrów i takąż musiała być miara wykroku, dozwolonego wyruszającemu atlecie (co widzimy też na posążkach i malowidłach). Prawdopodobnie ograniczano w ten sposób częstość wyruchów fałszywych. Wzmiankowane już słupy oddzielały przy wyruchu (starcie) poszczególnych zawodników, z których każdy kierował swój bieg, biorąc za cel jeden z takichże słupów na drugim końcu stadjonu. Prawdopodobnie było też obowiązującem dotknięcie słupa przy dobiegu do mety.

Biegacze, okrążający słup metowy (Monumenti dell' Istituto).

Wiemy, że przy wspomnianym biegu herajskim kobiet, meta była o jedną szóstą krótsza. Możemy tylko domyślać się, że podobnież postępowano przy wyścigach chłopców.

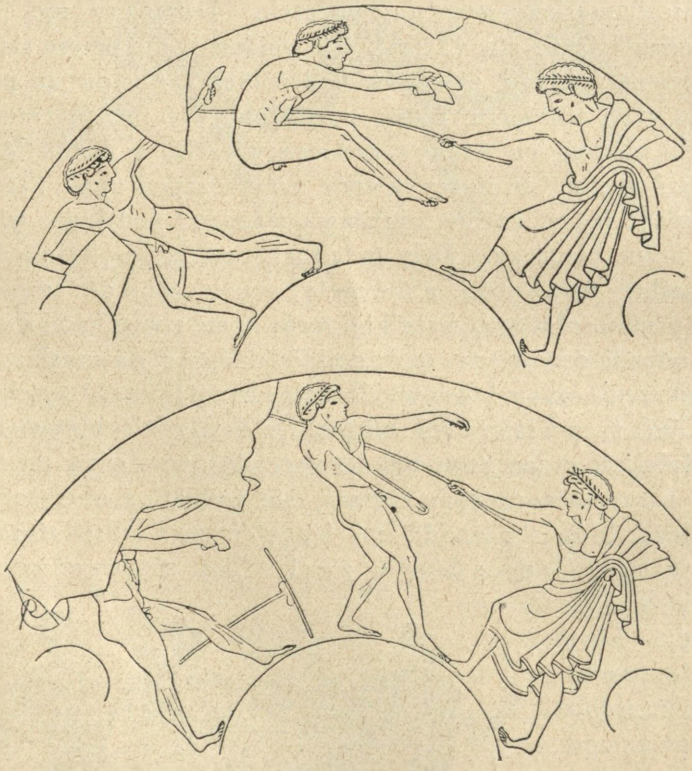
W biegach dłuższych, nieznano dzisiejszego toru okrężnego, lecz zawodnik biegł w prostej linji do tegoż słupa metowego, poczem go okrążał i wracał na miejsce wyruchu, a następnie ewentualnie i tu nawracał wkoło słupa. Z dzisiejszych średnich dystansów znany był tylko podwójny i poczwórny stadjon (niespełna 400 m. lub 800 m.), z długich zaś — biegano na różne mety, od 7 do 24 stadjonów ($1^1/_3$ do $4^1/_2$ km. w przybliżeniu). W doborze met były zatem starogreckie igrzyska znacznie umiarkowańsze od naszych. Dzisiejszy np. „bieg maratoński" (przeszło 42 km.), jak wiadomo, nie opiera się bynajmniej na tradycji zawodów helleńskich. Ma on za punkt wyjścia czyn żołnierza, który, po zwycięstwie pod Maratonem, biegł do rodzinnych Aten z radosną wieścią, a zaniósłszy ją, wyzionął ducha. Autorzy greccy przytaczają i inne, bardziej imponujące fakty, co nie zdumiewa w epoce posyłania wiadomości przez biegaczy. Były to jednak dowody wyjątkowej indywidualnej sprawności, a nie mety, wyznaczone dla zawodów. Co do prędkości biegu, wszelkie porównanie z wynikami dzisiejszemi odpada oczywiście, wobec niedokładności dawnych sposobów mierzenia czasu, która wykluczała użycie ich przy wyścigach

Obok tych właściwych biegów igrzyskowych, uprawianych z predylekcją przez zawodników-specjalistów, wielką popularnością u szerokiego ogółu cieszyły się wyścigi z obciążeniem. Tu należał bieg z pochodniami (zabytek po bardzo starożytnym obrzędzie), oraz bieg w zbroi. Ten zaprowadzono na schyłku VI stulecia prz. Chr., z myślą nawiązania bliższego z zastosowaniami bojowemi i przeciwdziałania zaczynającej się już specjalizacji. Najczęstszą metą był podwójny,

Bieg w zbroi (muzeum brytyjskie).

lub poczwórny stadjon, zbroja zaś bywała ciężka lub lekka (hełm, tarcza i często nagolenniki), biegano bez broni. Jak ceniono to ćwiczenie w kołach obywatelskich, dowodzi zdanie Platona, który radzi biegi odbywać wyłącznie w zbroi.

Bohaterowie homeryccy nie ćwiczyli się w skoku — może w związku z faktem, iż dla ciężkozbrojnego wojownika nie posiadał on użyteczności w walce. Później zastajemy go już stale w programie igrzysk, choć nigdy nie występuje samodzielnie, lecz tylko w połączeniu z innemi ćwiczeniami pięcioboju. Jest to wyłącznie skok w dal, który w stosunkach sta-



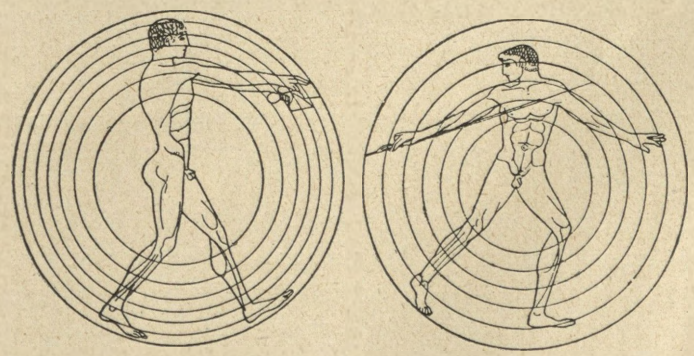
Skok w dal przy pomocy ciężarków (zb. Bourguignon).

rogreckich miał największą doniosłość praktyczną, wobec braku płotów, a natomiast mnóstwa wartkich strumieni, zrzadka tylko opatrzonych mostami. Skakano najczęściej z rozbiegu (może też i z miejsca) w sposób bardzo podobny do dzisiejszego,

z jedną wszakże różnicą. Stanowi ją stałe u Greków użycie ciężarków *(halteres)* różnego kształtu i wagi (od 1 do blisko 5 kg. w egzemplarzach dochowanych), ołowianych lub kamiennych. Przybory tego rodzaju, dziś rzadko stosowane, czynią skok nieco sztucznym, lecz bezwątpienia zamach rąk tak obciążonych pomaga do lepszych wyników (zysk ten wynosi 50% według doświadczeń angielskich).

Ze skokiem starogreckim łączy się legenda, zbyt często jeszcze po dziś dzień powtarzana przez mniej krytycznych autorów, aby ją tu pominąć milczeniem. Dotyczy ona rekordów w tem ćwiczeniu, osiągniętych rzekomo przez helleńskich zawodników, a obliczanych na 52—55 stóp (15—17 m.). Rzecz sama jest tak wyraźną niedorzecznością fizjologiczną wobec tysiącznych dowodów zasadniczej identyczności budowy ciała starożytnego Greka z dzisiejszym człowiekiem (skaczącym w podobnych warunkach, t. j. z ciężarkami, niespełna 9 m.), że już z tego powodu należało brać te twierdzenia za pomyłkę, lub przesadę. I istotnie, badacze kompetentni przypuszczają dziś, że jedno ze świadectw przytaczanych (łaciński pisarz Julius Africanus) uległo zepsuciu z pierwotnego brzmienia 22 stóp. Inne zaś wszystkie odnoszą się do wyniku osiągniętego przez niejakiego Fayllosa, istotnie ocenionego w dochowanym dwuwierszu na 55 stóp, co jednak należy brać albo za tak częstą przesadę poetycką, lub wreszcie tłumaczyć jako trójskok, obecnie jeszcze używany przez lud grecki niektórych okolic.

Rzut dyskiem wspomina już Homer, lecz, jak mówiliśmy, bohaterzy achajscy pod tą nazwą znali, tak na igrzys-



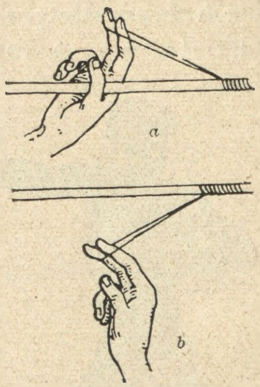
Dysk bronzowy, z wyrytemi na nim postaciami skoczka i oszczepnika (muzeum berlińskie).

kach, jak na polu walki, poprostu nieobrobiony kamień, krągły a płaski. Wraz ze zniknięciem tego pocisku z rejestru coraz to udoskonalanej broni, pozostaje on na boiskach, lecz w formie sztucznej, przyboru sportowego. Dochowane po dziś dzień w muzeach okazy dysków nie mają nic wspólnego z brzydkim i niewygodnym sprzętem, któremu w naszych czasach nadano nazwę „olimpijskiego" — nie wiadomo, na jakiej podstawie. Hellenowie sporządzali je zrazu z kamienia, od V stulecia prz. Chr. z bronzu. Ciężar wahał się od $1^1/_3$ do 4 kg., średnica od 17—28 cm., grubość od 4—13 mm., przyczem jest prawdopodobnem, że lżejsze dyski służyły chłopcom, cięższe zaś mężom dorosłym.

Podobne bałamuctwo, jak co do kształtu dysku, zapanowało w nowoczesnym sporcie i w odniesieniu do samej techniki rzutu, gdy chciano odtworzyć styl „klasyczny". Oparłszy się na źle interpretowanem wyrażeniu jednego z autorów starogreckich, kazano atlecie dzisiejszemu stać przy rzucie na ciasnej, pochyłej platformie, której śladu nie można się dopatrzeć na bardzo licznych podobiznach dyskobolów, jakie nam pozostawiła Hellada w rzeźbie i malowidłach. Tymczasem ów autor (Filostrat) nie twierdzi nic więcej, jak że dyskobol był obowiązany prawą nogę postawić, tuż przed rzutem, na miejscu ciasno ograniczonem z przodu i z boków. Do tego miejsca, jak można wnosić z malowideł na wazach, brano krótki rozpęd, równocześnie wykonywując bardzo podobne zamachy rąk, jak to dziś czyni atleta, nieskrępowany rzekomą grecką tradycją. Natomiast nie używano wówczas obrotu całego ciała, dziś tak powszechnego. Co do wyników wspominanych przez autorów starożytnych, stoją one wyraźnie poniżej dzisiejszych rekordów, co świadczy przedewszystkiem, iż dorośli atleci ówcześni używali cięższych dysków, niż obecny regulaminowy „olimpijski". W zawodach epoki historycznej występuje dysk tylko jako składnik pięcioboju.

Że rzut oszczepem zachował pełną popularność od czasów homeryckich aż do zmierzchu świata starożytnego, nie dziw, wobec nie malejącej jego doniosłości na polu bitew. Grek ciskał albo do tarczy, oszczepem ostrym, albo, znacznie częściej, ćwiczył się w rzucie w dal oszczepu tępo zakończonego (jedynie obciążonego okuciem końcowem, dla pewniej-

szego lotu). Był zatem ostrożniejszym, niż nasi atleci, narażający się bez potrzeby na wypadki. Dalsza różnica od oszczepów dzisiejszych — to lekkość pocisku starożytnego, który wiatr unosił, według świadectwa autorów. Wreszcie, tak w boju, jak na stadjonie, oszczepnik starożytny używał, dla wzmożenia szybkości swej broni, pętli skórzanej, okręconej kilkakrotnie dookoła drzewca w pobliżu środka ciężkości, w której wolny koniec wkładał drugi i trzeci palec ręki rzucającej. Podczas rzutu pętla ta, odkręcając się, nadaje pociskowi ruch obrotowy (podobnie jak to czyni gwintowana lufa dzisiejszej broni palnej). Nowoczesne eksperymenty wykazały, że tym sposobem można spotęgować trzy lub czterokrotnie dalekość rzutu. Przy rzutach w dal, używano, podobnie jak dziś, krótkiego rozbiegu, aż do linji, której nie wolno było przekroczyć. Nie posiadamy wiadomości o wynikach liczbowych przy tych rzutach, co nas tem mniej martwi, iż oszczep atletów obecnych, znacznie cięższy i bez pętli, musi dać rekordy stosunkowo skromne. W igrzyskach panhelleńskich, oszczep był używany tylko w związku z pięciobojem. Lokalne igrzyska jednak znały go też jako samoistny punkt programu, często w postaci rzutu do tarczy z konia w pełnym pędzie.

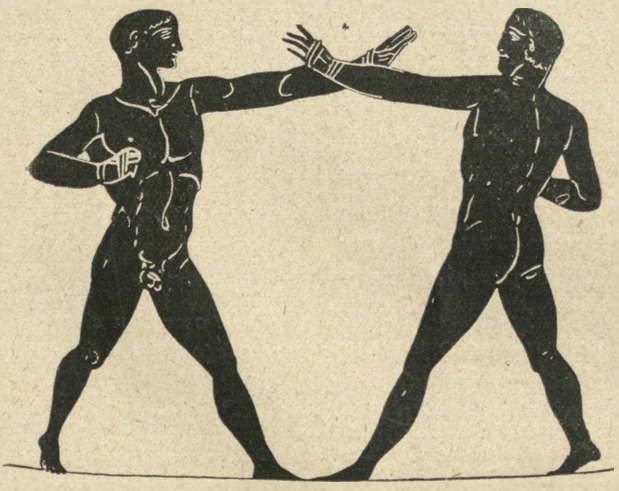


Pętla oszczepu starogreckiego i jej działanie.

Zapasy, opisane u Homera, są już ćwiczeniem tak kunsztownem, że, jak się zdaje, niewiele zostały wydoskonalone w czasach późniejszych. Jak widzieliśmy, sama nazwa palestry pochodzi od słowa, oznaczającego zapasy i dowodzi ogromnego znaczenia tej formy walki dla Greka starożytnego. W czasach historycznych, zawody w zapasach, boksie i pankratjonie, prowadzono w sposób bardzo zbliżony do nowoczesnego turnieju. Nadto, zapasy stanowiły ostatnią część składową pięcioboju. Różnice od dzisiejszych szkół zapaśniczych polegają głównie na następujących szczegółach. O wygranej decydowało trzykrotne obalenie przeciwnika (nie musiał on paść na łopatki, lecz uklęknięcie też nie liczyło się); w związku z tem, walczono

tylko stojąc. Było natomiast dozwolone podstawianie nogi, a może i chwyty za nogę.

Wszystko to są szczegóły, czyniące z zapasów starogreckich kunszt, wymagający więcej zręczności, niż siły brutalnej, szlachetniejszy znacznie od modnych dziś siłackich szkół zapaśniczych, uzurpujących bezprawnie nazwę „grecko-rzymskich". Zapasy helleńskie wprowadzały do pentatlonu ważny duchowo moment walki bezpośredniej i nieco bardziej tylko zaznaczały moment siły mięśniowej, niż to się dzieje w dzisiejszych wielobojach lekkoatletycznych. Dyskobol Mirona, ani oszczepnik Polikleta, nie są też w niczem podobni do karykaturalnych ciał dzisiejszych zapaśników, choć musieli swe zwycięstwa koronować walką. Tylko też poza pięciobojem, wśród atletów, specjalizujących się w zapasach, wzięli i w Helladzie, z biegiem stuleci, przewagę ciężcy, tuczeni kunsztownemi dietami zawodowcy. Sprzyjał tej przemianie brak, u starożytnych, klasyfikacji uczestników według ciężaru ciała.

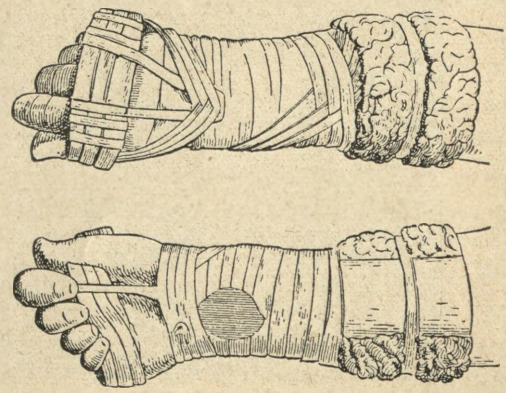


Walka na pięści (muzeum brytyjskie).

Walka na pięści również już u Homera zjawia się jako sztuka wysoce wyrobiona i bardzo zbliżona do nowoczesnego boksu. Nie brak wszakże i różnic. Grek nie walczył w granicach ciasnego *ringu* — miał dosyć miejsca, co ułatwiało obronę i łagodziło przywilej, jaki dawał i tu ciężkim osobnikom wspomniany brak klasyfikacji według wagi. Dalej nie znano podziału walki na starcia *(rounds)*, lecz walczono jednym ciągiem, aż do pokonania przeciwnika. Wreszcie, używane w Grecji osłony ręki nie służą nigdy, jak dzisiejsze rękawice bokserskie, złagodzeniu ciosu. W czasach opisanych przez

Homera, jak również później, aż wgłąb czwartego stulecia przed Chr. (obok walk improwizowanych na gołe pięści), na igrzyskach widzimy stale rękę zawodnika owiniętą wielokrotnie rzemykami (długości najmniej 3 m.) z wołowej skóry, celem ochrony ręki od uszkodzeń stawów przy ciosach. Przy codziennych ćwiczeniach natomiast, w palestrze, uzyskiwano zupełne bezpieczeństwo, uderzając się nawzajem dłonią, zamiast pięścią.

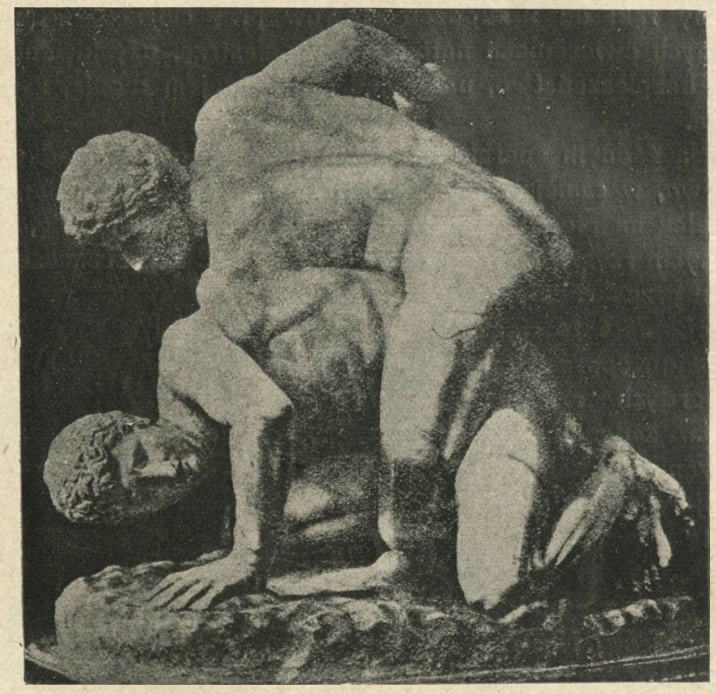
Na żadnym sporcie nie zaznaczyły się czasy upadku tak jaskrawo, w samej formie zewnętrznej, jak właśnie w starożytnej walce na pięści. Już za Platona wchodziła w użycie, obok opisanych rzemyków, rękawica bokserska, z przeznaczeniem wprost przeciwnem dzisiejszej. Jest to ciężki przedmiot, sporządzony z twardych rzemieni, których zadaniem jest zadawanie skaleczeń. (Dodajmy, że Platon zaleca tę nowość, łudząc się, iż był to środek przeciw zniewieściałości owych czasów). Nie trzeba dowodzić, że ta zmiana zadecydowała o triumfie brutalnej siły nad dawnym kunsztem pięściarskim, a zarazem przyspieszyła oddanie tego ćwiczenia wyłącznie w ręce zawodowców, którym blizny i zniekształcenia przynajmniej dobrze się opłacały. Trzeba tu zaznaczyć, że, wbrew twierdzeniom rozpowszechnianym w literaturze, dopiero Rzymianom przypada wątpliwy zaszczyt ostatecznego pogrążenia sztuki bokserskiej, przez dodanie części metalowych i guzików, później nawet kolców do tej i tak groźnej rękawicy.



Rękawice bokserskie z czasów późniejszych (muzeum w Neapolu).

Pankratjon nie istniał za Homera, lecz w Grecji historycznej uzyskał popularność niemniejszą od poprzednich form walki. Była to kombinacja zapasów i boksu (z ręką nieosłoniętą), najbardziej zbliżona do nieujętej w karby przepisów walki naturalnej. Wszelkie prawidła postępują w swym

rozwoju od form prostszych do bardziej złożonych (patrz pierwotne walki ludowe, z jedynym chwytem dozwolonym, za pas, skąd pochodzi polska nazwa „zapasy"), trzeba było zatem



Para pankratjastów (pałac Uffizi, Florencja; zwykle błędnie określani jako zapaśnicy).

długich stuleci, zanim Grecy zdobyli się na swobodniejszą postać ćwiczenia w obronie osobistej. Podobnież jak przy boksie starogreckim, walka kończyła się tu podniesieniem ręki jednego z przeciwników, w uznaniu swej klęski. Jakkolwiek nam dziś wydaje się pankratjon bardzo brutalnym, Grecy cenili w nim zręczność raczej, niż siłę, boks zaś uważali za bardziej niebezpieczny (wszak, jak widzieliśmy, ciosy tam niczem nie były złagodzone).

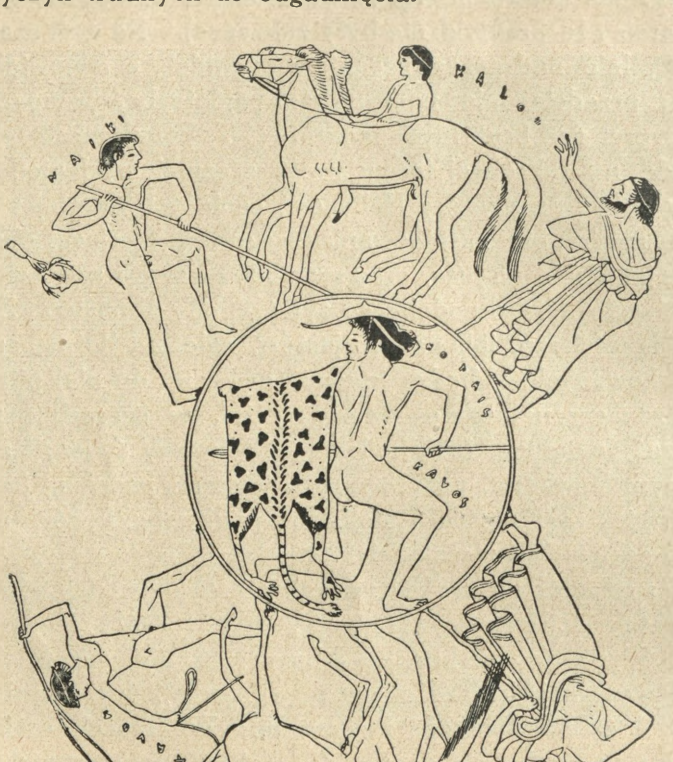
W pankratjonie ważną rolę odgrywały chwyty zapaśnicze, tu o wiele swobodniejsze, gdyż walczono nietylko stojąc, lecz i na ziemi, a nadto, prócz podstawień, i chwyty za nogi były napewno dozwolone. Do ciosów używano i pięści i stopy.

Zwycięstwo nad powalonym adwersarzem zapewniał zwykle chwyt za gardło. Zabroniono wręcz tylko kąsania, wygniatania oka, lub dławienia ręką, wsadzoną w usta przeciwnika. (W Sparcie i te praktyki nie były zakazane). Na ogół czuwano bardzo pilnie nad przestrzeganiem prawideł, a malowidła na wazach przedstawiają nam nieraz pajdotrybę, wznoszącego groźnie pręt nad brutalnym pankratjastą. Popularność tej nam do niedawna tak obcej formy walki zrozumiemy lepiej, zważywszy zmysł praktyczny Hellenów, ceniących w niej najbardziej bezpośrednie zastosowania życiowe. W chwili obecnej, zresztą japońskie *jiu-jitsu*, oraz swobodna walka wręcz, zbliżają nas znów do bardzo podobnego typu obrony osobistej. Zaprawa, tak pięściarzy, jak pankratjastów, należała do najbardziej skomplikowanych. Między innemi, używano do niej piły *(korykos)* zawieszonej u powały, w szatni, w czasach późniejszych zaś w osobnej izbie palestry. Bokserzy ćwiczyli się na mniejszym korykosie, podobnym dzisiejszemu *punching ballowi;* pankratjaści zaś, pięścią i stopą uderzali wielki wór, napełniony piaskiem lub ziarnkami fig.

Walka zbrojna w igrzyskach starogreckich odpowiadała częścią dzisiejszej szermierce, częścią zaś walce na bagnety. Występowano bowiem albo w rynsztunku ciężkiej piechoty ówczesnej (tarcza okrągła i włócznia), lub jak lekkozbrojni, z tarczą podłużną i mieczem. W czasach rozkwitu, ćwiczenia te nigdy nie doszły do większej popularności i nie należały do programu wielkich igrzysk.

Natomiast do najulubieńszych widowisk zaliczano stale wyścigi konne, a oddzielny, przestronny tor do tych biegów *(hippodromos)* stanowi, na równi ze stadjonem, niezbędną część urządzeń igrzyskowych. Podobnież jak przy gonitwach pieszych, i konie biegły prosto ku drugiemu końcowi hippodromu (na odległość podwójną, lub potrójną w porównaniu ze stadjonem). Tu zawsze okrążały słup metowy i wracały na miejsce wyruchu, aby, przy dłuższych metach, znów nawrócić. Mety wahały się między przeszło 1 km. (bieg jeźdźców) a blisko 14 km. (bieg rydwanów czwórkowych). Pozatem, rozróżniano gonitwę wierzchem konno, rydwanów parokonnych i czwórkowych, oraz, w każdym z tych rodzajów, źrebiąt i koni dorosłych. Wyruch odbywał się naogół w sposób podobny do

dzisiejszego, tylko opuszczano sznur wyciągnięty przed końmi. W Olimpji startowano w linji łamanej (opisuje to m. in. Rydel), z przyczyn trudnych do odgadnięcia.



Ćwiczenia konne w gimnazjum (zb. monachijskie).

U mogiły Patrokla walczą o lepsze na rydwanach bohaterowie achajscy osobiście. Później rychło bardzo weszło w zwyczaj posyłanie w tej roli płatnych woźniców, czy jeźdźców. Ci zdobywali nagrody dla swych panów (którymi mogły być i kobiety, naogół wykluczone z igrzysk, lub nawet osoby prawne, np. państwa). Biegi panów (jak je dziś nazywamy) wprawdzie nigdy zupełnie nie zanikły, lecz stały się wyjątkiem, nie zmieniającym faktu, iż widowiska w hippodromie straciły wszelkie znaczenie dla wychowania fizycznego. Nie wolno

nam jednak zapominać, że jazda konna, zupełnie niezależnie od igrzysk, stanowiła zawsze przedmiot nauczania w gimnazjach starogreckich, a wazy przedstawiają nierzadko nagich młodzieńców, skaczących na nieosiodłanego wierzchowca przy pomocy odbicia oszczepem, pod dozorem pajdotrybów.

P ł y w a n i e musiało być w narodzie żeglarzy, jak grecki, umiejętnością powszechną. Przysłowie określało nawet zupełne nieokrzesanie zwrotem „ani pływać, ani pisać". Niewiele nam jednak wiadomo o zawodach pływackich u Hellenów, a nic o systematycznej nauce pływania. W i o s ł o w a n i e natomiast znalazło miejsce, choć tylko w igrzyskach typowych państw morskich, jak Korynt i Ateny. W każdym razie, daleko było tym ćwiczeniom do tego rozgłosu, jaki dawały triumfy w igrzyskach pieszych, czy konnych.

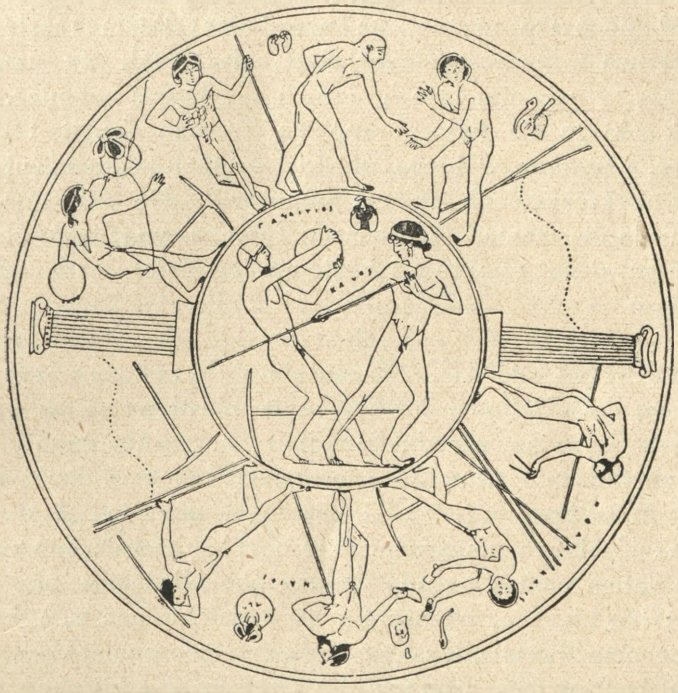
Wychowanie fizyczne młodzieńców, tem bardziej zaś dziewcząt greckich, doznawało uzupełnienia ze strony g i e r i t a ń c ó w. Najbardziej rozwinięty system gier ruchowych znajdujemy w Sparcie, może w związku z odsunięciem się rychłem od wielkich igrzysk panhelleńskich, których specjalizacja raziła praktycznych i wojowniczych obywateli tego państwa. Cały szereg gier, z piłką lub bez niej, rozgrywały drużyny młodzieży każdego wieku, ćwicząc się, pod wodzą doświadczonych instruktorów, do turniejów dorocznych. Niestety, opisy tych gier przeważnie zaginęły. Jedną z nich, zwaną *platanistas*, grywano na wysepce otoczonej rowem, na którą z początkiem gry, wchodziły obie drużyny po mostkach na przeciwległych jej końcach, poczem starały się wzajemnie strącić w wodę, nie szczędząc bicia, kopania a nawet kąsania przeciwników. Poza brakiem piłki, rzecz ta przypomina pierwotne, średniowieczne *matche* piłki nożnej w Anglji. Inna gra była prawdopodobnie zbliżona do naszego Kaptywusa (Pliń). Piłka była w Sparcie tak ulubiona, że młodzieńcom w pierwszym roku męskości nadawano nazwę piłkarzy *(sfaireis)*. Pomniejsze gry i zawody w piłkę opisuje już Homer. Do takich gier pomniejszych należała też bardzo popularna za czasów Platona, podobna do francuskiej *Balle au mur* (ciskanie piłki o ścianę i odbijanie dłonią jak największą ilość razy): przegrywający, prócz nazwiska osła, otrzymywał karę, wyznaczoną przez zwycięzcę, zwanego królem. Dla rozrywek tego rodzaju prze-

znaczano później osobne izby, a palestra delficka zawierała dwie takie piłkarnie.

Taniec w takt śpiewu, na cześć bogów, widzieliśmy już jako jedną z obowiązkowych części wykształcenia obywatela homeryckiego. Historyczna Grecja rozwinęła tylko ten kunszt, który pod nazwą orchestyki i opieką jednej z dziewięciu muz (Terpsychory) stał się sztuką piękną równorzędną muzyce i poezji. Znaczenia tego, lecz i poziomu naprawdę wysokiego, już nigdy później nie odzyskał. Nasza plastyka i taniec klasyczny podjęły usiłowania w tej mierze, przyczem wzorują się często na płaskorzeźbach i wazach starogreckich, przedstawiających pląsy przy uroczystościach religijnych. Orchestyka dawała sposobność pełnego rozwoju greckiemu zmysłowi piękna w zakresie postawy i ruchów, oraz wypełniała w znacznej mierze brak tego, co dziś nazywamy gimnastyką — ćwiczeń systematycznych, przygotowujących ciało do wysiłków sportowych.

Brak gimnastyki w dzisiejszem słowa tego rozumieniu, wynagradzało też po części bardzo wczesne wprowadzenie pierwszego w historji i jedynego u Greków zespołu ćwiczeń, pod nazwą tylekroć już wspomnianego pięcioboju *(pentathlon)*, pierwowzoru wszelkich wielobojów nowoczesnych. Według tradycji helleńskiej, miano go odbywać w Olimpji już u schyłku VIII stulecia przed Chr., co samo przez się obala przypuszczenie uczonych niemieckich, jakoby źródłem tej innowacji mogły być teoretyczne rozważania na temat pożytku ćwiczeń wszechstronnych. To pewna wszakże, iż wziętość pięcioboju w stuleciach rozkwitu była już oparta na przeświadczeniu o harmonijnym rozwoju, jaki zapewniał swym adeptom, w okresie zaś upadku, mąż tej miary, jak Arystoteles, gorąco poleca pentatlon, przeciwstawiając się panującej już wówczas specjalizacji i jednostronności. Niemniej energicznie poparła pięciobój i sztuka grecka. Nie jest bynajmniej rzeczą przypadku, że takie arcydzieła rzeźby, jak dyskobol Myrona i oszczepnik Polikleta, przedstawiają właśnie wykonawców ćwiczeń, które wchodziły w program wielkich igrzysk tylko jako część składowa pentatlonu. Niemniejszą predylekcję do pentatletów okazują i malarze waz starogreckich, dodając często, w napisie, swój zachwyt nad wszechstronnie

wyćwiczonem ciałem („piękny chłopiec" i t. p.) Zważywszy to wszystko, mamy wszelkie prawo uważać pięciobój za najdoskonalszy wyraz wychowania fizycznego Hellady.



Pentatleci w gimnazjum (muzeum monachijskie).
Para zapaśników, 4 oszczepników, 2 dyskobolów, skoczek i pajdotryba. Na ścianach wiszą dyski, naczynia z oliwą, ciężarki i skrobaczki. Malarz nie zapomniał i o czekanach do spulchnienia ziemi.

Wiemy dziś ponad wszelką wątpliwość, że pięciobój starogrecki składał się z biegu pieszego na jeden stadjon (blisko 200 m.), ze skoku w dal, rzutu w dal dyskiem i oszczepem, oraz z zapasów. Podobnież, jak to dziś czynimy (za przykładem Hellady) przy wielobojach, każdy zawodnik pentatlonu musiał stawać do wszystkich tych pięciu ćwiczeń, wynik zaś kombinowany z punktów uzyskanych w każdem z nich, decydował o zwycięstwie.

Znacznie mniej wiemy już o porządku, w jakim następowały poszczególne ćwiczenia pięcioboju. Niewątpliwem jest jedynie, że zapasy zawsze kończyły tę całość. Prawdopodo-

bnym jest porządek reszty ćwiczeń, który z umysłu zachowaliśmy przy ich opisie (bieg, skok, dysk, oszczep, zapasy), lecz tu już bynajmniej niema zgody między badaczami. Nie lepiej jesteśmy poinformowani i o sposobie obliczania punktów. Domyślać się tylko można, że przedewszystkiem rozstrzygały zwycięstwa w poszczególnych ćwiczeniach, tak, że zawodnik pierwszy w najmniej trzech z nich, zdobywał wieniec. Gdy jednak takiego nie było, brano pod uwagę drugie i trzecie miejsce, uzyskane w biegu, skoku i rzutach (zastosowując nieznany w szczegółach system punktów). Do zapasów, jako ostatniego ćwiczenia, dopuszczano tylko pewną ilość posiadających najwięcej punktów i postępowano dalej systemem turniejowym.

OKRES UPADKU. Wspaniały obraz rozwoju fizycznego, jaki nam dała Hellada, krył w sobie niestety już w czasach rozkwitu wyraźne zarodki upadku, w postaci braku miary w wynagradzaniu triumfów sportowych i w czci dla zwycięzców. Mówiliśmy już, że Grecja była pokryta gęstą siecią igrzysk lokalnych, dających cenne nagrody zwycięskim atletom. Mimo zatem piękną zasadę igrzysk panhelleńskich, aby nagradzać tylko idealnie, wieńcem z liści, daleko częstsze zawody lokalne umożliwiły atlecie, wyrosłemu nieco ponad miarę przeciętną, wędrowanie z igrzysk na igrzyska i życie bez troski, opędzane spieniężaniem zdobytych nagród. Tem bardziej, że gdy zapragnął spróbować szczęścia i w Olimpji, Delfach, na Istmie, czy w Nomei, nie musiał bynajmniej rezygnować z zysku materjalnego, lecz przeciwnie, chciwość bywała i tu bodźcem nie słabszym od żądzy sławy. Bo szczytny idealizm organizatorów igrzysk panhelleńskich stawał się czczą teorją, pięknym pozorem jedynie wobec bezmyślnego bałwochwalstwa, z jakiem ogół Greków czcił i wynagradzał zdobywców wieńców olimpijskich i innych. Uważano ich i traktowano jako najbardziej zasłużonych reprezentantów państwa rodzinnego. Statua zwycięzcy nietylko zdobiła miejsce odniesionego triumfu, lecz drugą ustawiano często na placu publicznym w stolicy państwa. Powrót jego był uroczystością narodową: tłumy współobywateli wychodziły naprzeciw, wprowadzano go na czele wspaniałej procesji, która tu i ówdzie wkraczała do mia-

sta przez umyślnie zrobiony wyłom w murach. Witały go chóry dziewic i młodzieńców pieśniami, skomponowanemi przez najlepszych poetów i muzyków, poczem następowały ofiary dziękczynne. Nie dość tego: w kolonjach niektórych posunięto się do prawdziwego bałwochwalstwa, oddając cześć religijną zmarłemu zwycięzcy olimpijskiemu, jakby ojczystemu bohaterowi-półbogu.

Ale te objawy czci łączyły się z bardziej namacalnemi dowodami uznania. Przodowało tu prawodawstwo: Solon ustanowił dla Ateńczyków, zwyciężających w Olimpji, 500 drachm (mniej więcej tyleż złotych, na owe czasy suma bardzo duża) nagrody ze skarbu państwa, oraz mniejsze sumy dla uwieńczonych na innych igrzyskach panhelleńskich. Uwalniano też często tych wybrańców losu od podatków, oraz stołowano ich do końca życia na koszt państwa, wraz z obywatelami najzasłużeńszymi, z najwyższymi urzędnikami i posłami zagranicznymi, w centralnym budynku państwowym *(prytanejon)*.

Wszystkie te fakty staną się dla nas zrozumialsze, gdy zważymy ścisły związek igrzysk z kultem religijnym i podania, jakoby uroczystości te były ustanowione przez bogów, a nawet jakoby poszczególne ćwiczenia były wynalazkiem pewnych bóstw, które się też niemi w następstwie stale opiekowały. Korzystny zatem naogół związek igrzysk z religją, miał też i ujemne strony. Lecz zarazem każą nam te dane podziwiać głębię cywilizacji narodu, który mimo to wszystko potrafił tak długo, bo przez kilka stuleci, utrzymać poziom igrzysk i przygotowujących do nich ćwiczeń ciała tak wysoko. Coprawda nie wszystkie państwa dały się opanować gorączką przeceniania atletów. Sparta znalazła właściwą miarę nagrody dla swych Olimpijczyków, dając im zaszczyt walczenia w bitwie przy królu i obrony jego osoby. Niestety, był to tylko chlubny wyjątek.

Pełny rozwój wielkich igrzysk i związanego z niemi życia ćwiczebnego w gimnazjach i palestrach, zaczął się napewno we wczesnych latach w. VIII prz. Chr., w pierwszej połowie w. V zaś, jak wspomnieliśmy, święcił swój okres rozkwitu. Że następne stulecie, aż do utraty niepodległości, było już epoką chylenia się ku upadkowi, tak na naszem, jak na innych wielu polach, wyda się aż nadto zrozumiałem, gdy weźmiemy pod rozwagę samo tylko działanie, przez czas długi, wyłu-

szczonych dopiero co czynników rozkładu. Igrzyska, zamiast dzielnych obywateli i żołnierzy, zaczęły produkować jednostronnych atletów-specjalistów, zakochanych w sobie, a co gorsza, coraz częściej traktujących swe ćwiczenia jako zawód. Oddając się wyłącznie atletyce z zaniedbaniem innych obowiązków i zamiłowań, ludzie ci zniechęcali ogół młodzieży do ćwiczeń, w których i tak nie mogła kroku dotrzymać zawodowcom — poprzestawała zatem w ciągle rosnącej mierze na roli widzów, oklaskujących popisy płatnych sztukmistrzów sportowych. Straciwszy zaś, wskutek zaprzestania ćwiczeń, możność właściwej oceny ich wartości, społeczeństwo greckie poczęło lubować się przedewszystkiem w widowiskach jak najbardziej podniecających, a zatem brutalnych. Stąd rosnąca popularność zawodowych bokserów i pankratjastów, a wśród nich znów — ciężkiej wagi i krwawych metod walki.

Lecz fatalizm dziejowy chciał też, by nawet samo uszlachetnienie pojęć religijnych sprzyjało upadkowi uroku, jakim były otoczone ćwiczenia ciała. Każdy dzisiejszy czytelnik Homera jest uderzony bodaj najbardziej antropomorfizmem (człekokształtność, *anthropos* człowiek i *morfé* kształt), dzięki któremu przypisuje się bóstwu wszystkie wady i ułomności ludzkiego charakteru. Natomiast, obok nieśmiertelności, górują niebianie nad ludźmi potęgą i — pięknością ciała. „Bogom podobny" znaczy przedewszystkiem piękny. Te pojęcia panują długo, znajdując, w epoce historycznej, wyraz w tysiącznych posągach bogów, wcielających zupełnie ludzki ideał piękna. Antropomorfizm w religji musiał być niemałą podporą zapału, z jakim młódź helleńska oddawała się kulturze cielesnej. Wszak te ćwiczenia, dając harmonijny rozwój ciała, zbliżają tem samem do przepięknych kształtów boskich, podziwianych w świątyniach.

Naiwne pojęcia z czasów homeryckich były jednak skazane na niechybną zagładę w społeczeństwie, które dało światu pierwsze systemy filozoficzne. Już przed wojnami perskiemi, przybysze z kolonij małoazjatyckich, filozofowie jońscy, (Ksenofanes i i.) zaczynają reakcję przeciw upodobnianiu bogów ludziom, później zaś, ku schyłkowi V stulecia, myśl tę jeszcze śmielej i skuteczniej, bo ze sceny, wypowiada jeden z najgenjalniejszych dramaturgów, Eurypides. I nie jest, jak się zdaje, zrządzeniem przypadku, że w obu razach, ci sami ludzie

występują, z równą energją, przeciw atletom, a bardziej jeszcze przeciw nierozumnej i nieuzasadnionej czci, jaką ich otaczali ziomkowie. Uduchowienie religji, nieuniknione u twórców najwyższej kultury umysłowej świata, rozprasza w ten sposób nimb, okalający igrzyska, a z nim razem, u wielu przynajmniej, i same ćwiczenia, zbyt często pojmowane jedynie jako przygotowanie do igrzysk.

Nie ulega wątpliwości, że zanik zamiłowania do ćwiczeń ciała u obywateli Hellady walnie przyczynił się do przyspieszenia jej upadku politycznego, obniżając zaufanie w własne siły, jak niemniej i samą sprawność bojową wobec najazdu macedońskiego. Ale, jak często w historji, przyczyny i skutki wiązały się też i w odwrotnym kierunku. Upadek ducha obywatelskiego i miłości ojczyzny, sceptycyzm i indyferentyzm, które zajęły w znacznym stopniu miejsce dawnej pobożności i surowych zasad moralnych — wszystko to wpływało ze swej strony obniżająco na zapał młodzieży dla ćwiczeń cielesnych. Utworzyło się tedy niejako błędne koło czynników, działających na zgubę Grecji.

Instytucja igrzysk helleńskich trwała jeszcze długo potem, choć staczała się coraz niżej. Jak wiadomo, zdobywcy macedońscy, przejęci podziwem dla greckiej cywilizacji, otworzyli szerokie pole dla jej ekspansji w swych posiadłościach azjatyckich i afrykańskich — aż po Etjopję, Kaukaz i Zatokę Perską. W tym okresie, t. z. hellenistycznym, także ćwiczenia i igrzyska, choć znacznie już zwyrodniałe, odbyły swój pochód triumfalny po ziemiach dalekich, przyjmowane wszędzie naogół chętnie, wraz z innemi owocami imponującej kultury greckiej.

W podobnym, choć zrazu mniejszym stopniu, oddziaływała grecka cywilizacja i na późniejszych zdobywców Hellady, Rzymian. To też ci, choć sami niechętnie i późno (oraz tylko w części) przyswoili sobie greckie pojęcia i zwyczaje w danym zakresie, do czego jeszcze wrócimy — zostawili jednak pokonanym Grekom, wraz z pozorami autonomji, ich igrzyska i palestry. Zwłaszcza Sparta utrzymywała swe stare tradycje w całej pełni. Później, za cesarstwa, igrzyska cieszyły się hojną opieką imperatorów, z których n. p. Hadrjan zakładał nowe gimnazja i fundował igrzyska na modłę helleńską, dostępne dla całego świata, Herodes Atticus zaś odbudował w kamie-

niu stadjony w Delfach i Atenach. Igrzyska olimpijskie trwały aż do schyłku IV stulecia po Chr., kiedy pobożny chrześcijanin, cesarz Teodozjusz I, położył im koniec jako zabytkowi pogaństwa.

Jeśli ten okres upadku trwał tak długo, bo $7^1/_2$ stuleci, należy to przypisać nietylko chęci ratowania pozorów, lecz i rzetelnym usiłowaniom niektórych panujących, oraz wielu dobrze myślących obywateli, ku odrodzeniu gimnastyki greckiej. Słyszeliśmy już głos w tej materji filozofów tej miary, jak Platon i Arystoteles. Filozofom przychodzili w sukurs lekarze i teoretycy wychowania fizycznego. Z lekarzy zainteresowali się sprawą ćwiczeń cielesnych nikt mniejszy, jak „ojciec medycyny" Hippokrates (V w.) i Galen — sława, na której opierała się sztuka lekarska w znacznej mierze aż w głąb XVIII stulecia. Żyjąc w II w. po Chr., Galen działał jako lekarz szkoły gladjatorów w Aleksandrji, potem zaś był medykiem nadwornym cesarza Marka Aureljusza. W swem słynnem dziele o ochronie zdrowia *(De sanitate tuenda)*, daje pierwszą próbę naukowego podziału ćwiczeń cielesnych, gdzie rozróżnia m. i. ćwiczenia siłowe i szybkie, podobnie jak dzisiejsi fizjologowie. Tamże poleca Galen szereg ruchów, którebyśmy dziś nazwali wolnemi ćwiczeniami gimnastycznemi, sztucznych, obmyślanych z celem zdrowotno-wychowawczym na oku. Pewien zawiązek takich ćwiczeń istniał już dawniej, bo malowidła na wazach przedstawiają niekiedy młodzieńców z ciężarkami, używanemi do skoku, którzy wykonywają jakieś ewolucje, nie mające ze skokiem bezpośredniego związku. Tu jednak po raz pierwszy spotykamy się z czemś nakształt systemu gimnastycznego, obejmującego ćwiczenia wolne i z ciężarkami. Galen określa szczegółowo higjeniczne warunki ćwiczeń i zaleca masaż przed i po nich. W osobnej rozprawie autor wykazuje wyższość gier w piłkę nad atletyką swego czasu, stawiając za wzór w tej mierze Spartan; w trzeciem dziele Galen roztrząsa pytanie, czy atletyka zasługuje na godność sztuki, lub zawodu. Określiwszy cel, któremu każdy zawód powinien odpowiadać, jako „polepszenie życia", odpowiada na to pytanie stanowczem przeczeniem, gdyż, jego zdaniem, życie atlety nie przynosi pożytku ani jemu samemu, ani państwu. Twierdzenie swe uzasadnia szczegółowo, kreśląc

ponury obraz atlety - zawodowca (przeważnie wówczas zapaśnika lub boksera ciężkiej wagi), jako ociężałego i umysłowo tępego człowieka, który nie znając miary ani w ćwiczeniu, ani w jedzeniu i spaniu, rzadko dożyje późnego wieku.

Następcą Galena był Filostrat, który w stulecie później napisał swoją „Gimnastykę". Stara się on wskrzesić dawną chwałę igrzysk olimpijskich, przypisując ich upadek gimnastom (trenerom) i lekarzom. (O ile dotyczy to i Galena, autor jest napewno zbyt surowy, bo polecenia tego lekarza jeszcze dziś wydają się nam racjonalnemi.) Oni to tysiącznemi przepisami skrępowali atletę i uczynili go słabym i zniewieściałym. Najciekawszą jest krytyka metod treningu, zalecanych przez gimnastów ówczesnych, a podobnie niedorzecznych, jak niektóre rozpowszechniane przez dzisiejszych trenerów. Kazano atlecie siedzieć bez ruchu, jedząc obficie, na długi czas przed ćwiczeniem. Żywiono go chlebem suszonym, ściśle określonemi gatunkami ryb i wieprzowiną, pochodzącą ze zwierząt karmionych według dziwacznych prawideł. Niemniej surowo wyrażał się zresztą o przesadnym treningu już Hippokrates, o przeszło sześćset lat wcześniej.

Nie mamy danych na to, jak wielki był wpływ dzieł tego rodzaju i używanie w praktyce metod przez nie zalecanych. Bądź jak bądź, historja poucza nas, że te szlachetne usiłowania nie ożywiły już pięknej, lecz martwej tradycji, zbyt obcej rozwiązłym pokoleniom ginącego imperjum.

Literatura.

E. Norman Gardiner. Greek athletic sports and festivals. London 1910.

Grasberger. Erziehung und Unterricht im klassischen Altertum. Würzburg 1864.

Guhl i Koner. Hellada i Roma (tłum. St. Mieczyński). Warszawa 1896.

B. Schroeder. Der Sport im Altertum Berlin 1920.

T. Zieliński. Historja kultury antycznej, 2 t., Warszawa.

Homer. Ilias, tłum. Czubka, wyd. zup. Warszawa - Kraków. — Odyseja, tłum. Wittlina, Lwów 1924.

L. Rydel. Ferenike i Peisidoros. Kraków 1909.

Ksenofanes, Elegje, frg. 2, wyd. Bergka. — Eurypides, frgm. dram. satyr. „Autolik", wyd. Naucka, frgm. 284. Ustęp dotyczący związku zaniku antropomorfizmu w religji greckiej z upadkiem ćwiczeń ciała, oparto na nieopublikowanych dotąd badaniach i poglądach prof. Klingera.

Cl. Galeni Opera omnia, ed C. G. Kühn, Lipsiae 1821—3, 6 t.

ROZDZIAŁ III.

Rzym. Kościół chrześcijański. Wieki średnie i czasy nowożytne do końca XVIII w., zagranicą i w Polsce.

RZYM. Jedną z tajemnic potęgi państwa rzymskiego była jak wiadomo, spoistość rodziny. Według starej tradycji, wychowanie młodzieży należało wyłącznie do rodziców. To też niektórzy ojcowie, nawet bardzo zamożni i posiadający do wyręki odpowiednich ludzi (n. p. Kato starszy), uczyli swe dzieci sami, jak również zaprawiali synów do ćwiczeń cielesnych. Rychło jednak wchodzi w zwyczaj u bogatszych powierzanie nauczania domowego dzieci swych niewolnikom, lub wyzwoleńcom, coraz częściej Grekom.

Mniej zamożni musieli poprzestać na posyłaniu dziatwy do szkół, wyłącznie prywatnych. Bardziej chciwi wiedzy uczyli się od 7-go do 17-go roku życia mniej więcej. Była to najpierw szkoła początkowa, wspólna dla chłopców i dziewcząt; dalszych lat kilka młodzież męska mogła spędzić w czemś nakształt dzisiejszej szkoły średniej, poczem niektórzy kontynuowali swe studja u nauczyciela retoryki. Szkoły były, z małemi wyjątkami, bardzo biedne i nad wyraz źle pomieszczone (w budach, pod kolumnadami publicznemi lub nawet pod gołem niebem, na rynku). Pracowano w nich około sześciu godzin dziennie, z przerwą obiadową. Metodę stosowano pamięciową, zaś dyscyplinę (z wyjątkiem małych dzieci, którym przyswajano początki pisma w zabawie) srogą: chłosta była jednym z jej stale nadużywanych środków. Państwo i gminy wkroczyły na teren szkolnictwa dopiero za cesarstwa, opłacając łacińskich i greckich retorów, a później nawet zakładając szereg uniwersytetów.

Nie zaniedbywano i ćwiczeń cielesnych, choć Rzym stale pod tym względem pozostał w tyle za Helladą. Tradycja rzymska wymagała ćwiczeń utylitarnych, przedewszystkiem zaś bojowych. Do takich zaliczano bieg, tu niemniej ulubiony, niż w Grecji, dalej skok (i to, w odróżnieniu od Hellenów, tak wzwyż, jak wdal), rzuty oszczepem do celu, szermierkę (atakowano pale wbite w ziemię, później przeciwnika, posługując się mieczem drewnianym i tarczą z wikliny) i jazdę konną. Za najlepszych czasów rzeczypospolitej, młodzież rzymska oddawała się tym ćwiczeniom chętnie na Polu Marsowem, przeplatając je grami w piłkę oraz pływaniem w Tybrze. Obowiązujący jeszcze wtedy rok służby w milicji (zwykle z ukończeniem 17 lat) był pobudką do nabycia zawczasu pożądanej dla żołnierza sprawności. Upadek tych harców szedł równolegle z użyciem coraz częstszem wojsk zaciężnych.

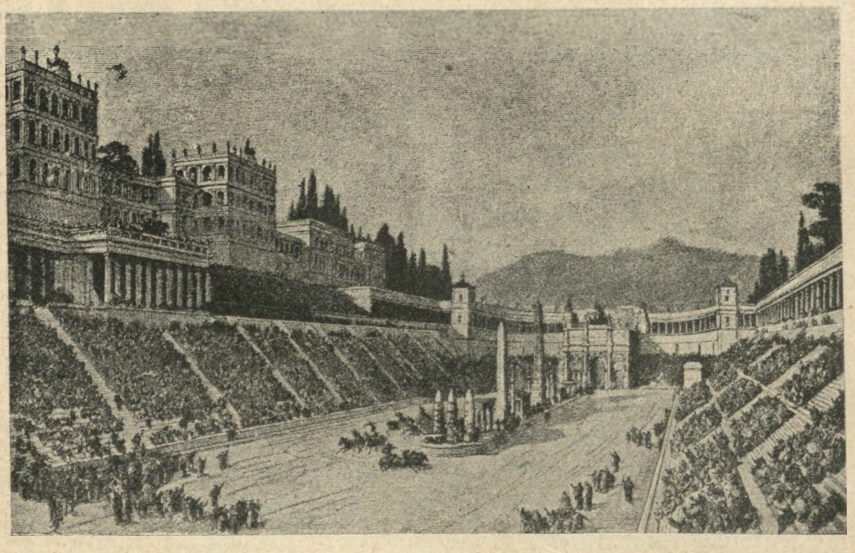
Dziewczęta, po ukończeniu szkoły początkowej, szły swoją własną drogą. Grecki niewolnik zapoznawał zamożniejsze z nich ze swym językiem, panującym w salonach rzymskich. Pozatem, trzeba było dużo czasu poświęcić robótkom niewieścim, według zwyczaju bowiem, przeważającego nawet w głąb czasów cesarstwa, całą odzież dla rodziny sporządzało się w domu. Z ćwiczeń cielesnych uprawiały dziewczęta i niewiasty gry w piłkę, oraz tańce (których zresztą nie zaniedbywali i chłopcy, z celem uczestniczenia w korowodach na cześć bóstw, podobnie jak w Grecji).

Rzymianin starego autoramentu pogardzał grecką gimnastyką i igrzyskami helleńskiemi. Raziła go nagość, rodząc obawę nadużyć przeciw moralności, nie podobała się przesadna emulacja, prowadząca do niewłaściwej oceny wartości człowieka; przedewszystkiem jednak za mało widział w nich bezpośrednich zastosowań praktycznych, zwłaszcza bojowych. To też mimo ogromny zresztą wpływ greczyzny na wszystkich polach, dopiero w późnych czasach cesarstwa gimnastyka i atletyka grecka weszły w większe użycie, a i to nie bez silnej opozycji. Trzeba było na to zdecydowanego poparcia niektórych cesarzy-hellenofilów, o czem już mówiliśmy.

Te innowacje nie szły jednak daleko. Nie zakładano greckich palestr ani gimnazjów, a nazwą palestry oznaczano boiska, lub izby do ćwiczeń, urządzane przy wspaniałych łaź-

niach prywatnych i publicznych, jako ich dodatek. Tam uprawiano ćwiczenia (najchętniej gry w piłkę i to lub owo z gimnastyki greckiej) częstokroć tylko dla rozgrzania się przed chłodną kąpielą, zamiast gorącej łaźni. Zato nie brakło niewolników, świadomych sztuki namaszczania ciała i masażu, także w celach leczniczych.

Rzym miał jednak z dawien dawna swoje tradycyjne igrzyska, bardzo różne od greckich. Musimy im poświęcić nieco uwagi, gdyż zapisały się, przeważnie ujemnie, a zawsze potężnie, na losach narodu i państwa. Już za czasów królewskich zaczęto wznosić w Rzymie, potem zaś w najodleglejszych nawet prowincjach, coraz wspanialsze cyrki i amfiteatry na ten cel, mieszczące do setek tysięcy widzów. Odbywano w nich głównie wyścigi rydwanów, walki z dzikiemi zwierzę-



Wyścigi rydwanów w rzymskim *Circus Maximus;* na lewo część pałacu cesarskiego (rekonstr.).

tami, oraz pojedynki gladjatorów. Powożenie osobiste właścicieli koni wyszło rychło z użycia, gladjatorzy zaś i myśliwi, byli to od początku jeńcy wojenni, niewolnicy, lub wyzwoleńcy, ćwiczeni w osobnych szkołach zawodowych. Próżniaczy motłoch pożądał widowisk coraz krwawszych, które szarpały jego

stępione nerwy i zabijały resztki uczuć ludzkich. Rzecz jasna, że kto raz zasmakował w przedstawieniach, gdzie z areny uprzątano stosy trupów, dla tego igrzyska w rodzaju greckich były zbyt mdłe. Niebawem i tego za mało i dopiero widok bezbronnych chrześcijan, rozszarpywanych przez dzikie bestje, dogadza tłumom.

Trzeba wszakże zwrócić uwagę na piękną kartę w dziejach cesarstwa rzymskiego, stale pomijaną jeszcze w podręcznikach (mimo że odkrytą już trzydzieści lat temu). Oto genjalny cesarz August zdołał rozwinąć, na tle tych starorzymskich igrzysk, instytucję, która, działając przez trzy stulecia, w znacznej mierze przyczyniła się do wskrzeszenia ducha rycerskiego i sprawności bojowej młodzieży rzymskiej. Były to związki młodzieży *(sodalicia* lub *collegia iuvenum)* pod przewodnictwem poważnych obywateli, którzy ponosili ich koszty. Celem tych związków było odzyskanie dawnych cnót rycerskich drogą stałych ćwiczeń, przygotowujących do igrzysk publicznych, odbywanych w istniejących już amfiteatrach. Jak się zdaje, w skład ćwiczeń i igrzysk wchodziły przedewszystkiem tradycyjne elementy rzymskie — więc łowy na grubego zwierza i walki gladjatorskie, z tą wszakże zasadniczą zmianą, że walczyli tak z bestjami, jak między sobą, owi sodalisi — młodzieńcy z najlepszych domów obywatelskich (w sposób prawdopodobnie mniej krwawy). Stwierdzono, że w ciągu trzech pierwszych stuleci po Chr., rozwój tych związków idzie w parze z formowaniem wojska z szeregów obywateli rzymskich. W pierwszem stuleciu jedno i drugie skupia się w Italji, w dwóch wiekach następnych zaś, w odległych nawet prowincjach imperjum, tworząc rodzaj milicyj nadgranicznych. Te trzy stulecia zarazem są epoką rozkwitu cesarstwa. Poźniej olbrzymie państwo popada w zupełną zależność od zaciężnych rot barbarzyńców, którzy mu gotują zgubę.

Kościół chrześcijański, mimo prześladowań stale rosnący w sile, w pierwszej połowie IV stulecia staje się religją panującą imperjum rzymskiego. Trzeba zaś pamiętać, że były to czasy, kiedy w kościele tym wpływem potężnym cieszył się kierunek ascetyczny, wysnuty z nauki Chrystusowej jednostronnie pojętej. Asceci żądali umartwień ciała, aby tem ułatwić duszy zbliżenie się do Boga: posty, biczowanie, bez-

senność, zaniedbywanie nietylko ćwiczeń, lecz wszelkiego pielęgnowania ciała, odosobnienie od świata w celi zakonnej — oto środki przez nich zalecane. Byli to zdecydowani wrogowie wychowania fizycznego. Na szczęście, wśród najwybitniejszych ojców Kościoła nie zabrakło mężów, co potrafili znaleźć drogę ku pogodzeniu cywilizacji grecko-rzymskiej, w której sami wzrośli, z wymaganiami wiary chrześcijańskiej. Św. Hieronim zaleca uczenie małych dzieci początków pisma w zabawie (wspomniana już metoda rzymska), św. Augustyn zaś liczy i gimnastykę do rzędu świeckich umiejętności, które powinien posiąść nawet przyszły duchowny. W rezultacie, dopóki istniało państwo rzymskie, system wychowawczy nie uległ zmianie i zapewniał dziatwie i młodzieży choćby te resztki grecko-rzymskiej kultury cielesnej, jakie pozostały były w ówczesnej tradycji rodzinnej i szkolnej.

WIEKI ŚREDNIE. Upadek imperjum (początek VI w.), był jednak połączony nietylko z ogromnem obniżeniem poziomu ogólnej cywilizacji, lecz z zupełnym zanikiem wychowania fizycznego w szkolnictwie. Kościół bowiem pozostał obecnie jedyną ostoją cywilizacji i misję tę spełniał z całem poświęceniem. Równocześnie jednak w Kościele wymarli już mężowie, przepojeni helleńskim ideałem harmonji ducha i ciała. Wziął górę prąd ascetyczny, a tem samem kultura fizyczna znikła z teorji wychowawczej, w praktyce szkolnej zaś ćwiczenia cielesne przybrały charakter tolerowanych jedynie rozrywek, ukrócanych częstokroć surowemi zakazami i karami (dozwalano n. p. gry w piłkę i kręgle, na indeksie zaś było pływanie, wiosłowanie, ślizgawka, szermierka). Zmiany te szły w parze z pogorszeniem metod (nauczanie wyłącznie pamięciowe w obcym i martwym języku) i z jeszcze większem nadużywaniem kar cielesnych, niż to się działo w szkole starożytnej.

W dziełach, traktujących o historji wychowania fizycznego, utarło się, na podstawie przytoczonych faktów, zdanie, jakoby średniowiecze było epoką zupełnego upadku ćwiczeń cielesnych. Jest to opinja powierzchowna i zgoła błędna. Zanik wychowania fizycznego w szkolnictwie ówczesnem nie był bynajmniej równoznaczny z zanikiem kultury cielesnej w społeczeństwie. Szkoły obejmowały bardzo rzadką siecią świat

chrześcijański. Były to zrazu szkoły klasztorne i katedralne, później także i kolegjackie i parafjalne, od VIII w. i uniwersytety. Wszystkie one kształciły wyłącznie kandydatów do stanu duchownego i do funkcyj pomocniczych w kościele. Poza tą szczupłą garstką, ogromna większość dzieci i młodzieży była wychowywana zupełnie inaczej, w duchu tradycyj społeczeństw młodych, barbarzyńskich, z których pochodziła.

A jakie były te tradycje? Poświęcimy tu po słów parę każdemu z wielkich szczepów, które teraz weszły na widownię dziejową. Celtowie byli grupą plemion bitnych i zamiłowanych w ćwiczeniach ciała. Narody anglosaskie zawdzięczają wiele. ze swej supremacji sportowej przymieszce krwi celtyckiej W Irlandji zaś dochowały się najdłużej ze wszystkich krajów cywilizowanych igrzyska narodowe, bardzo podobne do starogreckich, ustanowione również na pamiątkę dawnych bohaterów z czasów pogańskich. Zanikły one dopiero z początkiem zeszłego stulecia. Dzisiejsze Niemcy opisuje nam Tacyt jako siedlisko plemion niemniej wojowniczych, których ulubioną rozrywką jest taniec wśród mieczów. W pieśniach Nibelungów czytamy opis trójboju, stoczonego między Zygfrydem a Brunhildą (skok, rzut oszczepem i kamieniem). Germanie północni (skandynawscy) rychło zasłynęli jako nieustraszeni żeglarze, kolonizatorzy i zdobywcy, a w parze z tem idzie ich pasja do igrzysk rycerskich. Do trzeciej grupy — Słowian, wrócimy jeszcze na końcu rozdziału, w związku z dziejami wychowania fizycznego w Polsce. Tu wystarczy wspomnieć, że dziś uważa się już za przestarzałe pojęcie o tym szczepie jako sielankowo łagodnym.

Jakkolwiekbądź, w żyłach większości narodów cywilizowanych średniowiecza płynie krew przodków barbarzyńskich, rozmiłowanych w boju i rycerskich igrzyskach. Nadto, warunki życia ówczesnego zmuszają przytłaczającą większość społeczeństwa do pracy cielesnej i ćwiczeń w robieniu bronią. Odnosi się to w stopniu najwyższym do stanu rycerskiego. Wychowanie rycerskie chłopca zaczyna się w domu z 7 rokiem życia pod okiem ojca, a później często instruktora (przypominającego pajdotrybę greckiego) i polega przedewszystkiem na ćwiczeniach ciała, przygotowujących do rzemiosła wojennego. Już tę część wychowania lubiano potem odbywać poza

domem, posyłając syna na zamek bogatszego i słynniejszego rycerza, w charakterze pazia. Tem częściej spędzał on tam lata następne, od 14 – 15 roku życia, jako giermek. Tu wprawiał się dalej w zręczności i sile, oddając się tradycyjnym ćwiczeniom swych pogańskich przodków (bieg, skok, ciskanie kamieni, oszczep, zapasy) a także specjalnym kunsztom szlacheckim, jak jazda konna, robienie bronią i taniec, jakoteż strzelaniu (łuk, kusza, później rusznica). Nie brakło i gier w piłkę, pływania i łowów. Hartowano, ucząc znosić głód, chłód, upał, niewygody wszelkiego rodzaju.

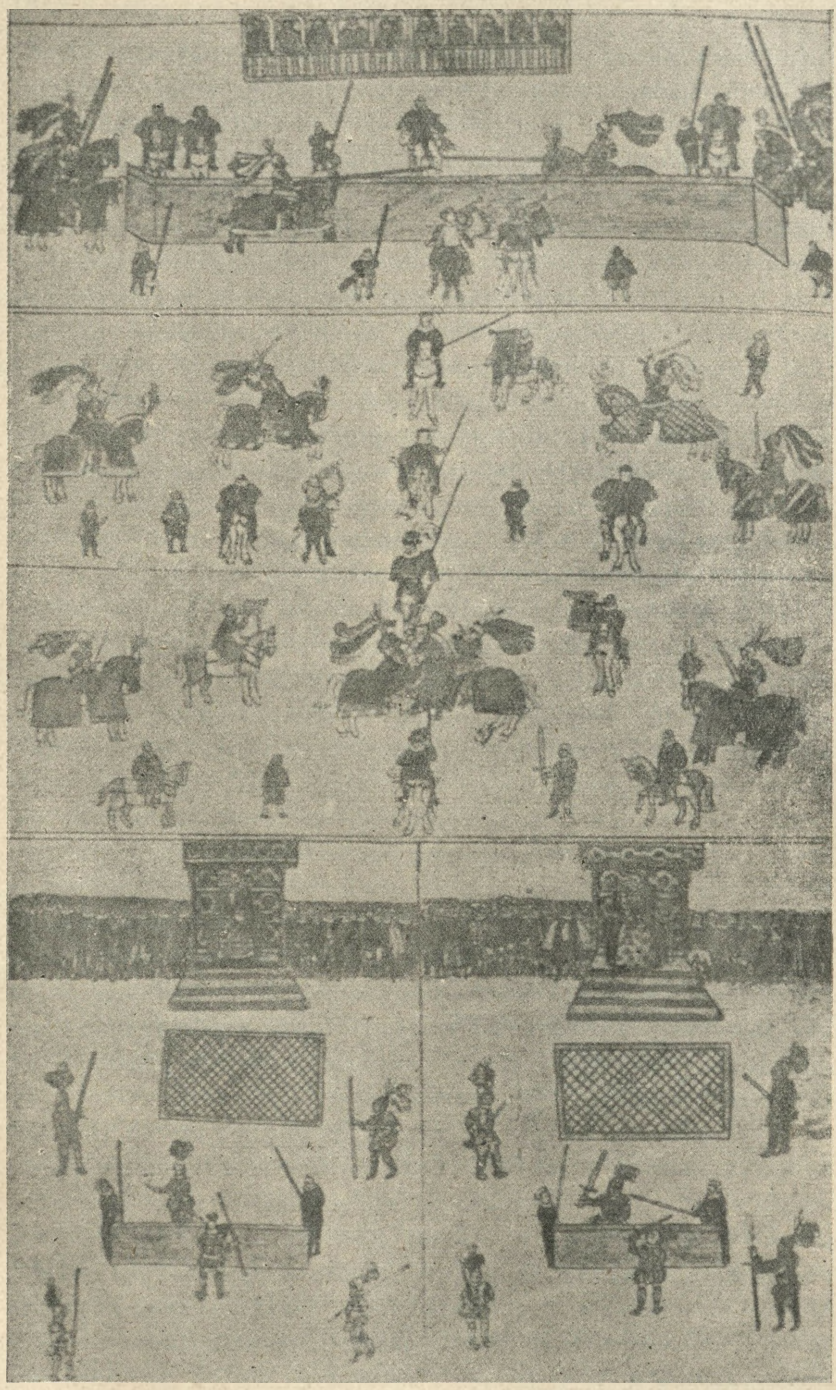
To wychowanie, którego sankcją było po 26-tym roku życia pasowanie na rycerza, zaniedbywało niesłychanie stronę intelektualną giermka. Zadowalano się opowiadaniem podań, śpiewem i najprostszemi modlitwami przyswojeniem gładkiej wymowy, grą w szachy. Ambitniejszych zaznajamiano (ustnie) z początkami łaciny, lub (częściej) francuszczyzny, rachunków i astrologji. Wszak resztę (choćby pisanie i czytanie listów) załatwiał za rycerza duchowny sekretarz. Zato zwracano baczną uwagę na wychowanie moralne. Prawo rycerskie, które rozwinęło się w czasach rozkwitu tego stanu (w. XII i XIII), swemi zasadami stałej gotowości do obrony granic ojczyzny, pomocy słabym i uciśnionym, świętości danego słowa, godne jest stanąć obok helleńskiej *kalokagathii* i szkoda, że ograniczało się do jednej klasy społecznej.

TURNIEJE. Stare igrzyska barbarzyńskie rozwinęły się powoli we wspaniałe turnieje rycerskie. Jak wszystkie obyczaje rycerstwa średniowiecznego wogóle, tak i ta instytucja powstała najpierw we Francji i stąd ogarnęła stopniowo cały świat chrześcijański. Były one, nakształt igrzysk homeryckich, okolicznościowe, związane z różnemi uroczystemi okazjami (zaślubiny, przenosiny, koronacje, etc.). Podobnie też do homeryckich, ograniczały się do stanu rycerskiego. Lecz różniły się od tamtych skomplikowanym aparatem przygotowań i urządzeń, który nam raczej przypomina panhelleńskie igrzyska doby historycznej. Już ogłoszenie turnieju, na długie miesiące naprzód, przez heroldów wyprawianych do dalekich nieraz krajów, rozszerzało ich zakres działania bardziej jeszcze, bo na wszystkie narody chrześcijańskie. Z niemałym trudem była

też połączona praca komisji, sprawdzającej uprawnienie do przyjęcia zgłoszonych na turniej uczestników. Decydujący głos w tej mierze mieli przedewszystkiem heroldowie, specjaliści w nazwanej od ich imienia heraldyce, badając autentyczność klejnotów i tarcz herbowych, oraz najmniej cztery pokolenia szlacheckich przodków każdego kandydata. Ale równą wagę miały i wymagania natury moralnej. Nie dopuszczano do turnieju heretyków lub bluźnierców, zdrajców króla lub swego księcia, dezerterów, wiarołomnych, zabójców, rabusiów, zakłócicieli porządku publicznego, krzywdzicieli swych poddanych, wdów, lub sierót, ludzi nastających na cześć niewieścią słowem (oszczerstwo) lub czynem (uprowadzenie, cudzołóstwo etc.). Dla oceny tych ostatnich występków komisja posiadała w swym składzie niewiasty. Badano też skrupulatnie broń i zbroję rycerzy, a nawet wypróbowywano rumaki, czy nie posiadają jakich niebezpiecznych narowów.

Przygotowania dotyczyły też i miejsca turnieju. Ustawiano drewniane ogrodzenie (szranki) w kształcie prostokąta, którego wymiary zależały od ilości spodziewanych uczestników. Ziemię w ich obrębie równano i twardo ubijano, a miejsca przeznaczone dla dwóch przeciwnych grup rycerzy przegradzano dwoma poprzecznemi sznurami, przecinanemi na znak początku walki. O ile otoczenie nie dawało gotowych urządzeń (okna lub balkony, jeśli turniej odbywał się na podwórzu zamkowem czy na placu miejskim), dla wygody znakomitszych widzów wznoszono trybuny przy jednym z dłuższych boków szranek, zostawiając inne boki pospólstwu, podzielonemu według grup społecznych, wyznań, czy narodowości (w Portugalji n. p. jeden bok zajmowali chrześcijanie, drugi maurowie, trzeci żydzi). Tak szranki, jak zwłaszcza trybuny, ozdabiano z wielkim przepychem, nie szczędząc kobierców, makat i t. p.

W okresie rozkwitu turniejów średniowiecznych (X—XV stulecie), polegały one wyłącznie na zbrojnej walce konnych rycerzy. Używano do nich zrazu zwykłej, wojennej broni i zbroi, rychło jednak te „gonitwy na ostre" stały się rzadkością, ustępując z reguły miejsca łagodniejszej walce, która i tak dawała wiele wypadków ciężkich ran, a nawet śmierci. Wprowadzono zatem kopje z grotem tępym (nadto rozszczepionym, aby się nie ześliznął po zbroi), sporządzano



Turniej średniowieczny. U góry kruszenie kopij ponad przegrodą, dzielącą zawodników. W środku swobodny pojedynek na miecze. U dołu walka piesza przez barjerę. Wszędzie widzimy, prócz zawodników i widzów — sędziów (z długiemi tykami do rozdzielania walczących), heroldów i giermków z zapasową bronią. (Z manuskryptu angielskiego.)

je pozatem coraz częściej z kruchego drewna, aby się łatwo łamały przy natarciu; także miecze turniejowe miały końce stępione. Zwykły sposób walki był pojedynkiem dwóch rycerzy, którzy, po niewielkim rozpędzie, starali się trafić nawzajem kopją w głowę lub tułów. Wyniki zapisywano starannie i obliczano na punkty według określonego systemu. Najwyżej oceniano wysadzenie przeciwnika z siodła, przy ciężkiej zbroi ówczesnej grożące mu zgnieceniem nieraz śmiertelnem. Łamliwe kopje uczyniły później te wypadki rzadszemi, a punkty liczono raczej za „kruszenie kopji" (które stąd pozostało w naszym języku jako synonim walki wogóle), przyczem znów uważano za lepsze ciosy w głowę lub szyję, niż w tułów zakutego w stal adwersarza. Odliczano wreszcie punkty za błędy, jak n. p. cios w konia lub siodło. Zapas świeżych kopij był zawsze pod ręką, tak, że po każdem ich skruszeniu rycerz mógł wziąć od giermka nową i powtórzyć atak. Uchylenie przyłbicy było uznaniem przewagi przeciwnika (jak podniesienie ręki u zapaśników), nieraz zresztą koniecznem dla zmęczonego rycerza, któremu zbroja dopuszczała tylko bardzo mało powietrza. W stuleciu XV wprowadzono jeszcze bardziej sztuczny sposób kruszenia kopji, każąc obu rycerzom jechać wzdłuż przedzielającego ich od siebie parkanu i godzić na lewo ponad nim w przeciwnika. Natomiast zawsze jeszcze utrzymywał się, obok tych walk w pojedynkę, turniej właściwy, odpowiadający dzisiejszym manewrom. Rycerze dzielili się wówczas na dwie grupy (częstokroć na tle narodowem lub terytorjalnem) i każda z nich walczyła solidarnie. Przy tych to turniejach najczęściej dochodziło do wielkiego roznamiętnienia, a w następstwie do licznych ran i wypadków śmiertelnych. Wkraczanie sędziów (którzy zbyt zapalczywych rycerzy przy zwykłych gonitwach z łatwością rozdzielali zapomocą długich tyk) było tu zbyt trudne, a nawet dla nich samych ryzykowne. Ku końcowi średniowiecza zjawia się też, jako urozmaicenie, walka piesza, przyczem przeciwnicy atakują się kopją, lub mieczem, stojąc po obu stronach przedzielającej ich barjery. Jest to początek szermierki.

Turnieje rozpowszechniły się szybko tak dalece, że każdy rycerz miał ciągłą niemal sposobność do uczestniczenia w nich, podobnie jak Grek starożytny mógł wędrować z igrzysk na

igrzyska. To też bezwątpienia wpływ ich na wychowanie rycerskie był bardzo głęboki i przeważnie dodatni, jako zachęta do ciągłego, codziennego ćwiczenia i doskonalenia się. Giermkowie tem żarliwiej oddawali się przygotowaniu do swego rycerskiego zawodu, że zawyczaj pierwszy dzień turniejów był przeznaczony dla nich, poczem zwycięzcy bywali uroczyście pasowani i brali w następstwie udział we właściwym turnieju. Zawody rycerzy nie pozostały zresztą bez wpływu i na inne stany, które, choć dopuszczane do nich tylko w roli widzów, brały stąd asumpt do podtrzymywania własnych, mniej świetnych, lecz też pożytecznych igrzysk. W ścisłym związku i przymierzu z turniejami, działały też w charakterze bodźca do ciągłych ćwiczeń i inne zwyczaje rycerskie. Należały tu, najpodobniejsze do turniejów, wyzwania, rozsyłane przez poszczególnych rycerzy nieraz po całym świecie chrześcijańskim, w myśl których wyzywający miał n. p. w określonym czasie kruszyć kopje z każdym przybyłym rycerzem aż do pewnej ich liczby, dla uwolnienia od jakiegoś ślubowania i t. p. Dalej, w tym samym duchu była pomocną i pogańska instytucja pojedynków, którą średniowiecze tak uświęciło i zakorzeniło, że dotrwały do dzisiejszych czasów. Wreszcie, niemniej pogańskie pojedynki sądowe — jedna z postaci t. z. sądów bożych, opartych na przekonaniu, że niewinny wyjdzie zwycięsko z walki ze swym oskarżycielem, dzięki pomocy boskiej. Obowiązywały one obie płcie i wszystkie stany, przyczem mężczyzna, walcząc z kobietą, ulegał utrudnieniom (stał n. p. po pas w dole na ten cel wykopanym), zaś nieszlachta walczyła kijem zamiast miecza (z czego prawdopodobnie rozwinęły się tak popularne i w Polsce palcaty).

Turnieje, prowadzone według ściśle określonych i przestrzeganych prawideł, przyczyniły się w znacznej mierze do wprowadzenia w życie i rozpowszechnienia, także wśród niższych stanów, pięknych zasad rycerskości. Nie pozostały bez wpływu nawet na sposób prowadzenia wojny (wyzywanie do bitwy, nie poczynanie jej, póki nieprzyjaciel nie dał znać, że jest gotów, etc.), pozostawiając ślady i w późniejszych stuleciach w postaci harców przed bitwą. Nie możemy jednak zamknąć oczu i na strony ujemne tej instytucji, które przyspieszyły jej upadek. Wspominaliśmy już o ofiarach w rannych

i zabitych, które, mimo złagodzenia walki (tępe i kruche kopje i t. p.) ciągle się zdarzały. Jeden z królów francuskich n. p. stracił życie w następstwie zaniedbania, przez jego przeciwnika turniejowego, zwyczaju usuwania odłamka kopji po jej skruszeniu. Grot dostał się pod przyłbicę i choć tępy, zranił króla śmiertelnie w oczy. Te wypadki powodowały wielokrotne zakazy ze strony papieży i biskupów, odmowę chrześcijańskiego pogrzebu dla rycerzy, padłych na turniejach i t. p. Trzeba dodać jednak, że urok rycerskiego obyczaju był tak silny, iż duchowieństwo prowadziło walkę z nim niezbyt konsekwentnie; obok zakazów biskupich jeszcze częściej zdarzało się uświetnienie tych walk obecnością dostojników kościelnych.

Podobnie jak w igrzyskach homeryckich i w lokalnych zawodach historycznego okresu Hellady starożytnej, turnieje średniowieczne toczono o cenne nagrody, nieraz bardzo wysokiej wartości. Ten zysk jednak bywał niczem wobec zwyczaju, oddającego pokonanego rycerza w niewolę zwycięzcy i traktującego jego konia i zbroję jako łup wojenny. Na tem tle musiał się wytworzyć mniej sympatyczny typ bywalców turniejowych, dążących tą drogą do wzbogacenia się łupami i okupem, mimo, że wśród prawdziwych rycerzy gardzono takiemi nabytkami i pozostawiano wolność zwyciężonym. Chciwość uboższych dorobkiewiczów rycerskich tem bardziej doznawała podniety, że z czasem przepych w zakresie kosztownych zbroi i strojów, używanych przy tych uroczystościach, doszedł do takich rozmiarów, że wywołał — niezbyt zresztą skuteczne — zakazy i ograniczenia. Tracono tu majątki całe nieraz na urządzenia i stroje męskie i niewieście, a niemniej na wystawne przyjęcia i uczty, połączone z bezmiernemi libacjami i tańcami.

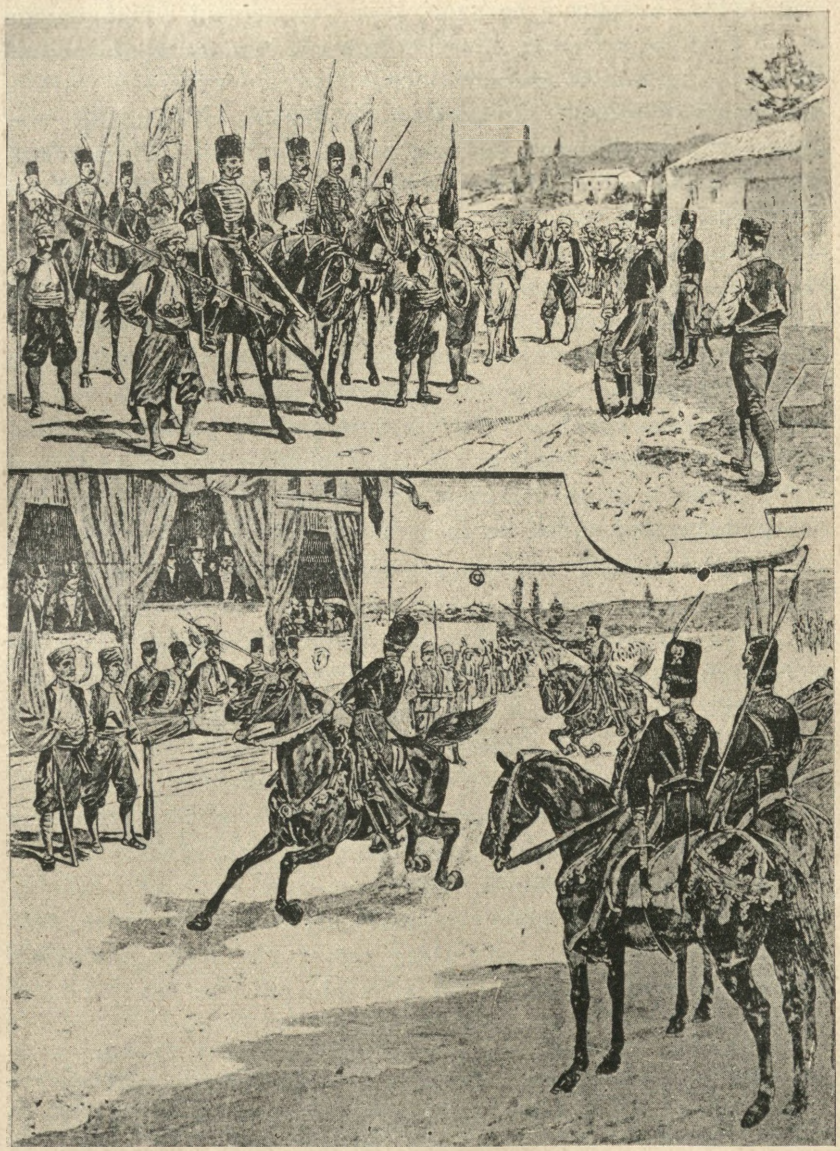
Rola niewiast przy tych świętach rycerskich, zrazu bardzo szczytna, z biegiem czasu również uległa degeneracji. Jak się już rzekło, brały one udział w komisjach dopuszczających do turnieju. One też wręczały nagrody zwycięzcom. Nadewszystko jednak bywały podnietą niezrównaną do czynów rycerskich, gdyż, według przyjętego zwyczaju, każdy rycerz zaciągał się w służbę jednej z dam (jeśli zamężnej — z pozwoleniem jej małżonka), na znak czego nosił, na szyszaku lub kopji, jakąś ozdobę, wziętą z jej stroju. Służba ta, u zarania instytucji rycerstwa idealna i bezinteresowna, w XV wieku już

bardzo często miewała motywy mniej czyste. Wielu rycerzy nie wstydziło się brać od swych dam zasiłki pieniężne, a i platonizm początkowy ustępował coraz bardziej miejsca uświęconej zwyczajami rozpuście.

Mimo wszystko, turnieje średniowieczne dotrwały, tu i ówdzie, do końca XVI wieku. Jeśli wreszcie musiały upaść, przyczyną był upadek samegoż stanu rycerskiego i przejście obrony granic w ręce wojsk zaciężnych, nadto zaś przekształcenie techniki wojennej (wprowadzenie broni palnej i lekkiej zbroi). Nie był to jednak zupełny zanik, lecz raczej ewolucja. Szlachta bowiem i nadal hołdowała popisom i zawodom rycerskim, zmieniając tylko ich postać. Bezwzględnie najpopularniejszem z nowych ćwiczeń, także w Polsce, stały się gonitwy do pierścienia. Zawodnicy, jadąc cwałem, starali się nadziać na kopję pierścień zawieszony wysoko na sznurze. Gonitwy te, u naszych pobratymców w Dalmacji, utrzymały się nawet po dziś dzień, jako święto narodowe, obchodzone w rocznicę zwycięstwa nad Turkami. Były i inne odmiany tego ćwiczenia, gdzie godzono w cwale do zawieszonych sztucznych głów tureckich, tub do t. z. kwintany (manekina kształtów ludzkich, ruchomo przytwierdzonego tak kunsztownie, że trafiony niewłaściwie, uderzał niezręcznego jeźdźca kijem). Ciskano też na siebie nawzajem, w dwóch drużynach konnych, piłkami lub kijami (gra maurytańska, najbardziej popularna w Hiszpanji). Wreszcie, urządzano zbiorowe popisy w kunsztownem toczeniu końmi, które rozpowszechniły się pod nazwą karuzeli (franc. *caroussel*), później, po ich zaniku, udzieloną naśladującej je niezręcznie machinie do zabawy gawiedzi. Poza tem wszystkiem, coraz lżejsza zbroja zmuszała do doskonalenia się w szermierce, która właściwie powstała dopiero z wprowadzeniem szpady (u nas zaś szabli) w miejsce ciężkiego miecza średniowiecznego i zapanowała powszechnie wskutek nieustającej manji pojedynkowej. Jazda konna, szermierka i taniec ustaliły się w ciągu stuleci XVI do XVIII jako główne ćwiczenia szlacheckiej młodzi i ujrzymy je wstawione w program t. z. akademij, czy kolegjów rycerskich.

Lecz wróćmy jeszcze do średniowiecza, aby rozpatrzeć wpływ zmian techniki wojennej na kierunek rozwoju cielesnego. Otóż w miarę ewolucji sztuki bojowej w duchu coraz cięższej

zbroi i przewagi walki wręcz, rycerz średniowieczny musiał stać się typem budowy ciała, odpowiadającym dzisiejszym atletom ciężkim. Jest to jedyny okres w dziejach ludzkości,



Gonitwa do pierścienia u Dalmatyńców (według Tomašić'a).

kiedy ten typ staje się najbardziej przydatny na polu bitwy. Widzieliśmy, jak starożytni wcale nie cenili takich ludzi: zwyciężali oni bowiem w zapasach na igrzyskach, lecz nie mieli zwinności i wytrwałości, potrzebnej wojownikowi. Czasy znów nowożytne, ze zbroją coraz lżejszą i rosnącemi wymaganiami co do ruchliwości i obrotności żołnierza, tem mniej potrzebują siłaczy. Jedynie w średniowieczu triumfuje rycerz w rodzaju Sienkiewiczowskiego Zbyszka z Bogdańca. Nadludzka nieledwie siła muskularna jest mu potrzebna bardziej, niż cokolwiek innego. Musi bowiem dźwigać na sobie zbroję stalową olbrzymiej wagi, toczyć koniem odpowiednio ciężkim, a wreszcie, co najważniejsza, rozbijać zbroję wroga, w walce wręcz, zapomocą broni, którą dziś nam trudno unieść. W świetle tych danych, wychowanie rycerskie było zawodową szkołą siłaczy i tylko opisany tryb życia, z zupełnem zaniedbaniem kultury umysłowej, mógł dać pożądane wyniki*). Zato wychowanie cielesne rycerza było tem rozleglejsze, że musiało obejmować (w Polsce bardziej niż na Zachodzie) wiele rodzajów pracy ręcznej, gdyż szlachcic nieraz, po najeździe, zostawał bez poddanych i radził sobie sam we wszystkiem.

Ale i życie mieszczanina nie upływało wyłącznie w obrębie murów, na uprawianiu rzemiosł i handlu. Miasta musiały być każdej chwili gotowe do odparcia zbrojnej siły wrogów (lub domorosłych łotrzyków) własnemi siłami. Młódź mieszczańska wprawiała się tedy pilnie we władaniu (lżejszą coprawda) bronią, zwłaszcza zaś w strzelaniu. Stąd istniejące po dziś dzień bractwa strzeleckie, ze swoją starannie przechowaną średniowieczną tradycją i dorocznemi igrzyskami w postaci strzelania „królewskiego". Bywały i pomniejsze igrzyska, zawody a przedewszystkiem gry ruchowe, uprawiane tem częściej i łatwiej, że murem otoczone miasta skupiały się na bardzo małej przestrzeni, wydostanie się za miasto zatem nie wymagało wiele czasu. Grywano zresztą i na placach publicznych, cmenta-

*) Kroniki średniowieczne podają też wręcz trudne do wiary ilości pokarmów, spożywanych przez rycerzy. W świetle fizjologji, wobec danych powyższych, nie jest to obżarstwo: podobny objaw spotykamy bowiem i u dzisiejszych ciężkich atletów, których olbrzymie masy mięśni potrzebują ogromnego dowozu substancyj odżywczych dla swej odnowy. Podobnież było i z siłaczami starożytnymi (patrz wyżej).

rzach, nawet ulicach, mimo skargi poszkodowanych sąsiadów i zakazy władz duchownych i świeckich. Gry też częstokroć przybierały postać zawodów dorocznych między gminami sąsiedniemi, lub dzielnicami miasta, z ceremonjałem obrzędowym. W niektórych miastach (zwłaszcza Anglji i Belgji) staroświeckie te zwyczaje przetrwały do dziś dnia.

Stan włościański, obowiązany do spieszenia panu z pomocą na wojnę i polowanie, zmuszony do łowów nadto dla własnego wyżywienia i bezpieczeństwa, pielęgnujący wreszcie swoje starodawne gry, igrzyska i korowody z pląsami, też nie gnuśniał w jednostronnem wykonywaniu swej pracy koło roli.

Ale i duchowieństwo, nawet zakonne, bynajmniej nie kostniało w bezruchu, pozostawiając go tylko wyjątkom — ascetom z powołania. Biskupi przodowali, biorąc udział w łowach i wyprawach wojennych. Klasztory musiały się, podobnie jak miasta, nieraz bronić własnemi siłami przeciw inwazjom nieoczekiwanym. Nadto klasztory były też rozsadnikami nietylko nauki i sztuki, lecz racjonalnej uprawy roli i rzemiosł wszelakich. To też, mimo zupełne zwycięstwo ascezy w teorji, życie było od niej dalekie, co odbijało się odpowiedniem echem i wśród młodzieży szkolnej, przynajmniej w czasie świąt i rekreacyj.

Ale zbliżały się czasy wskrzeszenia kultury starożytnej a z nią i szerszej myśli wychowawczej. Wyprawy krzyżowe rozszerzyły widnokręgi społeczeństw chrześcijańskich średniowiecza. Zetknęły się na swej drodze z cesarstwem bizantyjskiem, przechowującem skarby helleńskiej cywilizacji, oraz z Arabami, którzy rozwinęli byli wysoką kulturę, korzystając z sąsiedztwa Greków. To też, najpierw w Włoszech (za przewodem mistrza Petrarki), później i w innych krajach Europy, poczęły się na nowo studja zapomnianej już klasycznej łaciny, a potem greki. Studja te odkryły zdumionym oczom średniowiecza ogrom kultury starożytnej, a wraz z tem, zmieniły do gruntu ciasne pojęcia ówczesne o celach i środkach wychowania.

HUMANIZM I ODRODZENIE. Nastaje okres humanizmu (XIV—XV w.). Na polu teorji i praktyki wychowawczej zaznacza się on we Włoszech szeregiem nazwisk, z których wymienimy tylko dwa najpierwsze. Teoretykom peda-

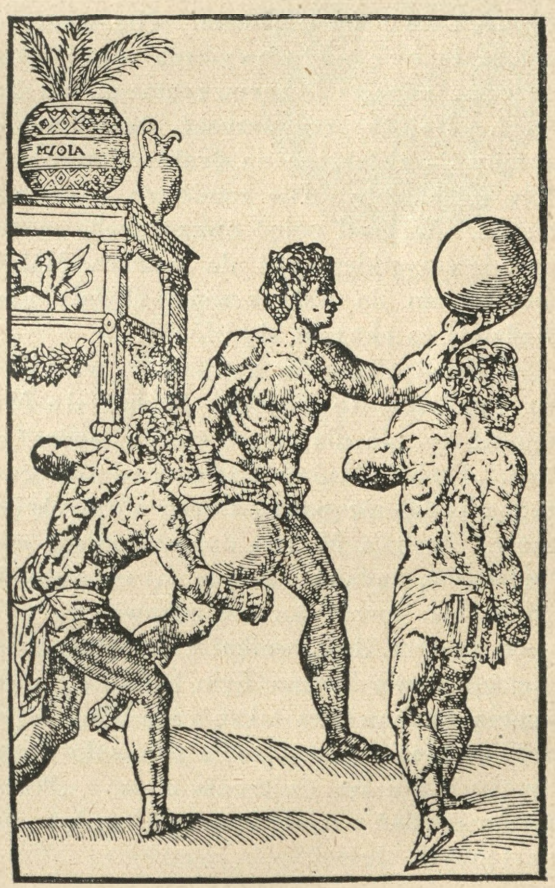
gicznym wskazał drogi Pietro Paolo Vergerio, dziełem napisanem około 1400 r., drukowanem później w wielu edycjach, także w przekładzie polskim. Książkę tę poświęcił autor jednemu z swych wychowanków, synowi książęcemu, traktuje też o edukacji wysoko urodzonego młodzieńca. Vergerio nie zrywa ze wszystkiemi pojęciami i przesądami swego czasu, pod wielu jednak względami idzie za przykładem Hellady. Należą tu też jego poglądy na wychowanie cielesne, a zwłaszcza na stosunek ducha i ciała, który określa zupełnie trafnie, żądając, aby duch umiał rozkazywać, ciało zaś słuchać. Trzeba też przeznaczyć osobne godziny każdego dnia na kształcenie umysłu i ciała. Przechodząc do szczegółów, Vergerio zaleca, za wzorem starożytnych, prócz klasycznych studjów literackich, ćwiczenia w biegu, skoku, rzutach, zapasach, walce na pięści, dalej zaś właściwe ćwiczenia bojowe — jazdę konną, szermierkę i t. p. Wśród rozrywek stawia na pierwszem miejscu gry w piłkę i przechadzki. Nakłania dalej do umiarkowania w jadle i napoju, oraz do hartowania ciała.

Jednym z pierwszych reformatorów praktyki wychowawczej był, nieco później, Vittorino Da Feltre. Ten nie spisał swych poglądów, zato jednakże wprowadził je w czyn na dość poważną skalę. Również wychowawca dzieci książęcych, nie ogranicza się do tego ciasnego koła działalności, lecz wyjednywa sobie u swych pracodawców na cele wychowawcze wspaniały budynek, pięknie położony nad brzegiem jeziora i otoczony ogrodami. Tam skupia młodzież chciwą wiedzy zbliska i zdaleka. Ten słynny „dom radości“ w Mantui, jak sama nazwa wskazuje, odbiegał metodą wychowawczą zasadniczo od praktyki dotychczasowej. Na równi prawie z lekturą autorów starożytnych traktowano tu ćwiczenia cielesne różnego rodzaju, w których założyciel często sam brał udział wraz ze swymi pomocnikami.

Za tymi dwoma pionjerami poszedł cały szereg pisarzy i działaczy humanistycznych różnych krajów. Ruch ten spotęgował się znacznie w stul. XVI, tworząc Odrodzenie. Chcąc przytoczyć ważniejsze bodaj głosy z tej epoki za greckiemi ideałami wychowawczemi, także co do kultury cielesnej, trzebaby cytować wszystkich wybitniejszych mężów, czynnych w charakterze myślicieli i reformatorów na różnych polach,

nie wykluczając religji. Ograniczymy się zatem do dwóch, których dzieła trzeba nazwać przełomowemi.

Hieronymus Mercurialis, znakomity lekarz włoski, pisze pierwsze od czasów starożytnych wielkie dzieło o wychowaniu fizycznem, p. t. *De arte gymnastica* (O sztuce gimnastycznej), które w licznych wydaniach, także dla potomnych było długo wyrocznią, bo aż do pojawienia się dzieła Gutsmuthsa przy końcu XVIII stul. Idąc za duchem swej epoki, autor ogranicza się naogół do rekonstrukcji wychowania fizycznego starogreckiego, której dokonywa bardzo sumiennie i pracowicie, korzystając przedewszystkiem z pism Galena. Zachwyt jego nad światem starożytnym nie idzie jednak tak daleko, aby go pozbawić samodzielności sądu: przeciwnie, tak w wywodach teoretycznych, definicjach etc., jak w zaleceniach praktycznych, Mercurialis bywa oryginalny i stara się rzecz przystosować do potrzeb swego czasu. Materjał samychże ćwiczeń dzieli na gimnastykę właściwą, g. wojenną i g. „błędną czyli atletyczną". Pierwszą z nich nazwalibyśmy dziś zdrowotno-



Z książki Mercurialisa *De arte gymnastica.*

wychowawczą, ostatnią zaś popisową. Niechęć słuszna autora przeciw kierunkowi popisowemu, znamionująca się już w synonimie „błędna", wyraża się też przy opisie ćwiczeń, który M. podaje tylko dla zupełności. W sposobie traktowania rzeczy nie uchodzi zresztą zarzutowi pewnej jednostronności lekarskiej. Porzuca bowiem n. p. wcale trafną definicję gimnastyki Galenowską („g. jest nauką o wszystkich skutkach ćwiczeń cielesnych"), aby zatrzymać się na własnej, w oczach naszych zbyt ciasnej, bo biorącej pod uwagę jedynie działanie ćwiczeń ciała na organizm. Nie mamy danych na to, o ile księga ta była zastosowywana w praktyce, choć dokładny opis ćwiczeń, poparty licznemi rycinami, bardzo ją w tej mierze zalecał. Należy przypuszczać, że wpływ jej był raczej teoretyczny — zwłaszcza na praktyce szkolnej odbiła się z pewnością minimalnie. Nie zmniejsza to wszakże ogromnej zasługi autora. W myśl pojęć ówczesnych, zwraca się M. do książąt, przedewszystkiem zaś do cesarza Maksymiljana, z gorącem wezwaniem do wskrzeszenia chwały gimnastyki starożytnej. Nadzieja ta okazała się płonną.

Drugi z autorów zachodnich w. XVI, o którym nie można tu zamilczeć, to Francuz Michel de Montaigne. Należy mu się to nie dla treści tych ustępów jego świetnego dzieła p. t. „Próby", które poświęcił samym ćwiczeniom ciała, gdyż tam nie dał nic ponad swych licznych poprzedników-humanistów. Zasługą M. jest oparcie całego wykształcenia na innej podstawie, żądanie zarzucenia wyłącznie literackiego kierunku nauczania, zwrot ku realizmowi, ku wychowaniu dla życia, a co za tem idzie, walka z przeciążeniem szkolnem. Na takiej podstawie można było budować, później, postulat zapoznania wychowanka także z zasadami higjeny, z drugiej strony zaś, usunięcie przeciążenia torowało drogę wyznaczeniu należytego czasu na ćwiczenia ciała. „Próby" doczekały się 80 blisko wydań i miały olbrzymi wpływ na koła pedagogiczne następnych stuleci.

KOMENSKÝ, LOCKE, ROUSSEAU. Z reformatorów wychowawczych stulecia XVII, pierwsze miejsce należy się genjalnemu Czechowi, Janowi Amosowi Komenský'emu, którego najżywsza działalność literacka i pedagogiczna przypada

na czas pobytu w Polsce. Tu K. chroni się przed prześladowaniami religijnemi (jako wyznawca sekty Braci Czeskich) i w ciągu lat blisko 30 prowadzi wzorowe gimnazjum w Lesznie, oraz pisze swe najważniejsze prace. Idąc w ślady realizmu Montaigne'a, Komenský pragnie uwolnić młodzież przynajmniej w części od nadmiernych wówczas trudów studjów klasycznych, wydając nową prostszą metodę nauczania języków („Brama języków otworzona"). Uzyskany w ten sposób czas, obraca na naukę o rzeczach, kładąc (w swym „Świecie zmysłowym w obrazach") podwaliny pod przyjętą później powszechnie metodę poglądową. Ogólne swe poglądy kreśli w „Wielkiej dydaktyce", żądając, między innemi, podziału doby ucznia na trzy części, z przeznaczeniem 8 godzin na pracę umysłową, tyluż na sen i tyluż na ćwiczenie i pielęgnowanie ciała. Żąda też, aby budynek szkolny zewnątrz i wewnątrz sprawiał miłe wrażenie (widać z tego, jak mało, od czasu Da Feltrego, było szkół godnych nazwy domów radości), by posiadał nietylko ogród, lecz boisko do codziennych ćwiczeń; nadto każe pokazać dzieciom, jak mogą ćwiczyć ciało bez szkody. Wszystko to zaś chce K. uczynić udziałem nie jakiejś uprzywilejowanej klasy społecznej, lecz dzieci wszech stanów.

Jan Amos Komenský.

Jego niemniej znakomitym następcą, o jedną generację później, był angielski psycholog i lekarz John Locke, którego główne dzieło: „Myśli o wychowaniu", opuściło prasę przy końcu XVII wieku. Pod jednym względem stoi on w tyle za największym pedagogiem Słowiańszczyzny: wraca do starego nałogu zajmowania się tylko dzieckiem „dobrze urodzonem". Nadrabia jednak ten brak z nawiązką doniosłością swych nowych idei. Jako twórca nowoczesnego kierunku sensualistycznego badań psychologicznych, Locke nie waha się wyniki tych badań zastosować do wychowania. Już Montaigne i Komenský zadali cios stanowczy wszechwładnej przed nimi metodzie pamięciowej. Teorja psychologiczna Locke'a, odnosząca wszyst-

kie zjawiska życia duchowego do wrażeń i refleksyj, pozwoliła mu pójść znacznie dalej i zakwestjonować wogóle wartość ćwiczenia pamięci — w czem dziś się z nim nie zgadzamy. Lecz ta silna reakcja była wtedy aż nadto konieczna dla przybliżenia chwili, gdy runie potężna twierdza uświęconej tysiącoleciami metody, a przez to samo dla usunięcia walnej przyczyny przeciążenia szkolnego.

Druga zasługa Locke'a, to jego poglądy o wychowaniu fizycznem w ściślejszem tego słowa znaczeniu. Stały się one podwaliną wszelkiej dalszej pracy na tem polu. Jako przyrodnik i lekarz, L. postawił rzecz na szerokiej podstawie biologicznej, którą wyraził następująco: „Zostawmy naturze troskę o kształtowanie ciała, jak ona sama uważa za odpowiednie". Ta maksyma stała się u niego punktem wyjścia do zasady hartowania ciała, którą przeprowadza z wielką konsekwencją. Nie każe nosić zbyt ciepłych, ani ciasnych sukien, wychowanek ma przebywać jak najwięcej pod gołem niebem, chodzić boso i z głową odkrytą, myć codzień całe ciało, zwłaszcza zaś stopy w zimnej wodzie, często pływać. Widzieliśmy już hartowanie ciała starożytnych Greków i wspomnieliśmy wówczas, że w tej samej formie nie możemy się o nie dziś pokusić. To też aż do Lockego nikt nie umiał znaleźć formuły na rozumne naśladowanie tak ważnego szczegółu wychowania helleńskiego w innym klimacie i odmiennych warunkach obyczajowych. Zbliżenie do natury osiąga L. także co do żywienia ucznia, każąc mu dawać jak najprostsze potrawy, unikać alkoholu i korzeni, we wczesnem dzieciństwie zaś obywać się bez mięsa — żądanie, jak na Anglika, dość śmiałe.

Dalszy ważny wniosek, jaki Locke wyprowadza ze swej tezy pozostawienia rozwoju dziecka biegowi naturalnemu, dotyczy systemu nerwowego wychowanka, który cierpi zbyt wiele od ciągłego przymusu. Każe szanować i rozwijać indywidualność, pozwolić dziecku na najwięcej swobody — naczelna później zasada zwłaszcza angielskiej pedagogiki. Wynika z niej także oparcie wychowania moralnego na rozwoju honoru i potępieniu kary cielesnej, którego nikt przed Lockem nie umiał równie przekonywująco uzasadnić.

Nie będziemy wchodzić w szczegóły, gdzie autorowi nie udało się być konsekwentnym. Jego dobór ćwiczeń ciała n. p.

(taniec, szermierka, jazda konna, woltyżowanie, zapasy, wyuczenie się jednego z rzemiosł) jest trochę przypadkowy i w części przynajmniej podyktowany modą ówczesną. Podobne niedociągnięcia w szczegółach znajdujemy i w innych jego przepisach. Nie zmienia to jednak faktu, że Locke pozostanie zawsze twórcą nowoczesnego kierunku wychowania fizycznego.

A jednak trzeba było przeszło pół stulecia jeszcze, trzeba było wystąpienia J. J. Rousseau'a, znacznie silniejszego w formie zewnętrznej, aby poruszyć naprawdę umysły i umożliwić szerszy rozmach reformy wychowawczej. W czem leży przyczyna tak powolnego biegu spraw edukacyjnych, mimo tak dzielne i rozumne wystąpienia długiego szeregu wybitnych mężów? Aby to zrozumieć, musimy się nieco cofnąć i objąć okiem praktykę wychowawczą od schyłku średniowiecza. Straciliśmy ją bowiem z oka od tego czasu, obcując tylko z wielkiemi umysłami, wyprzedzającemi swą epokę. Mogło nam się zdawać, że już humanistom udało się zreformować szkolnictwo, a działacze i myśliciele Odrodzenia i wieku XVII tylko dalej doskonalili to dzieło.

Niestety, rzeczywistość była bardzo daleka od tego przypuszczenia. Nałogi wychowawcze należą do tych, których ludzkość trzyma się z największym uporem. Trzeba też stwierdzić, że szkoła średniowieczna, ze wszystkiemi swemi wadami, przetrwała naogół zwycięsko wszelkie próby reformatorskie, ulegając nieznacznym tylko zmianom, aż w głąb wieku XVIII. Doktryna ascetyczna, która, jak widzieliśmy, pozostała panią sytuacji w szkolnictwie po upadku imperjum rzymskiego, łagodniała nieco z biegiem następnych stuleci, lecz bynajmniej nie ustąpiła. Szkoły pozostały w ręku duchowieństwa, hołdującego tej doktrynie w większym lub mniejszym stopniu. Reformacja na polu religijnem niewiele w tej mierze zmieniła na lepsze.

W krajach protestanckich, w obrębie niektórych sekt (jak widzieliśmy to na przykładzie Braci Czeskich) otworzyła się możność wprowadzenia nowych idei i urządzeń. Większość szkół jednak i tam niewiele skorzystała pod względem możności rozwoju fizycznego, gdyż ułatwienia ewentualne pod względem łaciny i t. p., równoważyły się częstokroć plagą finezyj teologicznych, wpajanych uczniowi za wszelką cenę,

aby go uzbroić do walki z katolicyzmem i z resztą sekt prosestanckich.

W państwach katolickich znów, szkoły średnie przeszły w rosnącej mierze we władanie Jezuitów. Ich spoista i konsekwentnie przeprowadzona organizacja odbiła się, zwłaszcza z początku, w niejednym szczególe korzystnie na cielesnym rozwoju młodzieży. Dbali bardzo o budynki szkolne, o miejsce do zabaw w czasie rekreacji, ograniczyli karę cielesną i t. p. Później, w miarę postępu poglądów wychowawczych, stali się jednak hamulcem, trzymając się nadal przestarzałej metody pamięciowej, przesadnej emulacji między uczniami etc.

W rezultacie ostatecznym, ogromna większość szkół znajdowała się w rażącej sprzeczności z zasadami, głoszonemi już nietylko przez reformatorów współczesnych, ale z takiemi, które przyjęto w teorji na stulecia całe wcześniej. W izbach ciasnych, mrocznych, źle ogrzewanych i jeszcze gorzej przewietrzanych, na ławkach bez oparcia, ślęczeli uczniowie, wykuwając na pamięć oderwane od życia formuły, pod grozą plag cielesnych. Tylko na rekreacjach byli sobą, choć i tu krępowano ich, nie dozwalając wielu z najlepszych ćwiczeń ciała.

A od czasów średniowiecza ta rzesza spragnionych oświaty bardzo wzrosła, obejmując cały stan szlachecki, znaczną część mieszczańskich i coraz więcej chłopskich synów. Równocześnie jednak i niedola żaków, niegdyś dotykająca garstkę tylko, teraz staje się poważną klęską społeczną. Unikają jej w znacznej mierze tylko dzieci pańskie, uciekając się do edukacji prywatnej, lub uczęszczając do specjalnych „szkół rycerskich", gdzie wraz z ulgami od przeciążenia intelektualnego, korzystają z ćwiczeń cielesnych, zdawna uważanych za odpowiednie dla ich stanu, t. j. z lekcyj tańca, szermierki, jazdy konnej i woltyżowania, pod kierunkiem instruktorów-specjalistów. Ten niewesoły obraz nie poprawi się, gdy dodamy, że rozwój cywilizacji idzie w tych stuleciach ciągle w parze ze wzrostem miast i wzmaganiem się procentu ludności, skazanej stale na warunki nie sprzyjające zdrowiu, zdala od powietra pól i lasów, od słońca i zieleni, narażonej zato na pokusy do rozrywek najgorszego rodzaju. Rządy i domy panujące mało się interesowały temi sprawami, jeśli zaś wkraczały, to raczej na niekorzyść nowych prądów, które im umiano przedstawić jako rewolucyjne.

Na tem tle ponurem, zrozumiemy potrzebę wystąpienia potężnego, do którego okazał się zdolnym tylko Jean Jacques Rousseau. Ten Szwajcar, działający głównie we Francji i przejęty zasadami panującego tam silnego prądu reform na wszystkich polach, stał się najgenjalniejszym ideologiem tych dążności, które doprowadziły do wielkiej rewolucji. Nas interesuje tu jedno tylko z jego dzieł: „Emil, czyli o wychowaniu", romans edukacyjny, ogłoszony z początkiem drugiej połowy XVIII wieku. Rousseau okazuje się tu pojętnym uczniem Locke'a, zaczyna bowiem dzieło od słów: „Wszystko jest dobre, wychodząc z rąk Stwórcy, wszystko wyradza się w ręku człowieka". Mamy tu do czynienia z ewangelją wychowania naturalnego w duchu angielskiego myśliciela, przeprowadzoną jednak bardziej konsekwentnie. Co ważniejsza wszakże, to ukazanie rzeczy na przykładzie konkretnym fikcyjnego dziecka, wychowanego aż do lat męskich w odosobnieniu od świata, według nowych zasad. Nadewszystko zaś styl świetny, dialektyka zniewalająca, tak, że nawet paradoksy autora fascynują bardziej, niż najoczywistsze prawdy, przedstawione przez innych.

Jean Jacques Rousseau.

Fikcyjny wychowanek już w niemowlęctwie korzysta z zaleceń autora. Swobody jego ruchów nie krępują powijaki — zasada, dopiero dziś dość ogólnie przyjęta w rodzinach inteligentnych, gdy świat lekarski uznał ją za słuszną. Karmi go matka własną piersią: tu R. powtarza wskazówkę lekarzy wszystkich wieków, umie ją jednak po raz pierwszy tak przekonywująco sformułować, ze nawet matki arystokratyczne przestają się wstydzić dawania piersi dziecku w miejscach publicznych. Ale i dalsze lata, aż do 12 roku życia, każe autor poświęcić przedewszystkiem wychowaniu fizycznemu. Do tego wieku jego Emil nie ma znać pisma. Zato poddaje go hartowaniu i prostemu trybowi życia (idąc w tem za Lockem). Nadto, jego ćwiczenia cielesne mają być również naturalne i służyć walce z dziką przyrodą, żyje bowiem oczy-

wiście na wsi. Są to zatem ruchy naturalne, utylitarne, jak marsze, biegi, skoki, wspinania, ćwiczenia równoważne, w miarę przeszkód, napotykanych w polu, czy w lesie. Obserwacja przyrody w tym okresie jest jego jedyną metodą nauczania.

Pierwszą książką, którą 12-letni Emil otrzymuje, jest Robinson Crusoe. Jest on też wzorem dla dalszego samotnego życia na łonie natury. Do poprzednich ćwiczeń ciała przystępuje teraz polowanie, zapasy, gry ruchowe etc. Naogół jednak wychowanie fizyczne cofa się tu wobec intelektualnego, którego okres R. ustanawia na lata 12—15, oraz moralnego (wiek młodzieńczy, 15—20 l.).

Oto w krótkości rzeczy, które nas najwięcej interesują w romansie Rousseau'a. Dziś z łatwością obok ogromnych zalet, uświadamiamy sobie i wielkie błędy genjalnego Szwajcara. Nie wyzwolił się on z przesądów swego wieku co do powszechnej potrzeby wychowania, którą przed nim już Komenský głosił. Emil jest dzieckiem zamożnego domu, który może sobie pozwolić na izolację syna na wsi. Drugi błąd, to właśnie ta izolacja, nie przygotowująca do życia wśród świata i ludzi. Rousseau naprzykład zupełnie potępia współzawodnictwo, czynnik, którego niepodobna wykluczyć, zwłaszcza w wychowaniu fizycznem. Trzeci — to nienaturalny podział życia na okresy zbyt ostro od siebie oddzielone, przeznaczając każdy z nich prawie wyłącznie na jeden tylko dział wychowania, z zaniedbaniem innych. Wszystko to nie zmienia faktu, że książka R. stała się ewangelją wychowania (wyrażenie Goethego), że ona dopiero dokonała przewrotu w pojęciach oświeconego ogółu w danym zakresie. A uczyniła to dzięki czarowi, jaki autor potrafił wywrzeć na czytelników współczesnych i potomnych, samym sposobem przedstawienia nowych prawd. Spalono książkę tę na stosie i w Paryżu i w rodzinnej jego Genewie (głównie z powodu dziwacznych ustępów o religji, z którą zaznajamia Emila dopiero w 15 r. życia), spotkał ją chór oburzenia sfer konserwatywnych. Dziś jednak musimy ją uważać za jeden z najważniejszych etapów w historji wychowania.

Teraz już nie można było zahamować rozwoju idei i praktyki wychowawczej. Niemcy okazali się najgorliwszymi wykonawcami wskazówek Locke'a i Rousseau'a, na terenie szkół

prywatnych. Za inicjatywą Basedowa zaczynają tam powstawać zakłady wychowawcze, zwane „filantropinami", z celem przeprowadzenia reform, żądanych przez tych myślicieli. Pracowały one ze zmiennem szczęściem (sam B. nie umiał nawet małej części reform zapowiadanych oblec w ciało); wspominamy z nich o jednem, które zbliżyło się najbardziej do ideału powrotu do natury. Była to szkoła średnia Salzmanna, założona na wsi, w pięknej i zdrowej okolicy, wśród gór i lasów (Schnepfenthal w Turyngji). W internacie tym przeprowadzono wszystkie ważniejsze postulaty reformatorskie, co do odzieży, hartowania, żywienia, ruchu na wolnem powietrzu. Codzień obowiązywano wszystkich uczniów do godziny gimnastyki na boisku odpowiednio urządzonem, prócz tego zaś uprawiano gry, wycieczki, pływanie, pracę w warsztacie etc. Była to zatem, od wiekopomnego przykładu Da Feltrego z XV stul., pierwsza udatna próba uczynienia ze szkoły „domu radości". Zajmiemy się nią jeszcze w rozdziale następnym, gdyż, za sprawą Gutsmuthsa, tu położono też podwaliny gimnastyki nowoczesnej.

Donioślejszą jednak, bo nierównie szerszą pracę, podjęła Polska. Tam, nieco wcześniej (1773, na rok przed pierwszym filantropinem niemieckim) Komisja Edukacji Narodowej obejmuje, po raz pierwszy w świecie, szkolnictwo całego państwa w swoje ręce i organizuje je w myśl tych samych wskazań. Lecz o tem później.

POLSKA. Wrócimy teraz w głąb średniowiecza, aby omówić dzieje wychowania fizycznego w Polsce w tym okresie. Już dawniej zaznaczyliśmy, że nauka dzisiejsza nie ulega sugestji niektórych dawnych świadectw (zwłaszcza greckich), z których wyprowadzano wyobrażenie o jakiejś wyjątkowej łagodności Słowian. Badania nad językiem i staremi zabytkami kultury słowiańskiej pouczają nas, przeciwnie, o istnieniu u nich tradycyj, właściwych tylko plemionom wojowniczym. W najstarszym ze znanych języków słowiańskich, zamarłym już cerkiewnym (starobułgarskim), wyraz „trizna" oznacza tylko walkę, podczas gdy w późniejszych językach tej grupy przybiera znaczenie uczty na cześć zmarłego. Wniosek oczywisty, że w skład dawnych uroczystości pogrzebowych słowiańskich, jak u tylu innych narodów bitnych, wchodziły walki, igrzyska

wojowników, podobne może do tych, jakie opiewa Homer u mogiły Patrokla. Wyraźne ślady tych igrzysk starożytnych widać też w zwyczaju, powszechnym u narodów słowiańskich w zaraniu ich dziejów, t. z. sądów bożych (nie obcych już Homerowi, jak mówiliśmy) w postaci pojedynku na kije lub miecze, w którym, za sprawą bogów, ma zwyciężyć niewinny. Jeśli te plemiona długo ulegały w zmaganiach z Niemcami, przyczyną była bodaj nie wyższość ducha bojowego, lecz raczej uzbrojenia, wojskowej i państwowej organizacji wrogów, którą ci zawdzięczali wczesnemu zetknięciu z kulturą rzymską.

Druga właściwość, co do której zgodne są wszystkie najstarsze świadectwa obcych o naszych słowiańskich praojcach — to zamiłowanie do muzyki i tańca, zwanych w dawnym języku gędźbą i pląsami. Wspomniane zatem igrzyska bojowe, pląsy, gry i korowody z pieśniami (których obraz daje nam Kochanowski w „Sobótce") trzeba sobie wyobrazić jako wchodzące w skład uroczystości rodzinnych, plemiennych, czy religijnych, pogańskich Słowian. Mieli oni tedy swój świat ćwiczeń ciała, może niemniej bogaty, jak u sąsiadów. Nie brakło im i innych środków kultury cielesnej. Już w pierwszem pojawieniu się na arenie dziejowej, w IX w., narody słowiańskie ukazują się jako rozmiłowane w częstem używaniu swych łaźni (nazwa rodzima, od „włażenia" do ciasnej izby, napełnionej parą z polanych wodą rozpalonych kamieni). Do Niemiec te urządzenia przechodzą dopiero w XIII w.

Z przyjęciem wiary chrześcijańskiej i wejściem do rodziny narodów cywilizowanych, Polacy zastosowują u siebie także zachodni podział na stany, a wraz z nim i wiele zwyczajów rycerskich. Nigdy jednak nie kopjują w zupełności ceremonjału rycerzy francuskich, przyjętego na całym Zachodzie, zachowując po części własne tradycje. To pewna, w każdym razie, że konieczność uprawiania ćwiczeń ciała, którąśmy przyjęli jako udowodnioną dla wszystkich stanów średniowiecza (z wyjątkiem części duchowieństwa klasztornego), chyba tylko w większym stopniu dotyczyła Polski. Bardziej pierwotne, niż w krajach o starszej kulturze, warunki bytu, zmuszały bezwątpienia naszych praojców do częstych łowów na grubego zwierza i do bojów, a również do podtrzymywania, igrzyskami i ćwiczeniami, sprawności wojennej. Turnieje nasze nie były

tak świetne, ani tak krwawe, jak na Zachodzie. W wieku Odrodzenia przeszło rycerstwo polskie przeważnie do łagodniejszej ich postaci.

Artykuły marszałka wielkiego koronnego, z drugiej połowy XVI w., dają nam poznać przepisy gonitw, jakie odbyły się przy sposobności przenosin Jana Zamojskiego, w obecności króla Stefana Batorego, wielu znakomitych gości i tłumów ludu, w Warszawie. Rycerz stający w szranki, miał wystąpić bez ostrej broni, mogącej służyć do krwawego starcia; objeżdżał plac i stawał w jednym końcu, oczekując hasła. Sędziowie dawali je każdemu zosobna. Zawodnik, biegnąc w całym pędzie konia, usiłował trafić kopją w pierścień, wiszący na sznurze. Kto pierścień wdział na kopję, liczono mu 6, kto górą weń uderzył, miał 3, dołem 2, z boków 1. Zawodnicy powtarzali gonitwę kilkakrotnie, przyczem tracił wszystkie punkty, kto kopją sznur przeniósł, komu noga wypadła ze strzemienia, lub hełm spadł z głowy. Kto kopję złamał, lub ziemi nią dotknął, musiał opuścić szranki. Dla najdzielniejszych były trójstopniowe upominki. Tego rodzaju gonitwy do pierścieni, do głów tureckich etc., odbywały się i przed dworkami szlachty. Nieprędko też zupełnie zanikły średniowieczne gonitwy na ostre, piesze i konne. Dopiero za Sasów uprawiano już tylko „karuzele". Ostatni „karuzel" wydał, w Łazienkach, Stanisław Poniatowski przy odkryciu pomnika Sobieskiego (1788). Nadto uprawiano wyścigi konne. W XVI w. uważano stada buczackie za najlepsze; zasady treningu koni wyścigowych opisywano dokładnie już w XV w.

Że w średniowieczu kwitły też prostsze igrzyska, dowodzi świadectwo Górnickiego, który w stul. XVI pisze, że w jego czasach „u dworu nie do końca jeszcze zagasło" ciskanie kamieni, zawody w biegu, skoku i t. p. Również Kochanowski (Satyr, Fraszki) narzeka na zanik ćwiczeń ciała u możniejszej szlachty, gdzie dawniej „czystych zapaśników było, szermierzów, gońców, że aż wspomnieć miło". Przygana ta dotyczy wszakże tylko magnatów. Ogół szlachecki po staremu nie lenił się do ćwiczeń rycerskich, zwłaszcza jazdy konnej i szermierki. W tej ostatniej (w następstwie wejścia w użycie, w późniejszych stuleciach, krzywej szabli na wzór wschodni) wytworzyła się nawet swoista szkoła, której niestety dokładnie

nie znamy. Gry ruchowe (zwłaszcza palant) kwitły też wśród młodzieży szlacheckiej XVIII w. (Kitowicz), mimo, że na dworach pańskich już na dwa stulecia przedtem zanikły (Górnicki).

Mieszczaństwo polskie (zrazu silnie przemieszane z niemieckimi przybyszami, osadzanymi na prawie magdeburskiem przez książąt polskich) nie pozostało w tyle za Zachodem co do ćwiczeń bojowych. Każdemu cechowi powierzano obronę jednej z bram miasta, lub baszt. Majstrowie i czeladnicy każdego z nich stanowili też oddział wojskowy, odbywający regularne ćwiczenia — we Lwowie od XV w. nawet w strzelaniu z armat. Bractwa strzeleckie zaczęto tu zakładać w XIV wieku. Turnieje w strzelaniu z łuku, później z kuszy, hakownic, rusznic i t. p., o nagrody, wyznaczone przez magistrat, odbywały się w bardzo częstych terminach, tak, że stanowiły regularną szkołę strzelecką. Po oktawie Bożego Ciała urządzano główny turniej (strzelanie królewskie), o zbicie drewnianego koguta, które dawało tytuł „króla kurkowego", a nadto uwolnienie od podatków, lub znaczną nagrodę w gotówce ze skarbu państwa. W uznaniu zasług tych bractw przy obronie miast, przyznawano im dochody z niektórych przedsiębiorstw miejskich. Bractwa utrzymują się po dziś dzień, zachowując wiele z dawnego ceremonjału. Także pospólstwo miejskie miało swoje igrzyska, choć mniej okazałe. Dokładniejszy ich opis daje nam dopiero Kitowicz z czasów saskich w postaci zawodów służby palestranckiej w palcaty (w grodach trybunalskich). Były to kije, używane także przez synów szlacheckich dla bezpieczniejszego wyuczenia się początków szermierki. Służba palestrancka ograniczała się do nich wobec zakazu noszenia broni. Rzecz odbywała się na rynku przed ratuszem. Zwycięzca turnieju otrzymywał tytuł marszałka koła, drugi wicemarszałka, dalsi instygatora i jego zastępcy, poczem wszyscy szli do dzielnicy żydowskiej, otrzymując traktament i podarki dla swych „dygnitarzy". Podobny zwyczaj był i w sądach ziemskich i grodzkich, choć bez traktamentu u żydów.

Kochanowski opiewa w „Sobótce" włościańskie korowody ze śpiewami, tańce („tam wdzięczne plęsy z ukłony, tam cenar, tam i goniony") i t. p., o czem już wzmiankowaliśmy z powodu starej, pogańskiej tradycji, kryjącej się w tych zabawach. Szlachta konserwatywna przez długie stulecia ganiła wkrada-

jące się skoczne tańce cudzoziemskie, dając pierwszeństwo pełnemu wdzięku, lecz nad miarę spokojnemu, chodzonemu tańcowi „polskiemu" (polonezowi). U ludu jednak było sporo żywych pląsów, które później opanowały i pańskie salony, a w czasie wojen szwedzkich zagniedździły się u narodów skandynawskich (pod nazwą *polskan* — taniec polski). Napotykamy też, tu i ówdzie, na ślady gier. Statut wiślicki (połowa XIV w.) dozwala na gry, które służą, aby „czas zeszedł dla rozrywki i ćwiczenia się"; rozumiano tu chyba przedewszystkiem gry ruchowe. Powrócimy do nich jeszcze przy opisie życia szkolnego. Teraz nadmienimy, że (jak na podstawie analogji z innemi narodami możemy przypuszczać) znaczna część rozpowszechnionych dziś jeszcze wśród ludu gier, pochodzi z dawnych stuleci, tu i ówdzie zaś może nawet sięga czasów pogańskich.

Konieczność ćwiczeń bojowych ludzi wszystkich stanów podtrzymywało w Polsce także późne utworzenie zaciężnego wojska stałego (początki dopiero za Zygmunta Augusta). Pospolite ruszenie szlachty i ludu nietylko dokonało najpiękniejszych czynów wojennych za Krzywoustnego, Łokietka i Jagiełły, lecz długo potem jeszcze bywało niezbędną siłą pomocniczą.

Przechodząc do polskiej literatury wychowawczej tego okresu, zaczniemy od łacińskiej rozprawy, napisanej przez niewiadomego autora (prawdopodobnie humanistę włoskiego na polskim dworze królewskim) imieniem królowej Elżbiety, żony Kazimierza Jagiellończyka, p. t. „O wychowaniu królewicza", w pierwszych latach XVI w. Autor radzi, co do fizycznej strony wychowania, aby królewicza karmiła sama matka. Zaleca umiarkowanie w jadle i napoju, przywykanie do znoszenia głodu, chłodu, bezsenności, unikanie ospałości i rozkoszy. Ćwiczenia ciała: zapasy, bieg, skok, taniec, łowy, w młodzieńczym wieku władanie włócznią, robienie mieczem, sprawianie szyków bojowych, rzut oszczepem, machiny wojenne, łuk. Traktat ten nie zawiera szczegółów oryginalnych, powtarza jednak dość zręcznie zasady wychowawcze starożytnych, zwłaszcza Plutarcha. Rzecz ta nie wyszła w druku i prawdopodobnie nie wywarła szerszego wpływu.

Inny z humanistów włoskich działał na nas znacznie skuteczniej, choć w półtora stulecia z górą po napisaniu swe-

go dzieła. Jest to znany nam już Vergerio, którego słynna książka wyszła w przekładzie M. Kwiatkowskiego. Autor niemiecki Lorichius, mniej znany we własnej ojczyźnie, doczekał się w tymże czasie przekładu polskiego p. t. „O wychowaniu przełożonego". Powtarza on znane zasady pisarzy starożytnych, także co do wychowania fizycznego. Natomiast dwaj autorowie polscy, piszący w XVI w. książki pedagogiczne (Gliczner i Marycki), pomijają prawie zupełnie naszą część wychowania.

Brak ten wynagradzają wszyscy prawie wybitni pisarze naszego Odrodzenia, zajmując się, w dziełach swych treści ogólniejszej, także kulturą fizyczną. Mikołaj Rej, w „Żywocie człowieka poczciwego", powtarza za starożytnymi i humanistami ich rozumne rady co do cielesnego wychowania od pierwszego dzieciństwa (między innemi, każe żywienie dziecka uzależnić od typu jego temperamentu), doroślejszym zaś chłopcom zaleca imać się ćwiczeń rycerskich (mając na oku, oczywiście tylko szlachtę). „Potem gdy już też ona młodość podrastać będzie, nie wadzi mu też poczedłszy (= poczytawszy) sobie czego potrzeba, nauczyć się i konika osieść i jako sobie na nim poigrać, a jakoby go też czasu potrzeby obrócić. A jeśliby mógł i drzeweczko (= kopja) znieść tedy i to nie wadzi z niem sobie poigrać, ręką uważać do pierścionka albo do czapeczki pomierzyć... Nie wadzi mu też czasem pouczyć się i poszyrmować i poskakać i na lutence pograć"... Niestety, Rej jest w tyle za swoim czasem co do uwzględnienia kultury umysłowej, chcąc swego wychowanka uczynić takim z grubsza okrzesanym samoukiem, jakim był sam. Harmonji ducha i ciała zato pragnie Andrzej Frycz Modrzewski, poświęcając, w swem dziele „O naprawie Rzeczypospolitej" osobną księgę szkolnictwu i pozatem rozpraszając w niem uwagi wychowawcze, zalecając, m. i., „dzieciom nie bronić jazdy na koniu i pieszej prace"... Że Łukasza Górnickiego „Dworzanin polski", idąc za swym pierwowzorem, dziełem Włocha Castiglione, zaleca swym rodakom, służącym po dworach, nie zaniedbywać wszelkiego rodzaju ćwiczeń ciała, tego można się zgóry domyślać. Mówi on tam między innemi: „Ja też chcę, aby mój dworzanin wygrał w tem, o co się pokusi przed wszystkiemi, i każdego żeby zosobna w tem porobił, w czem sobie dank przypisuje.

A tak, iż Włoszy mają tę sławę, jakoby byli dobrymi jeźdźcy, co się tycze kształtnego toczenia koniem, podług miary i czasu; k temu też jakoby do quintany do pierścienia najlepiej biegać mieli — niechajże mój dworzanin w tem wszystkiem przed Włochy przodkuje. Dawamy też to Niemcom, iż w kolczy nikt lepiej nad nie, tak dużem siedzeniem, jako i fortelmi — niechajże dworzanin nie da w tem naprzód żadnemu Niemcowi. Nuż Węgrzy, którym to jest jako rzecz przyrodzona, za tarczą dobrze siedzieć i mężnie gonić, niechaj i w tem mój dworzanin Węgry przejdzie, tak śmiałem potkaniem, jako dobrem ugodzeniem"... Ale i król poetów naszego złotego wieku, Jan Kochanowski, zabiera głos w „Satyrze", napominając młódź szlachecką: „A już teraz przywykaj pracej i niewczasom, Abyś się mógł sposobić ku trudniejszym czasom. Umiej łuk dobrze ciągnąć, bronią dobrze władać, Nieprzyjaciela sięgać, a sam siebie składać. Umiej rzekę przepłynąć, rów snadnie przeskoczyć, Konia prędko dosiadać i dobrze nim toczyć, Przyuczaj się gorącu i zimnemu niebu, Przestawaj, gdy woda może bydź ku chlebu".

Nie brak, w tym zgodnym chórze, i głosu lekarza. Wojciech Oczko, medyk nadworny Stefana Batorego, w dziele swym p. t. „Przymiot", poświęca obszerny ustęp ćwiczeniom cielesnym, podnosząc przedewszystkiem ich zalety zdrowotne i lecznicze, nie przemilczając wszakże i działania ich na umysł i charakter. W wywodach swych idzie głównie za Galenem, upraszczając tylko jego wskazówki. I tak, oto jak kreśli zalety czynnego ruchu: „Praca dobrą krew i dobre zdrowie zachowywa w ludziach: acz dobra krew z dobrych potraw, ale jeśli praca, a ciała ćwiczenie tego nie przystąpi, najwięcej karmiąc i tucząc ciało, najbardziej je rozetkasz, obciążysz, a do wrzodów rozmaitych skłonne uczynisz: patrz na zwierzęta i ptaki leśne, jako są daleko rączsze, mocniejsze, cudniejsze, nawet tłustsze i smakowi ludzkiemu przyjemniejsze niż w kojcu albo zagrodzie szczerą pszenicą wychowane, przez oną pracę, którą na swobodzie mają: bo ta praca zwykła im do jedzenia ochoty dodawać, lepiej trawić i w lepszą krew obrócić: w czym jeśli się rzeczom wszystkim od Boga stworzorzonym przypatrzysz, nic jedno w jakiejsi ustawicznej pracy nie ujrzysz... rola, odłogiem leżąc, nikczemnieje: woda, jeśli

nie ciecze, wsmradza się: szaty mole jedzą: żelazo albo insze kruszce rdza gryzie: koń by snać Arabski zepsieje: pies pola zależy: a cóż więcej człowiek, którego Bóg w nagości na pracę popuścił i nic mu, ani wielkiego, ani zacnego przez kłopotu dać nie chciał, trzeba, aby w ustawicznej pracej był, gdyż zdrowie i rozum przez pracy nabyty i zatrzymany trudno być ma"... Co do doboru ćwiczeń, Oczko nie daje rad szczegółowych (widać brak mu w tej mierze doświadczenia) i poprzestaje na zaleceniu każdemu tego rodzaju pracy, do którego przywykł.

Apel ten był tem bardziej na czasie, że skarżono się już dość powszechnie na zniewieściałość i degenerację fizyczną młodzieży. Daje temu wyraz i Sejm, gdzie podkanclerzy koronny, Myszkowski, tak narzeka: „Młódź się zależała, a zbytki tak potargała, że gdzie ich pospołu kilka albo kilkanaście będzie, ledwie się między nimi jeden prawie zdrowy obierze"...

Za Oczką poszedł w wieku następnym inny lekarz, profesor Uniwersytetu krakowskiego, Seb. Petrycy. Opatruje on swój przekład „Polityki" Arystotelesa obszernemi „Przydatkami", gdzie idąc za pisarzami starożytnymi, gorąco zaleca gry w piłkę, bieg, skok, procę i ciskanie kamieni, pływanie, przy każdem z tych ćwiczeń dodając jego działanie zdrowotne, wychowawcze i zastosowanie w życiu: „Piłki granie też zdrowie mnoży, chyżość ciała czyni, ludzi czyni do obrotu sposobne, sił dodaje, umacnia nogi, ręce twierdzi, i snażność członków czyni. Pełności ciała umniejsza, wilkości gęste rozrzedza, której ci najwięcej mają używać, którzy na kamień stękają i bólom jego są podlegli. — Zawód (bieg do mety), też ćwiczy ciało, żołnierzom najwięcej potrzebny i zdrowiu, aby tym większym pędem przeciwko nieprzyjacielowi szli, aby przystojne miejsca, gdy tego potrzeba przyniesie, ubiegali przed nieprzyjacielem, aby do szpiegowania obrotni byli, co rychlej się wracali nazad, aby nieprzyjaciół uciekających dogonić łatwo mogli. — Skok także potrzebne ćwiczenie, przeskoczyć przekop, przerzucić się przez parkan, uskoczyć razu nieprzyjacielowi, w lot zaś natrzeć, uprzedzić go zanim się spostrzeże. — Proce i kamienia ciskanie niemniej potrzebne, którego starzy ludzie wielce używali. — Pływanie też jest sposób ćwiczenia ciała młodzi bardzo potrzebny, bo nieprzychodzi ludziom

z natury, jako inszym bestjom, ale z ćwiczenia. Takie ćwiczenie częstokroć od niebezpieczeństwa ludzi wybawia i do śmiałości serca dodaje. Ale i do zdrowia pływanie potrzebne, bo wszystko ciało w pływaniu pracę podejmuje, woda pływającego wyssie i gorącego ochłodzi. Nie bez przyczyny głupim tego zowią, który pływać nie umie, ani czytać".

Profesor akademji wileńskiej, Olizarowski, w swej książce „O politycznej społeczności ludzkiej" daje też cały rozdział o wychowaniu, gdzie, idąc również za Arystotelesem, obszerny ustęp poświęca i kulturze cielesnej. Śladem myśli wychowawczej stulecia XVII jest wreszcie instrukcja Jakóba Sobieskiego, dana synom przy wyjeździe na studja zagranicę, a nie pomijająca spraw zdrowotnych.

Jak wygląda w tym okresie fizyczna strona szkolnictwa polskiego? Niedola średniowiecznego żaka naszego nie jest z pewnością mniejsza, niż gdzieindziej w Europie. Uczono go też odrazu po łacinie, w pierwszych początkach tylko do pomocy używając języka ojczystego. Metoda pamięciowa, karność przy pomocy rózgi, obowiązywały i jego. Dokuczał mu przytem nieraz głód i chłód, mimo przyjętego zwyczaju chodzenia z garnuszkiem po prośbie, oraz przynoszenia z domu wiązek drzewa dla opalania szkoły. Nie tracił jednak fantazji, jak świadczą zapiski kronikarskie o jego burzliwie kończących się wycieczkach do klasztorów, o awanturach ulicznych, nieraz krwawych etc. Trudno się zresztą temu dziwić, gdy zważymy, że dla ubogich uczniów stwarzano fundacje celem zaopatrzenia ich w piwo, gwoli „lepszego odżywienia", w myśl ówczesnych poglądów.

Ale umiał też żak nasz nieraz i rozumnie zużytkować swój czas wolny dla ćwiczeń ciała, choć dowiadujemy się o tem znów dzięki wybrykowi. Album Uniwersytetu krakowskiego notuje w pierwszej połowie w. XV sprawę karną studentów, którzy pobili przedmieszczanina kijami, nazwanemi w łacińskim tekście „pylathiky". Jest to oczywiście spolszczona nazwa łacińska późniejszego palanta *(pilaticus,* od pila, piłka) który musiał mieć zdawna prawo obywatelstwa w polskich szkołach, skoro już w ustach ludu figurował jako „piłatyk". Że zresztą piłka była tolerowaną w szkole polskiej zabawą, podobnie jak zagranicą, widzimy i ze statutu, nadanego przez

biskupa chełmińskiego tamtejszej akademji w temże stuleciu. Dozwala się tam wyraźnie gry w piłkę i kręgle, zakazując natomiast palcat, pływania, wiosłowania, a nawet kąpieli we Wiśle.

Te zakazy były coprawda wywołane jedynie obawą wypadków. Kąpiel w łaźni bowiem uważano za konieczną, a nasze grody średniowieczne posiadały cały szereg łaźni miejskich i prywatnych. Uniwersytet krakowski, w ustawach wydziału filozoficznego z początku XV w., łaźnię uczniów wraz z profesorami uznaje za część składową ceremonjału egzaminacyjnego. We Lwowie powstaje, z początkiem XVI w., fundacja, dzięki której wszyscy uczniowie szkoły miejskiej, wraz z nauczycielem, mogli korzystać co tydzień z łaźni, pod warunkiem śpiewania w niej określonych pieśni nabożnych (już przedtem, co trzeci dzień, po trzydziestu uczniów korzystało z bezpłatnej kąpieli). W stulecie później, także *Collegium Lubranscianum* w Poznaniu uzyskuje podobną fundację.

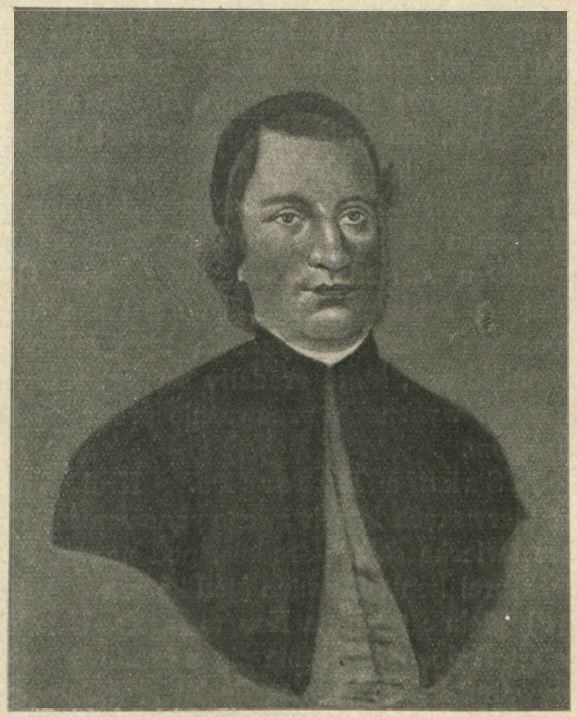
Nie brakło też starań o ułatwienie leczenia ubogim uczniom, zapewniających im miejsce bezpłatne w szpitalach. Uniwersytet krakowski uzyskał nawet, dzięki ofiarności jednego ze swych profesorów, słynnego lekarza i filozofa, Piotra z Poznania, fundację, która dozwoliła od drugiej połowy w. XVI aż do końca XVIII, opłacać po dwóch lekarzy i leki dla ubogich studentów.

Wszystko to jednak nie zmienia faktu, że szkoła polska uległa mniejszym reformom, niż te nawet, z których korzystały szkoły zachodnie, tak, że wiek XVIII widział ją ciągle jeszcze pogrążoną w mroku średniowiecza. Upadek dawnej chwały Wszechnicy Jagiellońskiej, przejście reszty szkół przeważnie w ręce jedynego zakonu Jezuitów, którzy nie czynili postępów metodycznych, może skutkiem braku godnego rywala, nie sprzyjały także rozwojowi edukacji fizycznej. Uczeń, jak za średniowiecza, rozwija swe siły dzięki własnym zdrowym popędom, nieraz wbrew zakazom przełożonych, używając rekreacyj i świąt na grę w palanta, na szermierkę (choćby palcatami), jazdę konną i t. p.

A w jakich warunkach nieraz przyszło mu pracować, za przykład służyć może opis gimnazjum Nowodworskiego w Krakowie: „W klasach dolnych... z przyczyny, iż się w nich z trudnością po kilkuset uczniów mieścić mogło, prócz zwy-

czajnych ławek teraz używanych, które tylko po obu stronach katedry i przy ścianach były ustawione, na środku klasy wcale ich nie było. Dla oszczędzenia bowiem miejsca, na ciągnących się wzdłuż klasy belkach leżały wpoprzek grube płatwy, a to tak gęsto, że uczniowie między niemi ledwie przecisnąć się mogli. Te płatwy do siedzenia służące, nisko były położone, tak, żeby siedzący nieco skurczony na kolanach mógł pisać"... Dalej dowiadujemy się, że ławki z pulpitami do pisania służyły tylko synom dygnitarzy i lepszej szlachty. Drobna szlachta i synowie zamożniejszych mieszczan siedzieli na ławkach bez pulpitów, cała zaś reszta dziatwy na owych „płatwach". Wyższe klasy były lepiej pomieszczone.

Wśród takich to stosunków, za najgorszych czasów saskich, zaczyna swe wielkie dzieło reformy pijar Stanisław Konarski. Przejęty ideami Locke'a i francuskich, oraz włoskich kolegjów rycerskich, pragnie przekształcić u nas przynajmniej warstwę magnacką, od której były całkowicie zależne losy państwa. Jego „Konwikt ślachecki" *(Collegium nobilium)* w Warszawie, założony w r. 1740, w bardzo znacznej mierze urzeczywistnił ten cel, stając się podwaliną wszelkich reform politycznych i społecznych w Polsce. Była to pierwsza szkoła w naszym kraju, która w swym regulaminie wyraźnie stawia wychowanie



Stanisław Konarski.

fizyczne na równi z innemi działami wychowania — pierwsza też, która konsekwentnie dążyła do wykonania tego programu. Konarski umiał uzyskać fundusze na okazały gmach, gdy zaś ten uległ pożarowi, odbudować go jeszcze wspanialej. Liczył się ze słabostkami magnackiemi i nie wszystkie zwalczał odrazu: jego panicze mieli nadmiar lokajów na usługi i powozy do wyjazdu. Lecz za tę cenę przeprowadzał ich edukację w myśl zasad Locke'a, ze względu na nasze stosunki tylko nieco złagodzonych. Nie pływają tedy jego uczniowie, lecz biorą kąpiel w wannach szkolnych. Zato wszyscy korzystają z lekcyj tańca, oraz z ćwiczeń „gimnastycznych" na rekreacjach, przepędzanych w obszernym ogrodzie, lub w salach na ten cel przeznaczonych. Wszyscy też biorą udział, dwa lub trzy razy na miesiąc, w wycieczkach za miasto. Uczniowie klas wyższych, nadto, pobierają lekcje szermierki i jazdy konnej. Innowacje te popiera K., wprowadzając większe urozmaicenie planu nauczania i metodę mniej pamięciową, oraz mniej srogą karność. Nadewszystko jednak stawia wyższy, szlachetny cel całej edukacji, ucząc kochać Ojczyznę i służyć jej.

Reforma Konarskiego przeszła najpierw do innych szkół pijarskich, nie ominęła jednak nawet kolegjów jezuickich, które, coprawda, dość płytko ją pojęły, wprowadzając jak najwięcej francuskich tańców i szermierki, zapraszając na popis po francusku i t. p. A i między pytaniami teoretycznemi egzaminów u nich zdarzają się już takie: „O cyrkulacji krwi, jakim się sposobem staje, i co jest sen lub czucie?" Najważniejszym wszakże wynikiem było zapłodnienie umysłów nowemi ideami, które zrodziły szerszą reformę dla następnej generacji, wykonaną przeważnie przez wychowanków *Collegium nobilium.*

Szkoła Rycerska. Król Stanisław August, już w pierwszych latach swego panowania założył pierwszą w Polsce świecką szkołę średnią, pod nazwą Szkoły rycerskiej, w której kontynuowano (pod komendą Adama Czartoryskiego) piękne tradycje Konarskiego. Uczniowie nie byli zobowiązani do poświęcenia się zawodowi wojskowemu. Wychowywano ich jednak w duchu prawdziwie rycerskim, i oczywiście, nie zaniedbywano ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza wojskowych.

Jeśli szkoła Konarskiego zjawiła się w lat 40 po swym pierwowzorze zachodnim, Komisja Edukacji Narodowej (1773 — 1794), przeciwnie, wyprzedza swą epokę. Jest to pierwsze w świecie ministerjum oświecenia, zarządzające całem szkolnictwem rozległego kraju, w duchu, dodajmy odrazu, najlepszych myślicieli Zachodu, których idee tu doczekały się po raz pierwszy urzeczywistnienia na szeroką skalę. Co więcej, nie było przedtem (ani, zdaje się, potem) władzy, któraby umiała do podwładnych swych stale przemawiać nie suchemi przepisami i rozkazami, lecz objaśnieniami, pełnemi siły przekonania i zapału.

Sprawa wychowania fizycznego została odrazu ujęta w swej całości, bez zapomnienia o żadnym z jej ważniejszych warunków. A więc, starano się wpoić już nauczycielstwu szkół początkowych (zwanych nadal parafjalnemi) jego ważną rolę w dziele uświadamiania higjenicznego mas ludowych. W tym celu skorzystano z wydanego siedmiokrotnie (przez Pijarów) przekładu jednej z najlepszych francuskich książeczek popularnych o ochronie zdrowia (Tissot, „Rady dla pospólstwa względem zdrowia jego"), nadto zaś dano nauczycielowi szczegółową instrukcję, jak ma tę propagandę higjeny prowadzić, nietylko wśród dzieci, lecz i ich rodziców, ucząc zasad zdrowego mieszkania, przewietrzania, czystości, odpowiedniego żywienia etc. Niemniej przepisano, jak sam budynek, urządzenie i utrzymanie szkoły ma w tej mierze świecić przykładem, pociągając zarazem ucznia swym miłym wyglądem, jak należy się starać o nastrój wesoły dziatwy, jak karę cielesną ograniczyć do *minimum*. Dalej, już tu polecono mu jak największą bezpośredniość metod nauczania (n. p. elementarz, wyprzedzający późniejsze reformy na Zachodzie nauczaniem pisma przed czytaniem, w arytmetyce liczenie przedmiotów rzeczywistych, przy geometrji — wymiary pól i ogrodów), wprowadzono pouczające roboty pod gołem niebem, zabawy ruchowe, obroty żołnierskie, a nawet zalecono pływanie i jazdę konną.

Szkoły średnie („wydziałowe i podwydziałowe") nie potrzebowały rozszerzenia tego planu, zakrojonego, jak widzieliśmy, bardzo śmiało. Tu zato bywały lepsze gwarancje jego przeprowadzenia. Dla uczniów postarano się nawet o specjalny

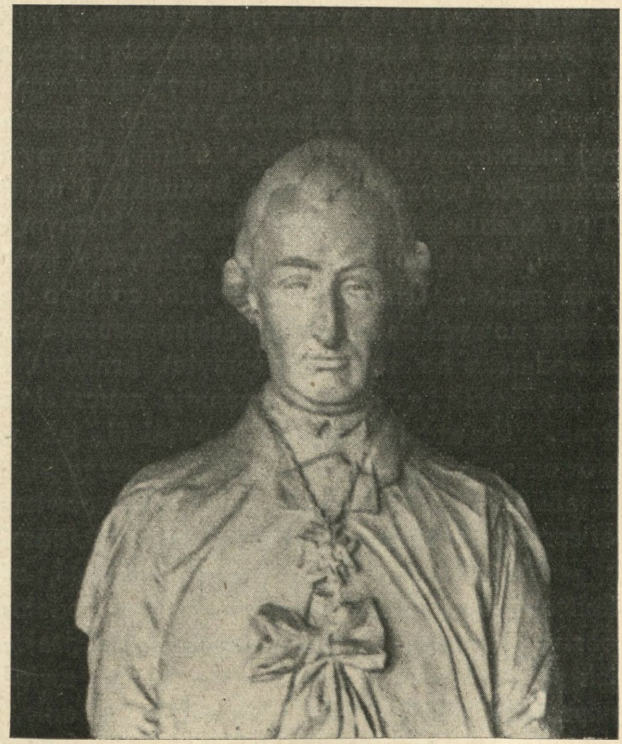
podręcznik higjeny (dra Czenpińskiego, który niestety, jak się zdaje, nie ukazał się w druku, może wskutek zwyczaju podległego Komisji Towarzystwa Ksiąg Elementarnych, zbyt długiego obradowania nad każdą książką), wszędzie zaś zobowiązano nauczyciela fizyki do wykładów, w klasie piątej, nauki o zachowaniu zdrowia, wraz z wypisami do tego łacińskiemi. Przypomnijmy, że dziś, we wskrzeszonej Polsce, cofnęliśmy się pod tym względem i szkoły średnie nie mają obowiązkowego nauczania higjeny.....

Dołożono też starań, aby rozciągnąć kontrolę nad higjeną domową ucznia. Na przełożonych (prefektów) włożono obowiązek częstego nawiedzania mieszkań uczniów, prowadząc w ten sposób zwierzchni nadzór nad „dyrektorami" (wychowawcami), którzy mieli codzienną pieczą otoczyć „pokarm, wygody, wstrzemięźliwość i ochędóstwo" uczniów, baczyć by izba codzień była przewietrzana i t. p. O przypadkach zachorowań miał dyrektor zaraz donosić prefektowi, który naradzał się z profesorami nad sposobem zapobieżania epidemjom. Były też projekty ustanowienia przy każdej szkole cyrulika (lekarzy w Polsce ówczesnej było za mało), lecz ich nie urzeczywistniono, prawdopodobnie, z braku funduszów.

Wreszcie wprowadzono, po raz pierwszy od czasów Sparty, obawiązkowe codzienne ćwiczenia cielesne młodzi szkolnej całego państwa. Oto są własne słowa Komisji w tej materji: „Rektor, prorektor z prefektem i nauczycielami uczyni ułożenie, które dyrektorom podane będzie, aby każdego dnia szkolnego, czasy wyznaczone były na rozrywkę dla dzieci, a zwłaszcza po obiedzie i wieczorem, wyraźnie stanowiąc, aby codzień, ile możności na wolnem powietrzu zabawiały się, a kiedy tego pora nie dozwoli, różne ćwiczenia i rozrywki odbywały się w domach i takowe ułożenie wiadome przez profesora lub prefekta być powinno uczniom. Podczas rekreacji i wakacji, ćwiczenia sił, gry, rozrywki, cały czas zabierać powinny, miarkując wszystko roztropnością, przez wzgląd na okoliczności wieku, równych lub nierównych sił dzieci, zdrowia, przeszłego wychowania, etc. Takowe zaś ćwiczenia do mocy, szykowności, zręczności i szybkości ciała, do męstwa i odwagi pomagające najprzyzwoitsze zdają się te: gra w pilkę z ubieganiem się i żywem obracaniem, palon, czyli gra w dużą piłkę, ciskanie

zręczne kamieni na wodę, gonitwy do pewnego kresu, wyprzedzanie się na wzgórki i przykre miejsca, potykanie się w palcaty, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych, i tym podobne. Za godne szlacheckiej młodzi poczytać się powinny ćwiczenia takowe, które obrotów żołnierskich w ciągnieniu, szykowaniu, dobywaniu jakiego miejsca naśladują, nic bardziej do wpojenia męstwa, mocy duszy, szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa niepomoże, jako takowa młodzi zaprawa"...

Z pośród mianowanych przez Sejm członków Komisji, należy uważać za inicjatorów tych zasad i przepisów przedewszystkiem Franciszka Bielińskiego i Ignacego Potockiego. Z poza komisarzy, położył największe zasługi eks-jezuita Grzegorz Piramowicz, powołany przez Potockiego do pomocy, potem zaś mianowany sekretarzem naszej instytucji, oraz pijar Antoni Popławski, którego projekt był podstawą prac Komisji. Prosty i jasny styl, właściwy przepisom wydanym, daje częstokroć poznać pióro Piramowicza, ostatecznego redaktora lwiej ich części, jego zatem przywykliśmy uważać za



Grzegorz Piramowicz.

pierwszego higjenistę wychowawczego w Polsce. Mężowie ci doznawali zresztą poparcia także ze strony najlepszych pisarzy epoki. I tak, Ignacy Krasicki, w swych dwóch romansach dydaktycznych, „Doświadczyńskim" i „Podstolim", porusza raz po razu sprawy wychowawcze, przeważnie w duchu podobnym, jak działacze Komisji. Stanisław Staszic bardzo energicznie akcentuje (w „Uwagach nad życiem J. Zamojskiego") potrzebę „lekcyj ćwiczeń ciała", uważając je za ważniejsze od innych nauk, wyjąwszy naukę moralną. Radzi je zaś, jako gorący patrjota, prowadzić przedewszystkiem w kierunku wojskowym.

Komisję wyposażono naogół w dostateczną egzekutywę, nadewszystko zaś w środki finansowe do spełnienia wielkiego przedsięwzięcia, w postaci olbrzymich funduszów po rozwiązanym przez papieża zakonie jezuickim. Największą trudność do zwalczenia stanowił (obok ciemnoty znacznej części szlachty) brak odpowiednio licznego i przygotowanego do przeprowadzenia reform ciała nauczycielskiego. Musiano się w znacznej mierze posługiwać eks-jezuitami, którzy rzadko potrafili zrozumieć potrzebę nowego kierunku i umieli nim kroczyć. Tu i ówdzie nawet spotykano się z biernym oporem, lub co gorsza, z zakładaniem tajnych szkół, dla kontynuowania starych metod. Uczyniono wszystko, co było można, dla stworzenia nowych zastępów świeckich nauczycieli, w czem współzawodniczą ze sobą Uniwersytet krakowski, zreformowany przez Kołłątaja, oraz seminarja nauczycielskie nowo założone. Ćwiczenia cielesne prowadzili, jak wszędzie zresztą wówczas, młodsi i chętniejsi z nauczycieli, bez specjalnych kwalifikacyj. Musztrę wojskową tylko powierzano często podoficerom, za osobnem wynagrodzeniem z kasy Komisji.

Mimo te nad wyraz trudne warunki, zapał i rozumna konsekwencja grona światłych mężów, odniosły triumf. Raporty wizytatorów generalnych, objeżdżających kraj cały, jak również wizytatorów wydziałowych, zwiedzających szkoły poszczególnych okręgów, stwierdziły zgodnie, że w znacznej części polskiego szkolnictwa powiał inny duch, nauczanie szło nowym trybem, a z niem razem nie zapominano i o fizycznym rozwoju dziatwy, zaprawiając ją do gier ruchowych i formując bataljony szkolne. Dwadzieścia lat rozumnego wychowania zadecydowało może o samem nawet istnieniu Polski. Ze szkół

Komisji średnich i wyższych wyszli działacze narodowi późniejszych pokoleń, z parafjalnych zaś — kosynierzy Kościuszkowscy.

Literatura.

St. Kot. Historja Wychowania. Warszawa 1924 (korzystano z niej także w rozdziałach dalszych).

H. Blümner. Die römischen Privataltertümer. München 1911. — Grasberger, Guhl i Koner, Schröder, Zieliński — patrz lit rozdz. poprzed.

Fl. Vegeti Renati Epitoma rei militaris, wyd. lipskie 1885.

J. Demoulin. Les „Collegia iuvenum" dans l'Empire romain. Louvain 1897. — M. Rostowcew, Wochensch. f. klas. Philol., Berlin 1898.

Lacroix—Séré. Le moyen âge et la renaissance, t. I, Paris 1848,— Büsching. Ritterzeit u. Ritterwesen. Leipzig 1823. — Weber. Das Ritterwesen. Stuttgart 1824. — Dillon. Art. „Tournaments" w „Encyclopaedja of Sport" t. II. London 1898. — I. Tomašić. Gimnastičke igre. Zagreb 1896.

C. Rossow. Ital. u. deutsche Humanisten u. ihre Stellung zu den Leibesübungen. Leipzig 1903. — Petri Pauli Vergerii... De ingenuis moribus et liberalibus adolescentium studiis, 1 wyd. Rzym 1472. — Hieronymi Mercurialis... De arte gymnastica libri 6. Wenecja 1569. — Michel de Montaigne. Essais. 1580—88.

J. A. Comenius. Janua linguarum reserata. 1631. — Didactica magna. 1657. — Orbis sensualium pictus. 1658. — J. M. Řehořovský. Vývoj tělesné vychovy. Jičin 1902. — John Locke. Thoughts concerning Education. 1693. — J.-J. Rousseau. Emile ou de l'éducation. 1762.

A. Brückner. Wierzenia religijne i stosunki rodzinne (Początki kult. słow., Encyklopedja Polska) Kraków 1912. — K. Kadlec. O sądownictwie Słowian (tamże).

W. A. Maciejowski. Polska, Petersb. i Warszawa 1842. — Z. Gloger. Księga rzeczy polskich. Kraków 1896. — Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy. Warszawa 1831. — J. Ptaśnik. Miasta w Polsce. Lwów (Wiedza współcz. t. II.). — Wł. Łoziński. Życie polskie w dawnych wiekach, wyd. 6. Lwów 1921. — A. Kitowicz. Pamiętniki do pan. Aug. III... Poznań 1840.

T. Korzon. Dzieje wojen i wojskowości w Polsce (3 t.). Kraków 1912. — W. Hupert. Historja wojenna pol., t. I, wyd. 2, Lwów 1921. — M. Kukiel. Zarys historji wojskowości w Polsce. Warszawa 1922.

Helisabeta Poloniae Regina... De Institutione regii pueri (rękop.) — P. P. Vergerius. Książeczki rozkoszne o poczciwem wychowaniu dziatek. tłum. Marc. Kwiatkowski. 1564. — R. Lorichius. O wychowaniu przełożonego, Tłum. Koszucki. 1558.

M. Rej. Żywot człowieka poczciwego. 1567. — J. Kochanowski. Sobótka. Satyr. Fraszki. — Ł. Górnicki. Dworzanin. 1566. — A. F. Modrzewski. O poprawie Rzeczypospolitej. 1551 — W. Oczko.

Przymiot (wyd. Tow. Lek. Warszawa 1881). — S. Petrycy. Przydatki do polityki Arystotelesowej. 1618. — A. Olizarowski. De politica hominum societate. 1651.

J. Łukaszewicz. Historja szkół w Koronie i W. X. Lit. Poznań 1849-51. 4 t. — A. Karbowiak. Dzieje wychowania i szkół w Polsce w wiekach średnich, t. I. Petersb, 1898, t. II ibid. 1903. t. III Lwów 1924. — Dr. J. Lachs. Lekarz szkolny przy Uniwersytecie Jagiellońskim, Kraków 1903.

A. Karbowiak. Wychowanie fizyczne Komisji Edukacji Narodowej. Lwów, „Muzeum", 1902. — T. Wierzbowski. Komisja Edukacji Narodowej. Warszawa 1911. — Raporty wizytatorów Kom. Ed. Nar. (rękop.) w Archiwum Państwowem. — Dr. A. Maciesza Dr. Czenpiński (Epoka wielkiej reformy). Lwów 1923.

I. Krasicki. Mik. Doświadczyńskiego przypadki. — Pan Podstoli. — St. Staszic. Uwagi nad życiem J. Zamojskiego.

ROZDZIAŁ IV.

Nowoczesne systemy i metody wychowania fizycznego. Rozwój ich w ciągu XIX stulecia zagranicą.

POCZĄTKI GIMNASTYKI NOWOCZESNEJ. Druga połowa w. XVIII zastaje wychowawcze ćwiczenia cielesne w stadjum słabo opracowanem. Są metrowie szermierki, jazdy konnej, tańca i bywają nawet używani w szkołach rycerskich, lecz niema wychowawców fizycznych-specjalistów. O ile jakaś szkoła myśli o wprowadzeniu „gimnastyki", powierza ją, jak już widzieliśmy, któremuś z młodszych nauczycieli i ten radzi sobie, jak może. A dla człowieka sumiennego nie jest to łatwe, gdyż jedyna rekonstrukcja dawnej gimnastyki (Mercurialisa, XVI w.) jest raczej teoretyczna, niż praktyczna i nie zawiera danych z zakresu metodyki szkolnej.

W takiem położeniu był i Jan Krzysztof Fryderyk Gutsmuths, gdy, przybywszy do znanego nam już wzorowego zakładu wychowawczego w Schnepfental, zrazu jako nauczyciel francuskiego i geografji, niebawem podjął się nauczania gimnastyki. Usilna praca, poparta wielką miłością młodzieży, zdolnością obserwacji i talentem pedagogicznym, w ciągu lat kilku jednak po-

J. Chr. Fr. Gutsmuths.

trafiła doprowadzić G. do pierwszego w dziejach świata opracowania ćwiczeń cielesnych dla potrzeb szkoły. Podzielił przytem materjał ćwiczebny na trzy wielkie działy. Jeden z nich nazwał gimnastyką i zaliczył doń znaczną część ćwiczeń, których Grecy starożytni używali na swych igrzyskach, dołączając elementy, używane za jego czasu przez lud. Z małemi wyjątkami są to utylitarne ćwiczenia, zaliczane dziś bądź do gimnastyki, bądź do sportów. Drugi dział Gutsmuthsa — to praca ręczna, trzeci — gry ruchowe. Podział ten utrzymuje się po dziś dzień, z tą różnicą, że jego „gimastykę" rozdzielono później na gimnastykę właściwą (dodawszy wiele ćwiczeń nowych, nie utylitarnych) i sporty.

Dla dwóch z powyższych działów ćwiczeń, napisał Gutsmuths podręczniki, oba równie epokowe, i wydał je w ostatnich latach XVIII wieku: „Gimnastyka dla młodzieży" i „Gry dla ćwiczenia i odpoczynku ciała i duszy". Jakim repertoarem ćwiczeń rozporządzała gimnastyka naszego autora, zobaczymy najlepiej na jego własnym podziale materjału. Są to ćwiczenia 1) w chodzie i biegu, 2) w skoku (wzwyż, w dal, w głąb, woltyże na koniu drewnianym, skoki towarzyskie, sk. o tyczce), 3) podnoszenie i noszenie, ciąg, pchanie, zapasy, 4) szermierka (dla młodszych palcaty), 5) wspinanie (na skośnie ustawionej belce, drabinie skośnej, dr. sznurowej, żerdziach pionowych i skośnych, linach, drzewach, nieco ćw. przygotowawczych w zwisie), 6) poskoki przy pomocy wywijadła, skakanki, „szczura" i t. p., 7) ćw. równoważne (ubieranie i rozbieranie się stojąco, chód po desce kantowej, belce, etc., szczudła, łyżwy, narty — te ostatnie z opowiadań norweskich), 8) ćw. wojskowe (musztra bez karabinu i z nim, zabawy bojowe, n. p. śnieżki etc.), 9) rzut kamienia, proca, dysk, oszczep, oraz strzelanie, 10) kąpiel i pływanie, 11) ćw. zręczności i gibkości (całowanie własnej stopy, przekręcanie się pod kijem, jego przekraczanie i przeskok i t. p.). Pomijam pracę ręczną, ćwiczenia odwagi i hartujące, oraz ćw. zmysłów, które G. tu włącza (po części wbrew pierwotnemu podziałowi), lecz nie opisuje ich dokładniej.

Jak widzimy, jest to zasób ćwiczeń nawskroś utylitarnych, dążących do bezpośrednich zastosowań życiowych. Wyjątki są bardzo nieliczne (skoki towarzyskie, poskoki, śnieżki, ćwi-

czenia zręczności) i polegają na wliczeniu tu elementów przygotowawczych o charakterze zabawowym. Pewne zakłopotanie okazuje G. wobec tańca. Pragnie zużytkować jego wartość wychowawczą, lecz niedogadza mu taniec współczesny salonowy; w rezultacie oświadcza się, zupełnie słusznie, za „dobrym tańcem gimnastycznym na wolnem powietrzu", łącząc go, może mniej racjonalnie, z ćwiczeniami wojskowemi. Chce więc wskrzesić starożytną orchestykę, lecz nie znajduje szczegółowego rozwiązania problemu. Co do urządzeń, panuje największa prostota. Ćwiczenia odbywają się wyłącznie na wolnem powietrzu. Przyrządy proste i nieliczne, w części obmyślone lub ulepszone przez autora.

Drugie dzieło Gutsmuthsa stało się tak samo podstawą całej dalszej pracy nad grami wychowawczemi, jak poprzednie na polu gimnastyki i sportów. Autor nasz jest pierwszym, który potrafił ująć w całości i przekonywująco przedstawić olbrzymią doniosłość zabaw i gier jako czynnika społeczno-wychowawczego, a wstęp teoretyczny do tego dzieła dziś jeszcze z pożytkiem przeczyta każdy wychowawca, socjolog, czy higjenista. Podobnie jak przy układaniu swej gimnastyki, i tu pomagał mu talent obserwacyjny, zbierał bowiem i zastosowywał rozrywki ludu, lekceważone przez klasy wyższe i skazane przez to na wymarcie. Wprowadziwszy je do szkoły, uratował wiele z tych cennych elementów od niechybnej zagłady.

Jako pedagog w każdym calu, piszący wszystko na podstawie swego szkolnego doświadczenia, Gutsmuths podaje i segreguje materjał ćwiczebny w ten sposób, że czytelnik-nauczyciel zorjentuje się nieźle co do sposobu zastosowania ćwiczeń dla poszczególnych stopni wieku. Mniej pewnie porusza się autor w obrębie wskazań wychowania fizycznego dziewcząt, w którem niema osobistego doświadczenia. Zaznacza jedynie, że znaczna część opisanego materjału da się zużytkować i dla płci słabszej. Silniejszym niż we własnej ojczyźnie, stał się wpływ Gutsmuthsa w Danji, gdzie jego uczeń, Nachtegall, zakłada pierwszy w świecie wojskowy instytut gimnastyczny, istniejący po dziś dzień, niebawem zaś takiż zakład cywilny i wprowadza obowiązkową gimnastykę w szkołach.

Wielki reformator wychowania z początku XIX w., Szwajcar Jan Henryk Pestalozzi, stał się też twórcą nowego

działu ćwiczeń cielesnych, złączonego później nierozerwalnie z pojęciem gimnastyki wychowawczej. Zajmując się wychowaniem małych dzieci z ludu, Pestalozzi rychło przekonał się, że dla masowego nauczania ćwiczeń ciała brak było ćwiczeń prostych przygotowawczych, systematycznie przerabiających wszystkie stawy i mięśnie. To rozumowanie doprowadziło go do obmyślenia całego szerego „ćwiczeń stawowych", które dziś nazywamy wolnemi. Uczniów ustawiał w koło, sam stawał w jego środku i dawał rozkazy do „wszystkich możliwych" ćwiczeń głowy, tułowia, ramion i nóg, oraz ich kombinacyj ze sobą. Ustaliwszy zasady tych ćwiczeń w pierwszych latach XIX stul., Pestalozzi napisał dziełko „O kształceniu ciała", które myśli jego rozszerzyło w świecie pedagogicznym i stało się jednym z kamieni węgielnych gimnastyki nowoczesnej. Zasada, której przebłyski widzieliśmy już w świecie starożytnym: aby ćwiczenia utylitarne poprzedzać i wspomagać prostemi ruchami, specjalnie obmyślanemi dla wskazań higjeniczno-wychowawczych, rozwinięta obecnie przez szwajcarskiego reformatora, nie zeszła już odtąd z programu gimnastyki pedagogicznej.

SYSTEM ANGIELSKI. W ten sposób położono podwaliny pod równocześnie powstałe dwa systemy gimnastyki nowoczesnej: niemiecki i szwedzki. Zanim jednak do nich przejdziemy, zajmiemy się właściwemi kontynuatorkami gimnastyki helleńskiej, wskrzeszonej w szkole schnepfentalskiej przez Gutsmuthsa. A były niemi szkoły a n g i e l s k i e, choć bodaj czy wiedziały o istnieniu niemieckiego reformatora. Wyspy brytyjskie posiadały wiele danych, sprzyjających wiernemu przechowaniu starych tradycyj wogóle, w szczególności zaś odwiecznych gier i sportów. Odosobnienie od kontynentu Europy działało już samo przez się w tym duchu. Ponieważ zaś łączyło się ono z długiemi okresami pokoju, miast nie obwarowywano i zabudowywały się one szerzej, zostawiając wiele przestrzeni wolnej dla harców młodzieży. Klimat, przynajmniej w Anglji południowej, nadającej ton całości, sprzyja uprawianiu ćwiczeń pod gołem niebem przez rok cały. Mieszanina ras niemniej korzystna jak niegdyś w Grecji, z mniejszą tylko nierównie przymieszką zamiłowań estetycznych: weseli i obdarzeni bujną wyobraźnią Celtowie, bitni i brutalni

Anglosasi, oraz Normandowie, plemię skandynawskich żeglarzy-kolonizatorów, ogładzone kulturą francuską. Nie dziw, że w tych warunkach wyspy te stały się jedynym krajem nowożytnym, gdzie tradycyjne gry i igrzyska nietylko przechowały się, lecz rozwinęły w ciągu stuleci, tworząc obraz bardzo zbliżony do tego, jaki nam przekazali Hellenowie.

Ale i tu była chwila niebezpieczeństwa, grożąca zaginięciem tak korzystnych dla narodu tradycyj. Ogromny rozwój przemysłu i wzmożone stosunki z kontynentem europejskim, sprawiły, na przełomie stuleci XVIII i XIX, że klasy zamożne, a nawet pospólstwo miejskie, zaczęły zarzucać dawne zwyczaje i gnuśnieć w bezruchu. Wówczas gry i sporty miały jeszcze jedno schronienie: w starych (niegdyś klasztornych, wtedy fundacyjnych) szkołach średnich, zwanych „publicznemi" *(Public Schools)*. Były to internaty wychowujące synów szlachty i bogatszego mieszczaństwa. Duma ze starej tradycji, która do dziś dnia każe uczniom pewnych szkół tego rodzaju chodzić w mundurze kroju średniowiecznego, była, u młodzieży, głównym motywem wytrwania przy odrębnych nieraz dla każdego zakładu formach sportów. U pedagogów działało też zapewne na doświadczeniu oparte przekonanie o znakomitych wychowawczych zaletach tych prastarych ćwiczeń i igrzysk szkolnych.

Faktem jest, że tradycyjne mecze, mityngi i turnieje sportowe nie zamarły w najlepszych szkołach brytyjskich. Rozwinęły się zaś bujnie i ogarnęły całe społeczeństwo na nowo, gdy znaleźli się mężowie, którzy uczynili z nich zasadę pedagogiki rodzimej i ostoję tężyzny ciała i ducha. Ci teoretycy anglosaskiego wychowania zjawili się stosunkowo późno, podobnie jak to było i w starożytnej Grecji. Jak i tam, dorobili oni tylko ideologję do starych zwyczajów i zalecili gorąco wierne ich dochowywanie. Wymienimy tylko dwóch najwybitniejszych. Tomasz Arnold, pastor i przełożony słynnej szkoły w Rugby w latach trzydziestych zeszłego stulecia, wielki znawca duszy młodzieńczej, w swoich kazaniach, przemowach i listach wytworzył nowoczesny ideał wychowawczy, bardzo zbliżony do helleńskiej *kalokagathii*. Nazwał go „muskularnem chrześcijaństwem".

Z jego następców wspomnimy o Herbercie Spencerze, znakomitym filozofie, który, o trzydzieści lat później, w swojem

słynnem dziele p. t. „O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznem" (tłumaczonem też na język polski), ujmuje rzecz w związku ze swym utylitarnym poglądem na wychowanie. Spencer stawia hasło znacznie mniej idealne, niż jego poprzednik, żądając „dla pomyślności narodu..... przedewszystkiem, aby naród ten składał się ze zdrowych, dobrych zwierząt". To nieco brutalne wyrażenie odpowiada duchowi swej epoki niegorzej, jak słowa Arnolda swojej. Po konserwatywnem i pobożnem pokoleniu przyszło do słowa liberalne, przejęte jednostronnie przyrodniczym poglądem na świat. Ale jest to różnica tylko terminologji, nie istoty rzeczy, o ile dotyczy danej kwestji. Oczywiście nie oznacza to rezygnacji z wyższych celów, lecz uznanie postulatu zdrowotnego jako podwaliny strony intelektualnej i moralnej. Co do szczegółów, filozof angielski zwalcza przesadę w kierunku „ascetycznym", jak go nazywa, polegającym na zbytniej wstrzemięźliwości w żywieniu i odzieży dzieci — kierunek datujący się od Locke'a (nb. opacznie zrozumianego). Dowodzi, jak ważny jest dostateczny dowóz substancyj odżywczych dla rosnącego organizmu, stara się (niezupełnie słusznie) zbić postulat jarskiego żywienia dzieci, uzasadnia potrzebę odzieży odpowiadającej klimatowi. O ile mu się udało w ten sposób zneutralizować istotnie nieraz nierozumne głodzenie i przehartowywanie dzieci, rzecz była warta zachodu. Co do ćwiczeń ciała, Spencer daje pierwszeństwo grom i sportom, jako naturalnym i uprawianym przez młodzież chętniej, bo dającym jej radość. Gimnastyka nigdy ich nie zastąpi, choć może być przydatną jako środek pomocniczy. Nie wzbudza bowiem tego zamiłowania, a powtóre (S. widocznie zna tylko gimnastykę niemiecką) rozwija nadmiernie tylko pewne części ciała. Zwłaszcza upomina się o prawo do gier ruchowych dla dziewcząt, którym, za jego czasów, odmawiano go ze względu na urojony jakiś ideał przyzwoitości, czy łagodności niewieściej.

Jak wyglądało typowe angielskie wychowanie młodzieży przy pomocy rodzimych gier i sportów? To, co uderza przybysza z kontynentu, polega głównie na trzech następujących szczegółach. Po pierwsze, ćwiczenia są faktycznie obowiązkowe, choć władze szkolne nie mają nic do czynienia z egzekwowaniem tego obowiązku. Organizatorami bowiem autonomicznymi

całego ruchu ćwiczebnego są sami chłopcy. Po drugie, wymiar ćwiczeń dzienny bardzo wysoki, bo około dwóch godzin intensywnego ruchu. Po trzecie, podstawa całej organizacji ćwiczeń oparta na bardzo silnie rozbudzonem współzawodnictwie pomiędzy rozmaitemi grupami wewnątrz szkoły (klasy, poszczególne internaty etc.) oraz między reprezentacją szkoły a jej rywalami nazewnątrz (inne szkoły, kluby sportowe i t. p.). Ta emulacja jest zarazem powodem ścisłego, wynikającego nietylko z zewnętrznych warunków, podziału ćwiczeń według sezonów. Gałąź sportu, w której już się odbyły rozstrzygające wyścigi, czy rozrywki, przestaje kogokolwiek interesować, choćby warunki klimatyczne dla niej nadal były dogodne.

Rok szkolny angielski dzieli się na trzy trymestry. W jesieni (od września do Bożego Narodzenia) codzień odbywa się trening footballowy i kończy się ostatniemi meczami podczas łagodnej zimy. Trymestr wiosenny (od Nowego Roku do świąt Wielkanocnych) poświęca się biegom na przełaj, mniejszym grom, oraz boksowi i szermierce. Lato (do końca lipca) należy do atletyki lekkiej, kriketa (pokrewny naszemu palantowi) i wioślarstwa*). Różne urządzenia, jak n. p. kryta pływalnia i t. p., mogą zmienić, a przedewszystkiem wzbogacić ten program, w którym z umysłu umieściliśmy tylko rzeczy typowe. Od połowy zeszłego stulecia mniej więcej, dodano tu gimnastykę. Taki jednak program, jak tu naszkicowaliśmy, odpowiada pierwotnej czystej tradycji angielskiej. Program ten wszedł najpierw ze szkół „publicznych" do uniwersytetów, które rychło stały się ostoją angielskiego sportu (że wspomnimy tylko doroczne, co wiosna, regaty między osadami Oxfordu i Cambridge, wyrosłe na coś w rodzaju święta narodowego), następnie, w postaci mniej bogatej, do reszty szkół, także żeńskich, oraz do ogółu społeczeństwa, tworząc tysiączne kluby sportowe.

W porównaniu z zaniedbaniem wychowania fizycznego w większej części szkół kontynentu Europy, gdzie uprawiano zbyt mało gimnastyki i nic, lub za mało gier i sportów, wy-

*) Dobór ćwiczeń nie ze wszystkiem da się naśladować poza Anglją. Cechuje go, między innemi, nietylko umiłowanie niebezpieczeństwa (piłka kriketowa już niejednego gracza zabiła na miejscu), lecz częstokroć i brutalności (boks, odmiana piłki nożej, zwana *Rugby football).*

niki wychowania angielskiego musiały być imponujące. W drugiej połowie zeszłego stulecia zaczął się też coraz silniejszy ruch w kołach pedagogicznych za naśladowaniem wzoru brytyjskiego. Ruch ten najrychlej dał wyniki praktyczne donioślejsze w Niemczech oraz w Skandynawji. Niemcy poszły drogą masowego urządzania krótkich (przeważnie tygodniowych) kursów dla kierowników gier, rekrutowanych z pośród nauczycielstwa, studentów etc., we wszystkich zakątkach państwa. Organizuje je „Komitet centralny zabaw ludu i młodzieży", który też rozwinął ogromną działalność agitacyjną i wydawniczą. Od lat 70-tych już tu i ówdzie wypróbowano gry obowiązkowe, tak, że na schyłku stulecia można było przystąpić do ich ogólnego wprowadzenia, choć w małym zakresie jednego popołudnia na tydzień. Obok gier, Niemcy bardzo energicznie zakrzątnęły się około wycieczek szkolnych, stwarzając dla nich najgęstszą bodaj sieć domów noclegowych, utrzymywanych przez specjalne zrzeszenie, zwane „ptakami wędrownemi". Skandynawja, dzięki ofiarności jednostki, zdobyła się odrazu na gruntowniejszy typ przygotowania kierowników. Dawny zamek królewski w Nääs (Szwecja) ofiarowany (lata 80-te) na siedzibę „seminarjum slöjdu", w czasie wakacyj skupiał obojej płci kandydatów na organizatorów gier, zjeżdżających się zrazu ze Szwecji, potem i z innych krajów skandynawskich i dalszych. Jak się przekonamy później, i Polska wzięła zrazu zaszczytny udział w tym ruchu światowym, stwarzając, w Ogrodach Jordanowskich, oryginalny i słusznie podziwiany przez obcych wzór organizacji, niestety zbyt rychło zaniedbany przez swoich.

Tymczasem, Szwecja też daje początek wcieleniu starych tańców narodowych w program ćwiczeń cielesnych. Profesor fizjologji uniwersytetu w Upsali, Frithjof Holmgren, już w latach 70-tych zaczął żywą propagandę za uratowaniem tych pięknych rozrywek od zagłady. Powstają specjalne stowarzyszenia studenckie, uprawiające stare tańce, w strojach ludowych, jako sport narodowy. Znakomity środek pomocniczy zyskuje ten ruch, w następnem dziesięcioleciu, w postaci słynnego muzeum krajoznawczego pod gołem niebem, wspaniale położonego parku Skansen w Sztokholmie. Tam, co niedzielny wieczór, tłumy publiczności zbierają się przy platformie, na której pary włościan, w barwnych kostjumach swych stron ro-

dzinnych, popisują się staremi tańcami różnych prowincyj szwedzkich, przy świetle pochodni i przy dźwiękach muzyki chłopskiej. Nie trwało długo, zanim ruch ten wszedł do szkół, uznany przez wychowawców fizycznych jako niezbędna część składowa ich wykształcenia i pracy. Inne kraje skandynawskie, a wkrótce potem Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, poszły za przykładem Szwecji. Najodporniej, jak dotąd, trzyma się w tej mierze Polska. Jest to tem dziwniejsze, że początek rzeczy całej dały tańce, zwane w Szwecji „polskiemi" i zdradzające swe pochodzenie (udowodnione zresztą przez uczonych szwedzkich) rytmem i melodjami wybitnie mazowieckiemi. Doczekały się zatem te stare pląsy naszych ojców lepszego poszanowania w swej przybranej ojczyźnie, dokąd zawędrowały w epoce najazdów szwedzkich — niż w kolebce swej, gdzie w oczach naszych zanikają...

Godną wielkich swych tradycyj okazała się Francja, dając podporę naukową całemu temu kierunkowi. Po klęsce sedańskiej (1870), panowało tam przekonanie, że wśród jej przyczyn należy postawić i brak dobrego systemu wychowania fizycznego. Zaapelowano, bardzo słusznie, do nauki francuskiej o rozstrzygnięcie kwestji, dostarczając hojną ręką środków dla wszechstronnego jej wyświetlenia. Dzięki temu, na trzy ostatnie dziesiątki lat zeszłego wieku, Francja staje się ojczyzną naukowej teorji wychowania fizycznego. Jeden z największych fizjologów świata, Etienne Marey, otrzymuje do swej dyspozycji specjalną stację fizjologiczną w Parc des Princes pod Paryżem, a rząd republiki i jej stolica współzawodniczą w jej urządzeniu takiem, które dozwoliło Mareyowi stworzyć nowy dział nauki, badając ruchy człowieka i zwierząt zapomocą wynalezionej przez siebie chronofotografji (której odwrócenie stało się, później znacznie, plagą ludzkości w postaci kinematografu). Przy boku Mareya pracuje jego główny pomocnik George Demeny, którego jeszcze nieraz wspomnimy. Do tejże szkoły zalicza się Fernand Lagrange, autor jedynej na czas długi nowoczesnej „Fizjologji ćwiczeń cielesnych", oraz Filip Tissié, wytrwały badacz fizjologji i patologji sportu. Z uczonych włoskich, przybywa im w sukurs, w latach 90-tych, znakomity fizjolog Angelo Mosso, który za pomocą swego ergografu stwarza nową epokę w dziejach badań nad zmęcze-

niem. Wszyscy oni zgodni są w potępieniu niemieckiego systemu gimnastyki, panującego wówczas na kontynencie Europy, a zalecają, obok gimnastyki szwedzkiej, gry i sporty pod gołem niebem, na wzór angielski. Do kwestji gimnastyki wrócimy później; teraz zaznaczamy, że badania te dozwoliły wykryć działanie potężne gier i sportów na najważniejsze organa wewnętrzne naszego ciała, na oddech, krążenie krwi, trawienie, przemianę materji i t. p., dzięki czemu Lagrange nazwał je prawie wszystkie „ćwiczeniami ogólnemi", my zaś — ćwiczeniami układów wegetatywnych.

Nauka niemiecka przyczyniła się do uzupełnienia triumfu systemu angielskiego, w Niemczech tak dobrze przeczutego przez Gutsmuthsa, o którym jego ziomkowie zbyt rychło zapomnieli. Sascy uczeni, Braune i Fischer, uzupełnili w niejednym szczególe badania Mareya nad chodem człowieka, posługując się własną metodą. Psycholog Karol Groos kładzie podwaliny pod nowoczesne badania nad genezą zabaw u zwierząt i ludzi (prace jego przytaczaliśmy już w rozdz. I).

Higjenista bawarski, Pettenkofer, swoje badaniami nad szkodliwością powietrza w przestrzeniach zamkniętych i zapełnionych ludźmi, poparł walnie żądanie powrotu w możliwie wielkiej mierze do ćwiczeń na wolnem powietrzu. Bakterjolog Robert Koch, pierwszy w Niemczech naśladowca genjalnego twórcy tej nauki, Francuza Pasteura, swojem wykryciem lasecznika gruźlicy i sposobów jego szerzenia się, dostarczył drugiego, niemniej ważnego argumentu na korzyść wyprowadzania dziatwy jak najczęściej na boiska, w pola i lasy.

Te były główne drogi powstania, we wszystkich krajach cywilizowanych, potężnego ruchu, który objął w swe posiadanie wszystkie szkoły mające jakie takie ambicje i zasoby. Generacje zaś, opuszczające te szkoły, wynosiły z nich odrodzone zdrowe instynkty, co zniewala je i nadal szukać sposobności do ćwiczeń ciała pod gołem niebem. Prąd ten zasilił słaby przedtem, poza krajami anglosaskiemi, ruch sportowy. Powtórzyło się zjawisko, które widzieliśmy w Anglji na pół stulecia wcześniej. Młodzież, po wyjściu ze szkół, bezzwłocznie potworzyła liczne kluby sportowe, te zaś połączyły się w coraz potężniejsze związki. Organizowane przez nie widowiska sportowe, ze swej strony, oddziaływały przyciągająco na

młodzież szkolną i wzmagały jej zapał do ćwiczeń. Suma dobroczynnego wpływu ruchu, powietrza i słońca, na marniejącą przedtem cieleśnie ludność miast, wzmogła się wielokrotnie. Sport stał się jednym z najpoważniejszych czynników higjeny społecznej, u wszystkich narodów przodujących kulturze.

Teraz pora zastanowić się nad wartością twierdzenia, szerzonego u nas z całą siłą przekonania, że sport jest „międzynarodowy". Spróbujmy to powiedzieć któremukolwiek ze szczerych Anglosasów, a uśmieje się serdecznie. Dla nich bowiem sport jest jedną z najbardziej narodowych instytucyj, jakie posiadają i z których słusznie są dumni. Międzynarodową zaś, a raczej obcą i wynaradawiającą, stała się ona tylko dla innych narodów, o ile te przyjęły ją w imię ślepego naśladownictwa brytyjskiego, czy amerykańskiego pierwowzoru, nie czyniąc usiłowań w celu nawiązania do własnych tradycyj. Tak działo się z początku w niektórych młodocianych, bezmyślnych klubach na Zachodzie, tak też dzieje się po części i po dziś dzień. Lecz rozumni wychowawcy i działacze społeczni natychmiast zaczęli przeciwdziałać.

Widzieliśmy już poprzednio (w rozdziale I), że właśnie te elementy, z których powstały nowoczesne gry i sporty, tkwią silnie w prastarej tradycji każdego narodu, czy plemienia, wszędzie przyjmując pewne charakterystyczne postacie, świadczące o zlaniu się, w ciągu stuleci, z całością odrębnej kultury narodowej. Właśnie też w tym dziale ćwiczeń ciała mamy do czynienia z taką rozmaitością form, że wśród nich każdy naród bez szkody dla wyniku wychowawczego (a często nawet z korzyścią) może wybrać formy swojskie, tem bardziej, gdy je umie rozwinąć i zastosować do potrzeb nowoczesnych. Wyboru takiego nie mamy tylko w gałęziach sportu wybitnie utylitarnych, gdzie musimy iść za techniką, dającą najlepsze wyniki tak długo, póki sami jej nie zdołamy udoskonalić i stać się z kolei wzorem dla drugich. Natomiast w innych, mniej utylitarnych działach, najwybitniej zaś w grach, tańcach i t. p., szerokie pole rozwoju odrębności narodowych stoi otworem. Skorzystano też zeń w pełnej mierze na Zachodzie. U Niemców, wspomniany Komitet centralny stał się zarazem ośrodkiem badania i doskonalenia swojskich gier i sportów. Rozwinięto, między innemi, staroniemieckiego palanta w nowoczesną grę

sportową i przywrócono zamiłowanie do niej u znacznej części młodzieży (rzecz dla nas szczególnie ciekawa ze względu, że i my posiadamy niegorszą od niemieckiej formę palanta i zupełnieśmy ją zaniedbali). Ulepszono niektóre gry angielskie. W lekkiej atletyce nawiązano do tradycyj starogermańskich. Skandynawja nie pozostała w tyle. Sport nie nosi tam nawet swej angielskiej nazwy, lecz staroskandynawską: *idrott (idraet)*. Jest też orginalny w wielu szczegółach. Prócz starych gier rodzimych w piłkę i wspomnianych już tańców, należą tu sporty zimowe i liczne udoskonalenia w zakresie organizacji sportu, jego techniki i oceny wyników, o których pomówimy w następnym rozdziale. Francja odnowiła swoją prastarą grę w *longue paume* (prawdopodobnie matkę dzisiejszego tenisa), oraz baskijską *pelote* — nadto udoskonaliła dawną tradycyjną walkę kopaną *(savate)*, kombinując ją z boksem angielskim i tworząc ćwiczebnie bardzo cenny boks francuski, wreszcie rozwinęła palcaty, które u nas tak bez śladu zanikły. Belgja tak starannie pielęgnowała tradycję swych walońskich i flamandzkich gier, że po dziś dzień nietylko zawody publiczne w nich są najpopularniejsze, lecz dziatwa najchętniej je grywa w wolnych chwilach, na placach i ogrodach miejskich. Wiemy, że u nas pod tym względem jest zupełnie inaczej. Jesteśmy tu jednak niestety tylko smutnym wyjątkiem, pielęgnując, ze wszystkich tradycyj, najwytrwalej chyba ową „pawią i papuzią", tak boleśnie nam wytkniętą przez wieszcza...

Z tem wszystkiem, „międzynarodowość" sportu, poza krajami anglosaskiemi, była zawsze jeszcze reprezentowana dość silnie. Zdawało się, u schyłku XIX stulecia, że nadeszła chwila wskrzeszenia dawnej chwały igrzysk olimpijskich, w szerszem tym razem znaczeniu, bo dla całego cywilizowanego świata. Inicjatywa, podjęta w tym celu przez wybitnego działacza francuskiego, Piotra bar. de Coubertin'a, została przyjęta z zapałem. Grecji słusznie należał się zaszczyt goszczenia u siebie pierwszej olimpjady nowoczesnej. We wspaniałym, przez patrjotycznego obywatela zbudowanym stadjonie w Atenach odbyły się te igrzyska w r. 1896, poczem, co cztery lata, uchwalono zwoływać je każdym razem do innego kraju. Myślą organizatorów było, by dokoła wielkiej idei odrodzenia ludzkości skupić wszystkie narody dla zgodnej pracy i szla-

chetnego współzawodnictwa. Zarazem, szło też o przeciwdziałanie ujemnym stronom życia sportowego, które, jak w starożytności, już zaczęły wówczas występować.

Był to przedewszystkiem odwieczny wróg wychowania fizycznego — zawodowy atletyzm. Jakim sposobem doszliśmy doń znowu? Wszak sport nowoczesny naogół potrafił uniknąć najgorszego błędu igrzysk starożytnych — nagród cennych, lub zgoła pieniężnych, dla zwycięzców. Lecz natomiast zło czyhało gdzieindziej. Grecy nie pobierali wstępu na igrzyska. Nasz sport nie poszedł w służbę nagród cennych, popadł jednak w niewolę kasy wstępnej (jeśli nie totalizatora), z wynikiem niemniej opłakanym. Od chwili, gdy umiejętność „robienia kasy" stała się warunkiem powodzenia klubów, niektóre z nich stały się przedsiębiorstwami finansowemi, zwabiającemi dobre siły sportowe zamaskowanemi, później zaś i jawnemi honorarjami. Tą drogą, najpierw w Anglji i w innych krajach anglosaskich, potem też tu i ówdzie u innych narodów, sport konny, boks, zapasy, cyklistyka, a nawet atletyka lekka i gry (*football* i *cricket* w Anglji, *baseball* w Ameryce) przechodzą w znacznej części w ręce zawodowców, z wszystkiemi najfatalniejszemi następstwami tej zmiany. Odnowienie uroczystości olimpijskich z wyraźnem zastrzeżeniem, że mogą w nich występować tylko „amatorzy", t. j. sportowcy nie podejrzani o uprawianie sportu dla kawałka chleba, miało odrodzić obniżający się groźnie poziom sportów nowoczesnych. O ile te nadzieje spełniono, zobaczymy w dziejach następnego okresu.

SYSTEM NIEMIECKI. Jeżeli mogliśmy nazwać szkoły i kluby angielskie kontynuatorami idei Gutsmuthsa, mimo brak prawie zupełny bezpośredniego wpływu, związek ściślejszy historyczny da się stwierdzić co do systemów gimnastycznych, które jednak myśl Gutsmuthsa przekształciły bardzo znacznie. Najpierw omówimy system, powstały we własnej ojczyźnie pierwotnego twórcy, w Niemczech. Fryderyk Ludwik Jahn, z wykształcenia filolog, z zamiłowań gorący patrjota, polityk i organizator młodzieży na zasadzie zjednoczenia Niemiec (wówczas, jak wiadomo, rozbitych na drobne państewka), miał natomiast krótki i przemijający kontakt ze szkołą. Wkroczenie wojsk napoleońskich do Prus spowodowało Jahna do spie-

Fr. L. Jahn

szenia w szeregi ojczyste, lecz pogrom pod Jeną pouczył go, że trzeba zacząć pracę u podstaw. Poznawszy Gutsmuthsa, wcielił do programu swej propagandy patrjotycznej zadanie odrodzenia narodu przez ćwiczenia cielesne. Ponieważ posiadał silną budowę ciała i z powodzeniem od dzieciństwa uprawiał różne rodzaje ćwiczeń, zapragnął osobiście przodować w tej pracy.

W tej myśli, z wiosną r. 1811 założył pierwsze publiczne boisko gimnastyczne od czasu greckich gimnazjów, a zarazem zawiązek pierwszego towarzystwa gimnastycznego, od czasów rzymskich sodalicyj. Jako miejsce obrał obszerne błonia w Hasenheide pod Berlinem, gdzie własnym sumptem ustawił nieco przyrządów, których ilość i rozmaitość potem znacznie wzrosła. Patrjotyczną młodzież wszelkich stanów, przyjętą do organizacji, umiał natchnąć duchem braterstwa. Mówili sobie nawzajem „ty", nosili wszyscy jednaką, prostą odzież ze zgrzebnego płótna, z odznaką na piersi, na której umieszczono daty bitwy w lasach teutoburskich (rozbicie legjonów rzymskich), pierwszego i ostatniego turnieju rycerskiego w Niemczech, oraz odnowienia tych turniejów w Hasenheide. Żarliwy patrjotyzm dyktował też nazwę związku i samychże ćwiczeń, rzekomo czysto niemiecką: *Turner i Turnkunst* (wykazano później, że nazwa ta pochodzi od łacińskiego *tornare*, za pośrednictwem francuskiego *tournoi)*.

Umiano tu połączyć młodzieńczą wesołość z karnością i porządkiem. Setki uczestników ćwiczyły się pod ogólnym nadzorem założyciela, a bezpośredniem kierownictwem przodowników, których Jahn kształcił na kursach zimowych w sali. Zużytkowano na ćwiczenia całe popołudnia środowe i sobotnie (wolne od nauki w szkołach). Czas ten rozpadał się na dwie równe części, z których pierwszą poświęcano ćwiczeniom dowolnym, drugą zaś systematycznym, pod wodzą przodowników.

Rozdzielała je przerwa, kiedy spożywano posiłek, złożony z suchego chleba i wody.

Zasób ćwiczeń rozpadał się na właściwą gimnastykę, pochody i wycieczki, oraz gry ruchowe. Jahn był w zgodzie z Gutsmuthsem, kładąc równą wagę na te działy, poszedł jednak w zupełnie innym kierunku co do charakteru większości swoich ćwiczeń gimnastycznych. W Schnepfentalu uprawiano pod nazwą gimnastyki prawie wyłącznie formy ruchu, mające bezpośrednio zastosowanie praktyczne, a nieliczne sztuczne ruchy przygotowawcze odgrywały tu nie większą rolę niż niegdyś w starożytnej Grecji. W Hasenheide, przeciwnie, coraz większą rolę zaczęły odgrywać przyrządy i ćwiczenia kunsztowne, popisowe, nie mające żadnego związku z życiem. Gdy przyrządy Gutsmuthsa były schematami, czy uproszczeniami, przeszkód naturalnych, jakie najczęściej spotykamy w życiu, tu stworzono nadto aparaty, dozwalające na wykonanie ćwiczeń imponujących, niezwykłych. Typowe takie przyrządy — to drążek i poręcze; później przybyły dalsze utrudnienia w postaci ruchomości samego przyrządu (orczyk czyli trapez, kółka). Pochodzenie wszystkich tych przyrządów i ćwiczeń nie jest zresztą wyjaśnione, gdyż już w kilka lat później zaczyna się działalność gimnastyczna Amorosa we Francji, któremu tamtejsi historycy wychowania fizycznego przypisują daleko idącą oryginalność pomysłów, całość zaś obu kierunków jest bliźniaczo podobna. Trzeba przypuszczać, że były liczne wzajemne zapożyczenia, do których żadna ze stron nie chce się przyznać.

Bądź jak bądź, sposób powstawania wielu ćwiczeń za czasów Jahna znamy z opowiadań jego uczniów. Podczas znanego nam już okresu ćwiczeń dowolnych, wypróbowano nie tylko znane ruchy, lecz starano się wynaleźć nowe formy. Co z takich pomysłów wypadło imponująco dla widzów, włączano do programu. W tych warunkach, niepodobna wiele oczekiwać po stronie pedagogicznej, lub zgoła zdrowotnej. powstającego w ten sposób systemu. Jahn usiłował rzecz uporządkować i napisał w tym celu podręcznik p. t. „Gimnastyka niemiecka". W części idzie on tam za Gutsmuthsowskim podziałem materjału, uwzględniając charakter i zastosowanie praktyczne prostszych ruchów. Gdy jednak przyszła kolej na sztuczne ćwiczenia przyrządowe, nie umiał sobie inaczej poradzić, jak podziałem według rodzaju użytego aparatu.

Mimo te i inne wady, owe popisowe, nieledwie cyrkowe ćwiczenia wyrabiały pewność siebie i odwagę: odbywane zaś wówczas zawsze na wolnem powietrzu i gęsto przeplatane pochodami i grami ruchowemi, miały naogół dobroczynne działanie na młodzież i nie chybiły swego najbliższego celu: rychłego wytworzenia zastępu junaków - ochotników. którzy, wraz z samym Jahnem, pośpieszyli przeciw Francuzom. Za boiskiem w Hasenheide poszły zresztą wkrótce wszystkie miasta niemieckie i „turnerstwo" rozwijało się jak lawina (z wyjątkiem krótkiego okresu, kiedy reakcja polityczna sprawiła zamknięcie boisk i poddanie Jahna pod nadzór policyjny). Za przykładem niemieckim, co więcej, oplotły niebawem związki gimnastyczne całą kulę ziemską siecią towarzystw, oddających się ćwiczeniom mniej lub więcej racjonalnym i metodyczym (w miarę przyjętego systemu i umiejętnego kierownictwa). To pozostanie dalszą zasługą Jahna — tym razem dla całej ludzkości.

Franciszek Amorós, z pochodzenia Hiszpan, pułkownik napoleoński, już w trzy lata po otwarciu berlińskiego boiska zaczyna w Paryżu nauczanie prywatne gimnastyki, w r. 1819 zaś zaprowadza ćwiczenia cielesne w armji i zakłada państwowy instytut, kształcący nauczycieli gimnastyki dla szkół i wojska. Pisze też obszerną książkę p. t. „Podręcznik wychowania fizycznego". Jak już powiedzieliśmy, podobieństwo jego metody ze stosowaną przez Jahna i jego uczniów, jest tak wielkie, a pretensje obopólne co do oryginalności tak nieprzejednane, iż pozostaje zadaniem bezstronnych historyków przyszłości, aby określić pochodzenie różnych elementów, dotyczących tak przyrządów, jak samychże ćwiczeń. To pewna, że Amoros i jego dzieła cieszyły się w przybranej ojczyźnie znacznie mniejszem powodzeniem, niż to, które przypadło Jahnowi u siebie i zagranicą. Zakład jego nie przeżył swego założyciela, straciwszy już przedtem charakter oficjalny. Stowarzyszenia gimnastyczne zaś, również jak gimnastyka szkolna, rozwijały się bardzo słabo. Tylko dla armji udało się otworzyć dobrze zorganizowaną szkołę instruktorską (w Joinville-le-Pont pod Paryżem), istniejącą od lat 50-tych do dziś dnia, która zasłynęła znakomicie prowadzonemi ćwiczeniami stosowanemi do potrzeb wojskowych.

Lecz wróćmy do Niemiec. Z boisk turnerskich miały szkoły średnie męskie i uniwerstytety narazie taką tylko korzyść, że starsi

uczniowie i studenci chętnie tam uczęszczali. System w tej postaci, jaką mu nadali Jahn i jego pomocnicy, nie był ani obmyślany, ani dostosowany do użytku szkolnego. To też szkoły wprowadziły go na szerszą skalę dopiero od lat 40-tych zeszłego stulecia, gdy dzieło Jahna uległo przeróbce w ręku Adolfa Spiessa, pedagoga z zawodu i z powołania. Jemu też przysługuje nazwa ojca niemieckiej gimnastyki szkolnej, podobnie, jak Jahn uzyskał imię ojca gimnastyki towarzyskiej. Jego działalność w szkołach niemieckich i szwajcarskich, oraz dzieła, z których główny nosi tytuł „Nauczanie gimnastyki", stały się wzorem dla dalszej pracy pedagogów niemieckich na tem polu.

Spiess, pracując na terenie szkolnym, miał sposobność do czynienia spostrzeżeń nad metodycznem stopniowaniem materjału ćwiczebnego, stosownie do wieku uczniów, sił ich i uprzedniego przygotowania. Dawne wskazówki Gutsmuthsa były zbyt ogólne i nie stosowały się do zasobu ćwiczeń Jahnowskich, które Spiess przyjął za podstawę. Brakło mu jednak, podobnież jak poprzednikom, znajomości organizmu ludzkiego, a zatem najważniejszego kryterjum tak przy przyjęciu jakiegoś elementu do systemu, jak przy określeniu sposobu i zakresu jego zastosowania. Gutsmuthsowi ten brak tak bardzo nie zaszkodził, gdyż ratowało go kryterjum utylitarne, usuwając wiele ćwiczeń wątpliwej wartości. Gdy to kryterjum odpadło na boiskach turnerskich, system zaroił się od rzeczy przyjmowanych doń na podstawie osobistego odczucia. Jeżeli to nie mogło być korzystne dla gimnastyki towarzyskiej, musiało się stać zgubnem dla szkolnej. Jak dalece nasz działacz nie posiadał busoli, wynika najjaskrawiej z podziału ćwiczeń, który pozostaje i nadal zupełnie sztucznym, bez porównania gorszym od stworzonego na pół wieku przedtem podziału Gutsmuthsa. Spiessowi żal każdego ćwiczenia, które się wogóle da wykonać. Wszystkie one, jego zdaniem, dadzą dopiero całkowite opanowanie ciała. Ten olbrzymi tłum ruchów dzieli według czysto zewnętrznych okoliczności, mających rzadko kiedy jakikolwiek związek z działaniem danego elementu na ciało, czy ducha ucznia.

Pierwszy dział Spiessa stanowią ćwiczenia „wolne", gdzie pomieścił bardzo różnorodne pierwiastki. Znalazły tu miejsce

„ćwiczenia stawowe" Pestalozziego, więc przeważnie ruchy dające bardzo łagodne, zlokalizowane wysiłki, tylko rozwinięte znacznie w kierunku licznych kombinacyj i wielotaktowości — obok nich zaś chód, bieg, skok, a zatem wybitne ćwiczenia ogólne; wreszcie ćwiczenia z przyborami (ciężarki, laski, etc.): wszystko to zestawione razem na podstawie tego faktu, że ciało przy nich nie opiera się na żadnym przyrządzie, ani zeń nie zwisa. Drugi dział — to zwisy, trzeci — podpory. Lecz pojęcie podporu zbyt szerokie, obejmujące, prócz tego, co my dziś nim nazywamy, ćwiczenia równoważne na przyrządach, szczudła, łyżwy, oraz skoki połączone z podporem. Dział czwarty i ostatni obejmuje ćwiczenia rzędowe, zaliczając do nich także korowody, również przez autora rozwinięte do niebywałych granic nużących pamięć i uwagę kombinacyj.

Jak widzimy, zaledwie dwie z tych grup i dziś się utrzymują jako odrębne całości, uzasadnione podobnem działaniem (zwisy i ćw. rzędowe). Reszta stanowi bezładną mieszaninę, utrudniającą nauczycielowi niezmiernie układ lekcyjny, a nawet często wprowadzającą go w błąd. Jeśli dodamy, że drobniejsze poddziały również zależą od okoliczności zewnętrznych, przy ćwiczeniach przyrządowych zatem kryterjum stanowi rodzaj użytego aparatu, trudno się dziwić, że nauczyciel niemiecki już nie wybrnął z tego chaosu, dopóki nie nauczył się wiele od systemu swoich rywali, Szwedów.

Co do warunków zewnętrznych ćwiczeń, Spiess uważał słusznie, że klimat t. z. umiarkowany wymaga koniecznie uniezależnienia się od temperatury i opadów atmosferycznych. Dał zatem hasło do budowania sal gimnastycznych przy szkołach, hasło, za którem wkrótce poszły i stowarzyszenia. Nie jest winą Spiessa, że wielu z jego następców przesadnie uchwyciło się sali gimnastycznej, za czem poszło zaniedbanie ćwiczeń pod gołem niebem w najpiękniejszą nieraz pogodę, a co więcej, nawet porzucenie całych niezmiernie ważnych grup ćwiczebnych, jak gry, sporty, wycieczki etc., z największą szkodą młodzieży. Sztuczny system Jahna-Spiessa tak podziałał na mniej krytyczne umysły, że ujrzały w nim całość wychowania fizycznego, gdy w istocie była to nieraz skromna tylko jego cząstka, w dodatku częstokroć wartości niezbyt pewnej. Wszak ćwiczenia odbywały się w wielu przypadkach nietylko według

bezładnego systemu, lecz w sali ciasnej, mrocznej, źle przewietrzanej i pełnej kurzu. Dopiero postępy higjeny publicznej (zwłaszcza odkrycie sposobów przenoszenia się bakterji gruźliczych) wprowadziły pewne otrzeźwienie, bardziej jednak może sprawił to w oczy bijący przykład wychowania angielskiego, o czem już mówiliśmy.

Niedostatki te potrafiła w znacznej mierze wyrównać największa cnota narodowa niemiecka — niewyczerpana energja i konsekwencja, z jaką system ojczysty, uznany raz za słuszny, wprowadzono w powszechne użycie, z wydatną pomocą tak rządu, jak nauczycielstwa i społeczeństwa. Już w pół wieku od pierwszego boiska w Berlinie, turnerstwo liczyło zgórą setkę tysięcy członków, liczba ta zaś później ciągle rośnie, mimo konkurencję, stwarzaną przez coraz liczniejsze kluby sportowe. Co do szkół, Prusy wprowadziły gimnastykę obowiązkową z wymiarem godzin poważnym, bo trzech na tydzień, inne państwa niemieckie przynajmniej po dwie godziny tygodniowo, do czego dodano coraz częściej uprawiane gry i wycieczki.

Najgorzej stała rzecz ze szczegółem największej wagi, bo z kształceniem nauczycieli. System Jahna-Spiessa tak mało wymaga od umysłu kierownika, któremu daje szereg formułek scholastycznych i zasób ćwiczeń do opanowania, bez żadnej podstawy naukowej — że długo utrzymało się mniemanie, iż dobry „Turner" w pół roku może zostać nauczycielem gimnastyki w szkole średniej. Aż do końca naszego okresu takie wykształcenie też przeważa, co jest silnym hamulcem wszelkiego postępu.

SYSTEM SZWEDZKI. Z tej samej podstawy, jaką dali Gutsmuths i Pestalozzi, zupełnie inną rzecz potrafił stworzyć genjalny Szwed, Piotr Henryk L i n g. Jako student uniwersytetu kopenhaskiego, zapoznaje się nietylko z szermierką, lecz i z gimnastyką Gutsmuthsa, której tam udzielał instytut rządowy, założony przez Nachtegalla. Doznawszy ulg w cierpieniach ciała dzięki tym ćwiczeniom, zainteresowuje się już teraz leczniczą wartością ruchu. Nadto, rozwinięty wówczas silnie w Danji ruch literacki i kulturalny w kierunku badania i czci dla wielkiej przeszłości narodów skandynawskich, nie pozostaje

bez głębokiego wpływu na młodego patrjotę szwedzkiego. Ling wraca do ojczyzny, aby w uniwersytecie w Lund (południowa Szwecja) objąć posadę nauczyciela szermierki. Pozatem uczy języków obcych, mitologji, historji i poetyki i rozwija niepoślednią działalność jako poeta, opiewający dawną chwałę Skandynawji. Niebawem zaczyna nauczać i gimnastyki, oraz obmyślać system ruchów leczniczych, opierając jedno i drugie na gorliwych studjach anatomicznych, na które jego ruchliwa natura pozwala mu znaleźć czas i siły.

Pehr Henrik Ling.

Wreszcie, w r. 1813, uzyskuje szersze pole działania. Rząd szwedzki, na jego wniosek, powierza Lingowi kierownictwo pierwszego po kopenhaskim państwowego zakładu, kształcącego wychowawców fizycznych dla szkoły i armji. Zakład ten, na razie bardzo skromnie pomieszczony (w byłej odlewarni armat), otrzymał nazwę „Centralnego Instytutu Gimnastycznego". Jego zakres działania był o tyle szerszy, niż w Kopenhadze, że włączono weń obowiązek kształcenia specjalistów w gimnastyce leczniczej — co oszczędzało rządowi znaczną część wydatków, gdyż pacjenci wnosili opłaty za leczenie.

Z tak skromnych początków powstała instytucja, służąca dotąd, w ciągu stulecia zgórą całemu światu za wzór oparcia

podstawy wychowania fizycznego w sposób jedynie właściwy, bo na odpowiedniem kształceniu samychże wychowawców. Twórca jej do końca życia walczył z wieloma przeciwnościami, a nadewszystko z brakiem odpowiednich urządzeń i środków. Nie zrażał się jednak i opracował swój system tak, że jego uczniowie i następcy mieli na czem budować dalej. Zasługi jego uznał rząd, mianując go profesorem, a za swe poezje został członkiem akademji. Umierając, po ćwierćwiekowej pracy w instytucie, zostawił swe dzieło godnym siebie uczniom, z których zwłaszcza syn jego, Hjalmar, stał się później współtwórcą systemu.

O wartości systemu Linga rozstrzygnął niewątpliwie, prócz potężnego umysłu twórcy, kierunek jego studjów i zamiłowań. Gruntowna znajomość anatomji, jedynej wtedy wysoko stojącej gałęzi nauk o ustroju ludzkim, oraz zapoznanie się z organizmem w zdrowiu i chorobie, ku czemu dała sposobność tworzona przezeń gimnastyka lecznicza — wszystko to otwierało Lingowi nowe horyzonty, nieznane jego poprzednikom. Zawdzięczamy mu wskrzeszenie zasady Galena, aby ćwiczenia dzielić według ich działania na człowieka. Dalej ustalił on też żądanie, by lekcja gimnastyczna miała przebieg określony natężeniem poszczególnych ćwiczeń i wpływem ich na tę lub inną część organizmu, nie zaś zależny od okoliczności zewnętrznych. Co zaś najważniejsza, do systemu włączono tylko takie elementy, co do których sposobu oddziaływania Ling czuł się należycie zorjentowanym. Wbrew uporczywie szerzonym wieściom, twórca gimnastyki szwedzkiej wcale nie zapoznawał psychologicznej strony wychowania fizycznego: przeciwnie, jego cele były w pierwszym rzędzie natury duchowej, cielesne udoskonalenie ludzkości wszakże miało być jednym ze środków do ich osiągnięcia.

Nie jest łatwą rzeczą ocena dzieła Linga na podstawie jego spuścizny literackiej, niestety bardzo szczupłej. Za życia wydał (prócz części swego wielkiego dzieła) tylko regulamin gimnastyki wojskowej, przy którym był krępowany wyraźnem życzeniem władz, aby opuścić wszelkie ćwiczenia przyrządowe (podobnie jak u nas dziś — z powodów natury materjalnej). Stąd może powstała legenda o gimnastyce szwedzkiej jako wyłącznie bezprzyrządowej: baśń ta utrzymywała się poza Szwecją do niedawna. Zapewne chcąc właśnie wynagrodzić ten brak, Ling włączył do ćwiczeń szwedzkiego rekruta sporo elementów,

zaczerpniętych z gimnastyki leczniczej, które się później z małemi wyjątkami nie ostały w repertoarze szkolnym, ani wojskowym. Są to ćwiczenia oporne, polegające na tem, że jeden z współćwiczących przeciwstawia opór ruchowi, zmuszając jego wykonawcę do większego wysiłku. Na tym przykładzie widzimy zarazem, że Ling, jako twórca obu gałęzi gimnastyki w swym systemie: wychowawczej i leczniczej, nie zdołał jeszcze należycie rozgraniczyć we wszystkich szczegółach ich zakresów działania i środków dla każdej z nich właściwych. Zadanie to pozostało dla syna twórcy, Hjalmara, który zajął się wyłącznie gimnastyką wychowawczą. Niedomagania początkowe wytykano jednak często systemowi szwedzkiemu znacznie później, gdy się już był z nich dawno otrząsnął.

Swego wielkiego podręcznika nie zdołał Ling dokończyć. To, co zostawił w rękopisie, uczniowie jego wydali zaraz po śmierci mistrza, z całym pietyzmem, bez uzupełnień ze swojej strony, p. t. „Ogólne zasady gimnastyki". Nie ulega kwestji, że mamy tu do czynienia z fragmentem większej całości. Niestety, dzieło to zawiera zbyt wiele balastu, dziś trudno zrozumiałego, rozważań ogólnych, opartych na panującej wówczas filozofji naturalnej. Zastępowała ona wtedy, między innemi, brak prawie zupełny tego, co dziś nazywamy fizjologją. Dlatego ograniczymy się tu do podania kilku tylko szczegółów, posiadających wartość historyczną. Ling dzieli gimnastykę na cztery rodzaje: wychowawczą, wojskową, leczniczą i estetyczną, ostatnią z nich określając podobnie, jak my to dziś czynimy co do plastyki. Jak widzimy, podział, który ostał się dotąd z małemi zmianami. Natomiast podział samychże ćwiczeń gimnastyki wychowawczej jest u Linga starszego niemniej sztuczny, jak u Jahna lub Spiessa, a gorszy, niż u Gutsmuthsa. Rozróżnia się tu bowiem, według okoliczności zewnętrznych, ćwiczenia wolne, ćw. z pomocą (oporem lub t. p.,) współćwiczących, i przyrządowe. Trzeba przypuścić, że mamy tu do czynienia z podziałem pomocniczym, dodatkowym, nie zaś z tym, według którego nauczyciel miał dobierać materjał przy układaniu lekcji. Inaczej trudno sobie wyobrazić powstanie racjonalnego przebiegu lekcji, jaki poznaliśmy z omawianego regulaminu wojskowego.

Z dalszych wywodów wynika, że autor znacznie rozwinął i rozszerzył zasób ćwiczeń wolnych Pestalozziego. Kierując

się jednak swą naczelną zasadą włączenia do systemu tylko ćwiczeń o bezsprzecznej wartości, daleki jest od polecenia „wszystkich możliwych" ruchów. Ta sama (w naszych oczach zadaleko posunięta) ostrożność, cechuje jego wybór ćwiczeń przyrządowych. Ostrożność ta, przy bliższem przyjrzeniu się, zasługuje jednak na uznanie z naszej strony. Przy wspomnianym niskim stanie fizjologji, lepiej było zrazu poprzestać na uboższym zasobie, zostawiając dalszym badaniom włączenie elementów uznanych za pożyteczne, w miarę postępu nauki. Oto ćwiczenia przyrządowe Linga-ojca: zwisy, wspinania, przeploty, napięcia (skłony napięte i t. p.), ćw. równoważne, woltyże. Rodzaj przyrządu użytego jest dla niego rzeczą tak podrzędną, że nietylko według tego nie dzieli ćwiczeń, lecz wogóle nie podaje zasobu używanej przez się aparatury. Jedynie zatem na podstawie świadectw współczesnych możemy wnosić, że służyły mu: tram, kładki, maszt szczeblasty, liny pionowe i skośne, koń, kozieł, skocznia i parę innych, później zarzuconych przyrządów.

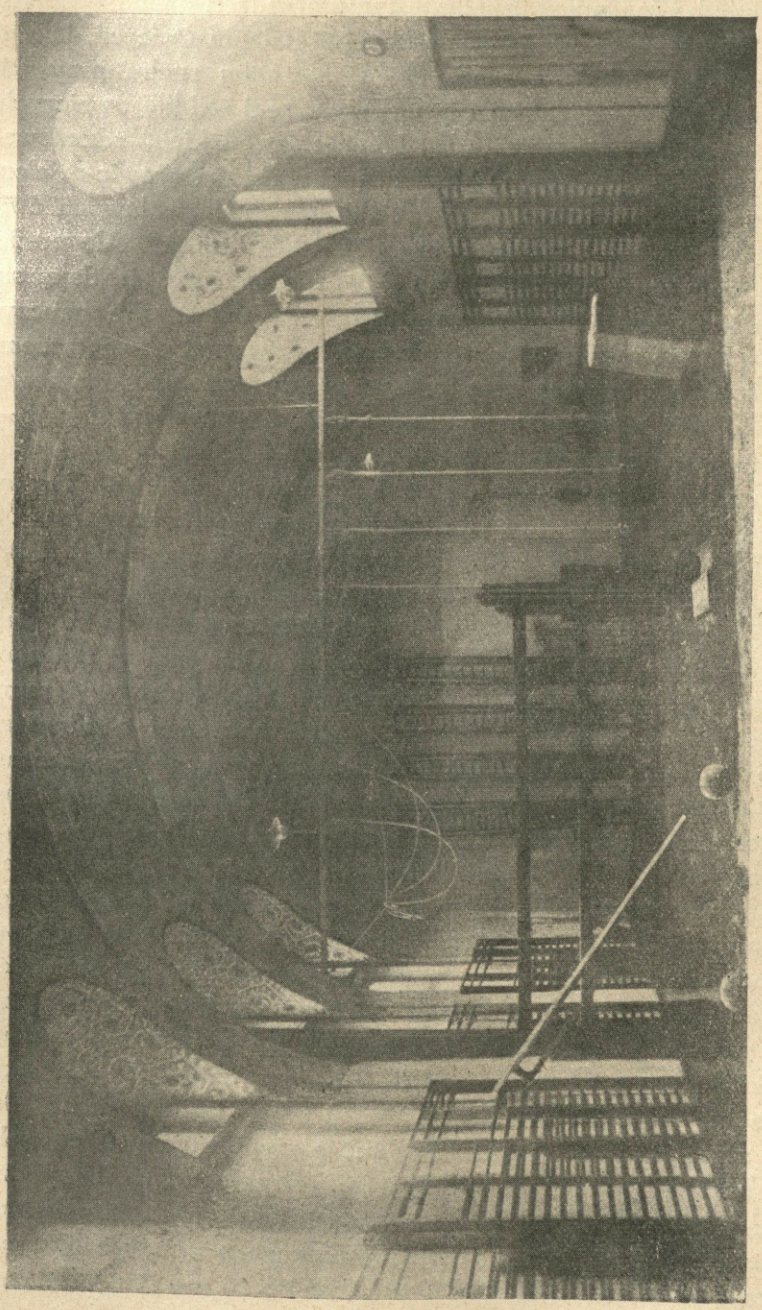
Za życia twórcy, wprowadzono na większą skalę jego system tylko w armji szwedzkiej. Dla szkół, rząd polecił, jeszcze przed powstaniem Instytutu, tworzenie urządzeń gimnastycznych, później zaś zobowiązał wszystkich uczniów do ćwiczeń w szkołach gdzie takie urządzenia były. Stało się to jednak narazie tylko w dziesięciu miastach. W braku osobnego podręcznika, i szkoły używały narazie regulaminu wojskowego, tembardziej, że gimnastyka wojskowa Linga starszego składała się z gimastyki pedagogicznej i szermierki. Zasady szermierki, wziętej z panującej wówczas szkoły francuskiej, Ling uprościł znacznie i ulepszył jej metodykę, która dotąd się w Szwecji stosuje. Co do gimastyki leczniczej wystarczy zaznaczyć, że cała ta dziś pięknie rozwinięta gałąź medycyny opiera się w zupełności na zasadach przezeń ustalonych, a w zakładach Zanderowskich np. zastępują jedynie rękę gimnasty (tak nazywał L. swych uczniów) przyrządy, dające opór, lub, przeciwnie, prowadzące ruch przy biernem zachowaniu się pacjenta.

Mimo swe lingwistyczne wykształcenie, twórca gimnastyki racjonalnej nie poświęcił specjalnych starań ukształtowaniu odpowiedniej terminologji ćwiczebnej. Udzielił wszakże swego *placet* pracy w tej mierze jednego ze swych najlepszych po-

mocników i późniejszych następców, Brantinga. Nazwy ćwiczeń, ułożone przez Brantinga, utrzymały się po dziś dzień, z małemi zmianami, nadto zaś stały się podstawą terminologji odnośnej w krajach o języku pokrewnym, a zatem germańskich, tak, że nietylko duńskie i norweskie, ale i niemieckie podręczniki szwedzkiej gimnastyki posługują się niemi najswobodniej, z niewielkiemi odchyleniami. Ta terminologja odznacza się niezwykłą ścisłością i zwięzłością, określając jednym zręcznie złożonym wyrazem postawę wyjściową, potem zaś jednem, lub paru słowami ruch, z tej postawy wykonany. Ta ścisła, prawdziwie umiejętna nomenklatura walnie przyczyniła się do rozwoju racjonalnych ćwiczeń ciała.

Spieszno nam jednak do innego z następców Piotra Henryka Linga — do współtwórcy systemu, jak już wyżej nazwaliśmy jego syna Hjalmara. Punkt kulminacyjny jego działalności i wyjścia drukiem najważniejszych dzieł przypada na lata sześćdziesiąte zeszłego stulecia. Hjalmar Ling nie rozpraszał się, jak ojciec, pozostawiając na boku literaturę piękną, obojętny też wobec gimnastyki leczniczej i szermierki. Zato, zająwszy się wyłącznie gimnastyką wychowawczą, doprowadził ją rychło do tego stopnia doskonałości, który jej umożliwił pochód triumfalny po całym świecie cywilizowanym ku końcowi omawianego dziś przez nas okresu. Za młodu już czynny jako uczeń i pomocnik ojca, Hjalmar studjował później w Paryżu, szczególnie przykładając się do anatomji i fizjologji. Mianowany wreszcie nauczycielem gimnastyki pedagogicznej w sztokholmskim Instytucie, znalazł tu właściwe pole działania, z którego nie zeszedł przez lat dwadzieścia.

Ling młodszy odznaczał się niepospolitym talentem obserwacyjnym, o którym świadczą, między innemi, 2000 jego rysunków, przedstawiających nietylko różne ćwiczenia gimnastyczne, lecz postawy, przybierane przez ludzi w pracy i w spoczynku (dotąd przechowane w Instytucie Centralnym). Drugą zaletą, która odbiła się decydująco na jego dziele, była znajomość życia i umiejętność przystosowania metody pedagogicznej do jego potrzeb. Hjalmarowi-obserwatorowi zawdzięczamy bezwątpienia to konsekwentne przeprowadzenie w jego gimnastyce dbałości o postawę ucznia, jako warunku estetyczno-zdrowotnego ogromnej wagi. Praktyczny znawca życia objawił



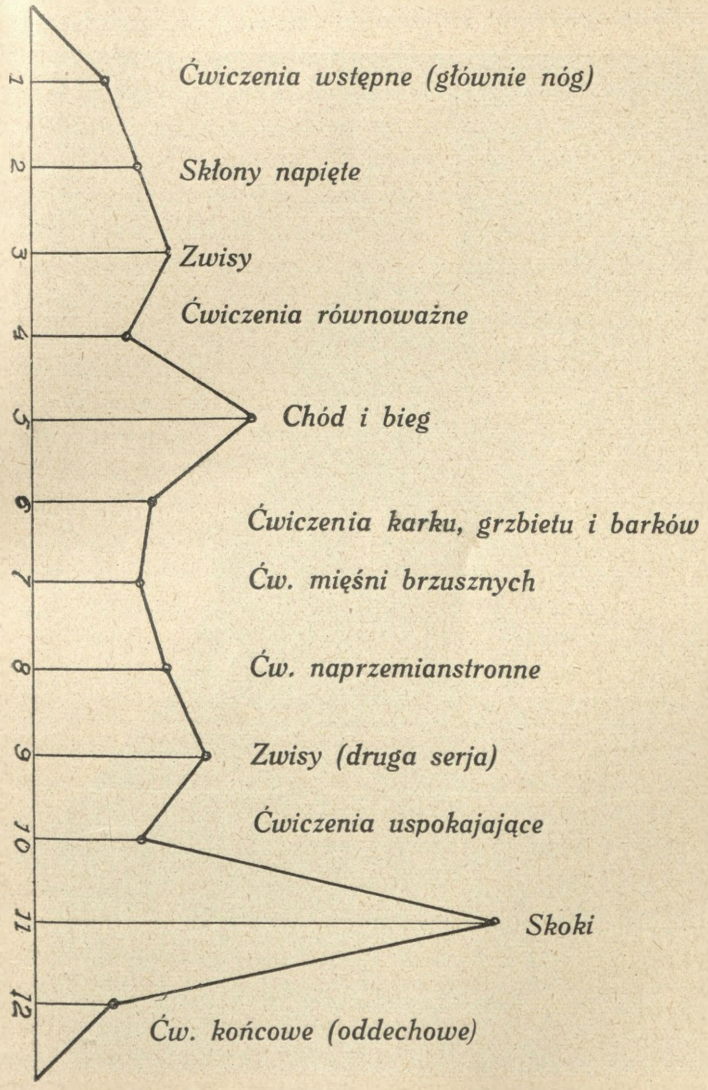
Urządzenie sali według Hj. Linga (Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego)

się, między innemi, w przekształceniu urządzeń gimnastycznych tak, aby mogły służyć masowemu uprawianiu ćwiczeń, koniecznemu i w szkole i armji, dając *maximum* ruchu przy jak największej oszczędności czasu, przestrzeni i sił kierowniczych.

Dzisiejsze urządzenie sal i boisk szwedzkich, zdumiewające swym praktycznym układem, jest w całości prawie dziełem Hjalmara Linga. Przyrządy wszystkie niemal dozwalają na ćwiczenia całości lub znacznej części uczniów naraz. Ale posiadają one inną jeszcze, niemniej ważną właściwość: dają się w mig ustawić i usunąć, umożliwiając w ten sposób nauczycielowi bezwzględne panowanie nad warunkami zewnętrznemi i układanie lekcji tak, jak tego wymagają wskazania naukowe.

Z tem w związku stoi sprawa t. z. osnów lekcyjnych — planu, spisanego przez nauczyciela przed lekcją, a zawierającego kolejne następstwo ćwiczeń. Przykłady takich osnów dał nam był już Ling starszy, z myślą zniewolenia nauczyciela do starannego ułożenia zgóry doboru i porządku ćwiczeń danej lekcji. Hjalmar rozwinął znacznie zawiązki racjonalnego podziału ćwiczeń (według sposobu ich działania na ciało i duszę), które musiały już istnieć za jego ojca. Otrzymał w ten sposób podział na następujących dziesięć grup, które wyliczamy w porządku, zalecanym przezeń, z nieznacznemi odmianami, jako typowy przebieg lekcji: Ćwiczenia wstępne (przeważnie lekkie ruchy nóg), skłony napięte, zwisy, ćw. równoważne, ćw. karku, grzbietu i barków, ćw. mięśni brzusznych, ćw. naprzemianstronne, skoki, ćw. końcowe (przeważnie oddechowe). Uczniowie i następcy Linga młodszego częstokroć bardziej niewolniczo, niż on sam, trzymali się tego schematu, który był nieodłącznym atrybutem gimnastyki szwedzkiej aż do końca stulecia. Wprowadzili jednak pewne korzystne zmiany, jak np. wstawienie chodu i biegu zwykle na 6 miejscu, po ćw. karku, grzbietu i barków. Mimo wszelkie niedogodności, jakie ze sobą przynoszą nieuchronnie schematy zanadto skostniałe, dla szerokiego ogółu, zwłaszcza mniej wyrobionych nauczycieli, ten szablon bywał dobrodziejstwem. Braki ich własnej wiedzy i talentu wyrównywał bowiem w znacznej mierze, nie dozwalając opuścić w żadnej lekcji ani jednego z ważnych momentów wszechstronnego wyćwiczenia, które to momenty Hjalmar naogół trafnie uchwycił.

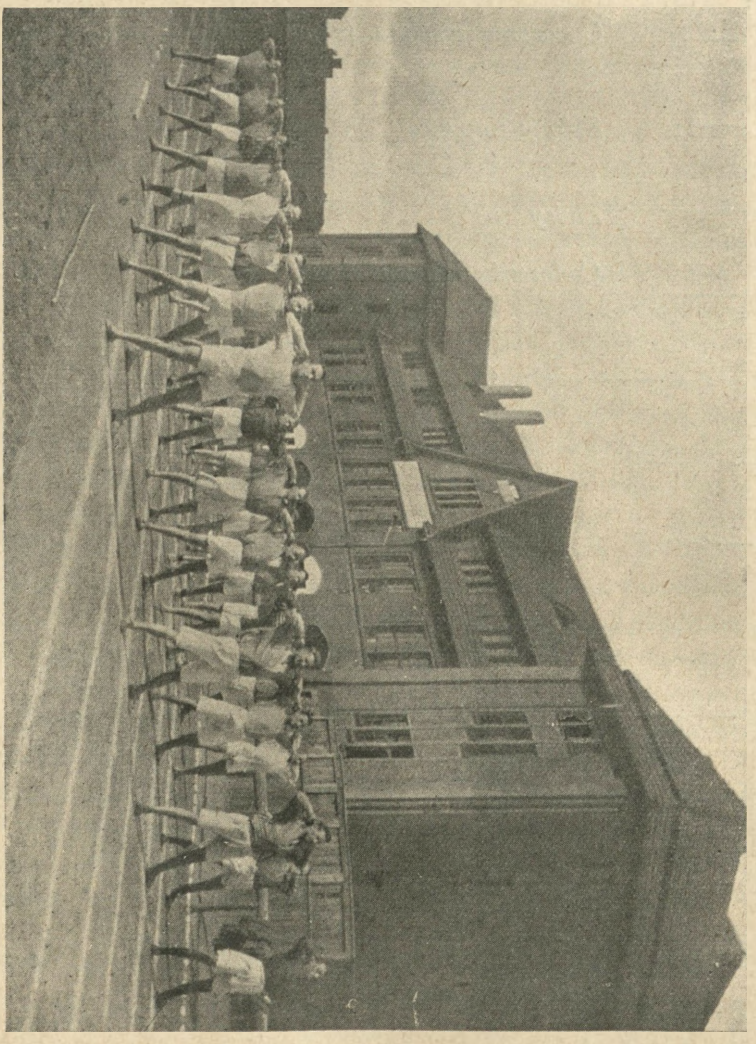
Z dorobku literackiego Hj. Linga, wymienimy tylko najważniejsze dwa dzieła. Są to „Tabele dla kursu pedagogicznego w Centralnym Instytucie Gimnastycznym", oraz „Pierwsze po-



Przebieg natężenia ćwiczeń w typowej lekcji szwedzkiej (według G. Demenyego)

jęcia z nauki o ruchach". Obie prace uzupełniają się wzajemnie, pierwsza z nich bowiem daje nam szereg osnów lekcyjnych z mnóstwem cennych wskazówek metodycznych, druga zaś, prócz poglądu na ówczesny stan teorji, umożliwia wy-

obrażenie dokładniejsze o formie ćwiczeń, zawierając 600 rysunków ręki autora. Za czasów Linga młodszego wogóle wzmógł się bardzo ruch piśmienniczy tego zakresu. Prócz



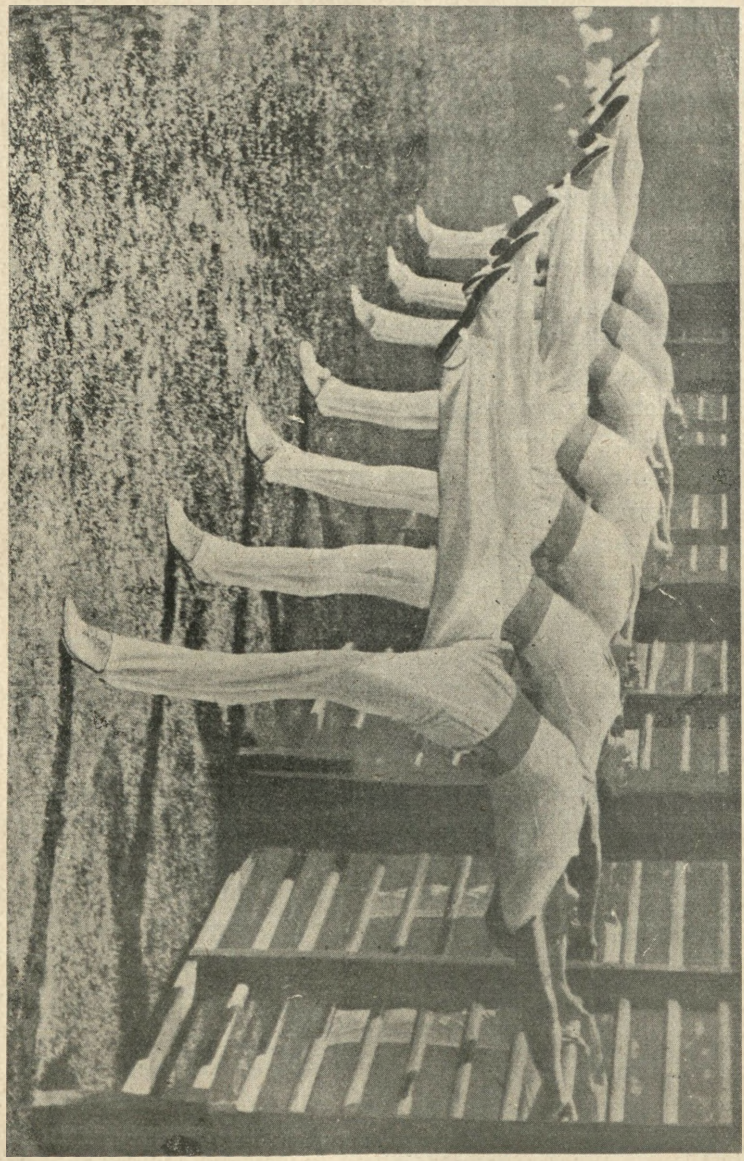
Ćwiczenia wstępne według Hj. Linga (Centr. Szkoła Wojsk. Gimn. i Sportów, Poznań).

całego szeregu podręczników, powstało (w latach 50-tych) „Czasopismo Gimnastyczne" *(Tidskrift i Gymnastik)*, redagowane znakomicie przez nauczycieli Instytutu Centralnego.

Tymczasem i wprowadzenie wychowania fizycznego w życie poczyniło duże postępy. Dotyczyły one najpierw samegoż Instytutu Centralnego. Po kilkakrotnych reorganizacjach, udoskanalająca się szkoła zapewniała oficerom-elewom rocznych kursów tytuł instruktorów gimnastyki i prawo do udzielania jej w oddziałach armji. Dwuletnie studja dawały tytuł nauczycieli gimnastyki i prawo nauczania w szkole średniej. Trzeci rok obejmował jedynie gimnastykę leczniczą i kończył się wręczeniem dyplomu dyrektora gimnastyki. Męscy uczniowie Instytutu składali się przeważnie z wojskowych, którzy po dziś dzień w szkołach średnich Szwecji stanowią *gros* kierowników ćwiczeń ciała, a nadto prowadzą nadzór nad wychowaniem fizycznem w szkołach powszechnych. Oficerowie ci położyli ogromne zasługi koło upowszechnienia gimnastyki w szkołach szwedzkich. Przyzwyczajeni do kierowania mas, mogli się podjąć z łatwością dyrygowania ćwiczeń w oddziałach liczących po kilka klas (100—200 uczniów), umożliwiając w ten sposób rychłe zaprowadzenie codziennej obowiązkowej gimnastyki (podzielonej na lekcje półgodzinne). Dopuszczenie (w latach 60-tych) niewiast do Instytutu Centralnego poprawiło też bardzo stan ćwiczeń ciała w szkołach żeńskich.

Położenie odosobnione Szwecji, brak potęgi politycznej i co za tem idzie, małe rozpowszechnienie języka, nie sprzyjały zdobywaniu terenów dla systemu Linga zagranicą. Nigdy też Szwedzi zbytnio o to nie zabiegali. To też postępy zrazu były bardzo powolne pod tym względem, warunkowane tylko wędrówkami niektórych wychowanków Instytutu Centralnego zagranicę (przeważnie dla wykonywania gimnastyki leczniczej), oraz przypadkowem zapoznawaniu się turystów z kontynentu z systemem, o którym zresztą krążyły najfałszywsze wieści. Jak zachowały się inne kraje skandynawskie, o tem pomówimy w następnym rozdziale, w związku z poważną współpracą tych krajów w dalszem kształtowaniu systemu. Tu wspomnimy przedewszystkiem o pierwszej próbie zdobycia kontynentu, zakrojonej na szerszą skalę, próbie zakończonej niepowodzeniem. Oto pruski porucznik Rotstein, po zwiedzeniu Sztokholmu i jego Instytutu w latach 40-tych, złożył swej władzy przełożonej raport, na skutek którego wydelegowano go tam na studja, poczem polecono mu założyć w Berlinie instytut centralny na

wzór szwedzki. Można było przewidzieć, że ta impreza nie miała szans powodzenia w kraju, szczycącym się własnym sy-



Skłony napięte według Hj. Linga (Igrzyska Olimpijskie, Sztokholm 1912).

stemem, który otaczał nimb istotnych zasług jego założyciela i stworzonej przezeń organizacji dla ojczyzny niemieckiej. Naj-

Ćwiczenia równoważne według Hj. Linga (Igrzyska Olimpijskie, Sztokholm 1912).

mniej zaś właśnie wtedy, świeżo po zniesieniu wspomnianego już, a nienawistnego patrjotycznemu ogółowi zamknięcia boisk turnerskich. Gdy też tylko turnerstwo zorganizowało się nanowo, po odzyskaniu swobody, przypuszczono atak do owej twierdzy szwedzkiej w stolicy Prus. Uruchomiono patrjotycznie myślących mężów nauki, z wybitnym fizjologiem Du Bois Reymondem na czele. Uczeni ci nie znali dokładnie samychże ćwiczeń. Rotstein ułatwił im jednak zadanie, ogłosiwszy drukiem obszerne dzieło, nie wolne od szeregu błędów w sposobie uzasadniania teoretycznego szczegółów systemu. Udowodnić biednemu oficerowi, że mniej umiał fizjologji od swoich adwersarzy, było rzeczą łatwą, poczem dziesięciolecie Lingowskiego instytutu w Berlinie (lata 50-te) szybko zlikwidowano.

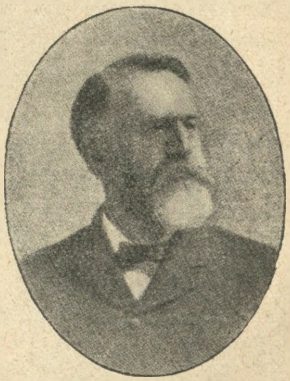
Jak dalece jednak słuszność była po stronie nieumiejącego bronić się Rotsteina (a raczej jego szwedzkich mistrzów), okazało się za czasów następnej już generacji. Punktem centralnym

poru berlińskiego z połowy zeszłego stulecia była wartość wychowawczo-higjenicza ćwiczeń na poręczach, jednym z typowych przyrządów niemieckich. Bronione wtedy uporczywie przez zastęp uczonych (posuwających się do twierdzenia, że z punktu widzenia lekarskiego trzebaby stworzyć poręcze, gdyby ich nie było) dziś nie znajdują łaski w oczach większości nawet niemieckich lekarzy, z powodu swego działania wybitnie zniekształcającego.

W każdym razie, ta klęska na szereg lat zepsuła szanse powodzenia prób wprowadzenia nowego systemu nietylko w Niemczech, lecz na kontynencie wogóle. Zmianę poważniejszą spowodował dopiero ruch ku rewizji metod wychowania fizycznego, który rozwinął się, po nieszczęśliwej wojnie z Niemcami (1870/71) we Francji. Jak już wspominaliśmy, kraj ten nie umiał należycie skorzystać z gimnastyki niemieckiej, w nieco tylko zmodyfikowanej formie zaszczepionej tam przez Amorosa, choć nazwa „gimnastyki francuskiej" dawała jej sympatyczniejsze pozory. Po pogromie sedańskim, poszukiwano przyczyn klęski, między innemi w brakach francuskich metod wychowawczych. Zwrócono się do świata nauki. Widzieliśmy już, jakie były rezultaty badań Mareya w tej mierze. Uczeń i współpracownik tego mistrza, D e m e n y, oraz lekarze L a g r a n g e i T i s s i é, (wszyscy wspominani już poprzednio) uzupełnili te wnioski, dotyczące potrzeby gier i sportów, postulatami reformy gimnastyki. Wróciwszy ze swej misji w Szwecji (początek lat 90-tych), w szeregu rozpraw i książek wystąpili stanowczo za wprowadzeniem systemu szwedzkiego do szkół francuskich. Do nich przyłączył się znany nam już fizjolog włoski, M o s s o. Prace te stały się punktem zwrotnym w losach dzieła Linga za granicami Szwecji. Po raz pierwszy wyłożono zasady systemu zgodnie z ogromnemi postępami, jakie poczyniła fizjologja nowoczesna, bardziej umiejętnie, niż to przedtem potrafili sami kierownicy Instytutu Centralnego. W dodatku, uczyniono to w języku światowym, budząc umysły daleko poza granicami Francji. Odtąd to zaczyna się dla gimnastyki szwedzkiej okres ciągłych zdobyczy we wszystkich krajach cywilizowanych, tak, że świt XX stulecia widzi już system Linga triumfujący w mniejszym lub większym stopniu w szkolnictwie całego świata. W rozdziale VI zajmiemy się

rolą Polski w tym ruchu. Teraz zaznaczymy, że i inne kraje słowiańskie nie są mu obce. Chorwacja (Dr. Fr. Bučar) wprowadza system Linga oficjalnie do szkół ludowych, mieszany zaś do średnich. W Czechach dla reformy w tym duchu pracuje inspektor wychowania fizycznego, Jos. Klenka, w Rosji zaś gen. Butowskij.

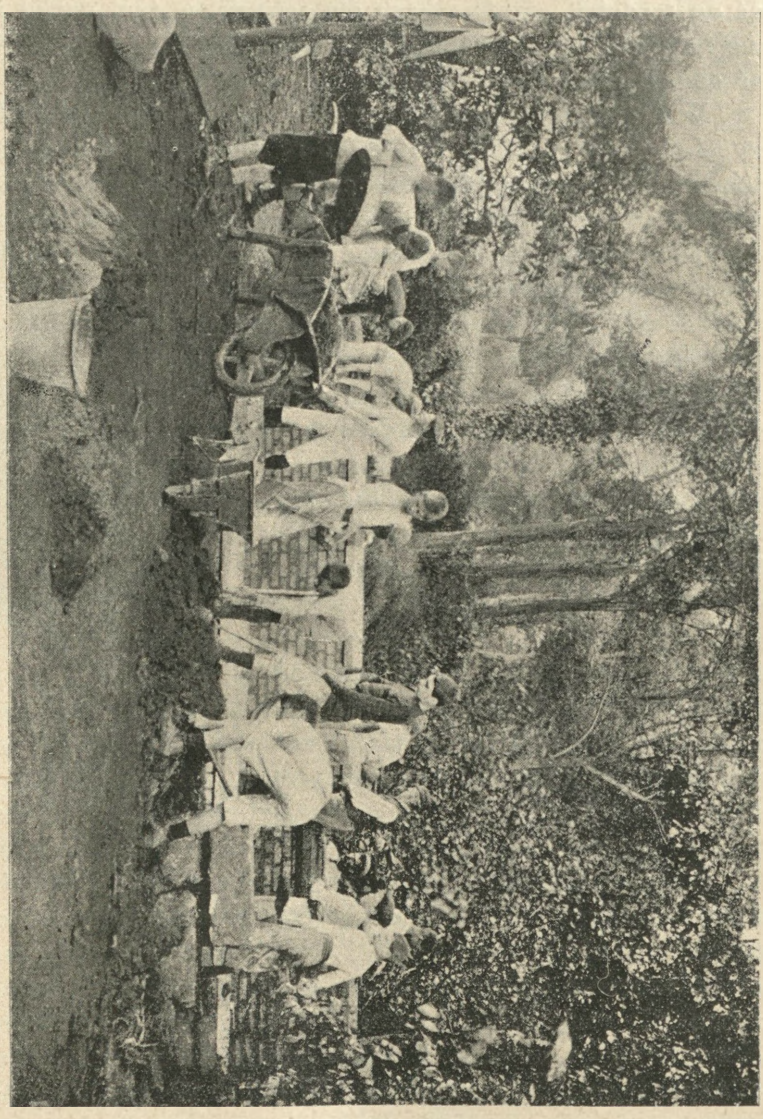
W Ameryce system ten uzyskuje drobne, lecz pożądane uzupełnienie w postaci metody d-ra Dudley A. Sargenta. Mąż ten już w latach 60-tych zaczął pomiary antropometryczne (człekomierne, *ánthropos* człowiek, *métron* miara) swych uczniów w jednem z kolegjów, dochodząc do wniosku, że ciała ich były bardzo jednostronnie rozwinięte. Aby zapobiec tej wadzie, obmyślił szereg przyrządów, polegających na podnoszeniu różnej wagi ciężarów, zapomocą różnych grup mięśni, za pośrednictwem sznurów, przeciągniętych przez bloczki. Przyrządy te dozwalają, według indywidualnego przepisu (ustalonego na podstawie wyniku pomiarów antropometrycznych), każdemu uczniowi ćwiczyć specjalnie te mięśnie, które są u niego najmniej rozwinięte. Odtąd antropometrja i systematyczne, obowiązkowe ćwiczenia ciała stały się zasadą, stosowaną nietylko w szkołach średnich, lecz i w uniwersytetach amerykańskich (do czego jeszcze wrócimy).



Dudley A. Sargent.

PRACA RĘCZNA. Już często, bo przy omawianiu działalności każdego nieledwie z wielkich reformatorów wychowania, wspominaliśmy postulat pracy ręcznej jako należącej niezbędnie do całości edukacji. Mimo wszystko, żądanie to torowało sobie drogę bardzo powoli, tak, że dopiero druga połowa zeszłego stulecia wykazuje poważniejsze w tej mierze postępy. Początek daje Szwecja. W latach 70-tych przełożony prywatnej szkoły średniej, Palmgren, wprowadza pracę w warsztacie (przedewszystkiem stolarskim) w zakres obowiązków swoich uczniów, tak, że n. p. ławki szkolne są ich dziełem. Ruch ten przechodzi z większą jeszcze siłą do szkół

ludowych, zwłaszcza od czasu, gdy jego najżarliwszy propagator, Salomon, otrzymuje od prywatnego ofiarodawcy kró-



Uczniowie C. Reddiego przy pracy.

lewski niegdyś zamek we wspomnianem już Nääs i zakłada tam (w latach 80-tych) seminarjum nauczycieli tego kunsztu. Spieszą tu nietylko Szwedzi, lecz pedagogowie z najodleglej-

szych stron świata, a praca ręczna wychowawcza we wszystkich językach przybiera nazwę skandynawską slöjdu.

Oczywiście, najrychlej rzecz przedostaje się do sąsiednich krajów skandynawskich. W Danji slöjd przybiera wkrótce postać odrębną od szwedzkiego pierwowzoru, a to za sprawą inżyniera Aksela Mikkelsena. Ten zwraca baczną uwagę na postawę młodocianych pracowników, na kształt warsztatu, narzędzi, stosunek ich do wydajności pracy i wpływ na zdrowie ucznia. W rezultacie, obmyśla M. cały szereg zmian bardzo korzystnych w tych zewnętrznych warunkach pracy, zmian, które dostosowują je do wzrostu i sił dziatwy szkolnej. Wiele szkół angielskich, przejąwszy te wzory skandynawskie, zwraca baczniejszą uwagę na pracę na wolnem powietrzu, w polu i ogrodzie. Szczególną zasługę w tym względzie położyły t. z. „nowe szkoły", zapoczątkowane przez Reddie'go, do których jeszcze powrócimy. Jeżeli praca ręczna wogóle przyczynia się do całokształtu wychowania fizycznego, w najwyższym stopniu odnosi się to oczywiście do takich robót ogrodniczych, niwelacyjnych, pionierskich etc.

Literatura.

J. Chr. Fr. Gutsmuths. Gymnastik fur die Jugend. 1793. — Idem. Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und des Geistes. 1796.

J. H. Pestalozzi. Ueber Körperübung. 1807.

Dean A. P. Stanley. The life and correspondence of Thomas Arnold (2 tomy), London (Murray).

H. Spencer. O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznem (tłum. Siemiradzki), wyd. 6. Warszawa 1908.

E. M. Marey. La machine animale. Paris 1876. Liczne prace jego (po części z G. Demenym) ogłoszona w *Comptes rendus de l'Académie des sciences*, Paris, w latach 80-tych.

F. Lagrange. Physiologie des exercices du corps. Paris 1889. — L'Hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens. Paris 1890 (też tłum. pol., Warszawa 1910). — Ph. Tissié. La fatigue et l'entrainement physique. Paris 1898.

A. Mosso. Les lois de fatigue étudiés sur les muscles de l'homme. Arch. ital. de Biologie, XIII, 1890. — Idem. Wychowanie fizyczne młodzieży (tłum. pol. Brzozowskiego) Lwów 1899. — W. Braune u. O. Fischer. Der Gang des Menschen. Abh. sächs. Ak. d. Wiss., Leipzig 1895—1901. — Jahrbuch f. Volks- u. Jugendspiele, Leipzig.

Fr. L. Jahn. Die deutsche Turnkunst. 1816. — Fr. Amoros. Manuel d'éducation physique etc. Paris 1830 (2 tomy). — A. Spiess. Lehre der Turnkunst. 1847.

C. A. Westerblad, Pehr Henrik Ling. Stockholm 1904. — K. Teilmann. Lings Gymnastik og dens Udvikling. Gymnastisk Selskabs Aarsskrift, Kobenhavn 1912. — J. Lindhard. Gutsmuths, Nachtegall, Ling. Ak. Gymn. 1918. — P. H. Ling. Gymnastikens allmänna grunder. Stockholm 1840 (druk zaczęto za życia autora 1834 r.). — Idem. Reglemente för gymnastik. Stockholm 1836. — Zbiorowe wydanie jego prac wyszło p. t. P. H. Lings samlede skrifter. Stockh.

Hj. Ling. Tabeller for Kungl. Gymn. Centr. Institutets pedagogiske lärokurs. Stockholm 1866. — Idem. De första begreppen af rörelseläran. Stockholm. 1866. — Tidskrift i Gymnastik, kwartalnik (obecnie red. A. Holmström, Göteborg).

H. Rothstein. Die Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling. 1846—59.

F. A. Schmidt. Unser Körper, 5 wyd., Leipzig 1920. — H. Spitzy. Körperliche Erziehung des Kindes. Wien 1910.

G. Demeny. Wychowanie fizyczne w Szwecji (tłum. Gawrońskiej). Warszawa 1893. — Idem. Les bases scientifiques des l'éducation physique, 2-e éd. Paris 1903. — Idem. Mécanisme et éducation des mouvements, Paris 1903. — Fr. Bučar. Povjest Gimnastike, Zagreb 1908. — J. M. Řehořovský, p. lit. rozdz. III.

H. Lindegren. Palmgrenska samskolan 1876—1901. Stockholm 1901. — O. Salomon. Pedagogisk snickerislöjd, Stockholm 1904. — A. Mikkelsen. Slojdlaere. Kobenhavn 1894.

ROZDZIAŁ V.

Ogólne reformy wychowawcze XIX i XX wieku. Higjena szkolna. Postępy wychowania fizycznego zagranicą w bieżącem ćwierćwieczu.

REFORMY WYCHOWAWCZE. Przełomowe wypadki w dziejach wychowania fizycznego XIX w. nie dały nam dotąd zająć się ogólnem tłem wychowawczem tego stulecia. Musimy więc wrócić do początku omawianego już okresu, aby w kilku słowach scharakteryzować dzieło Henryka Pestalozziego jako reformatora całości wychowania. Pierwszy to, jak się zdaje, w dziejach ludzkości człowiek, co, posiadłszy wiedzę uniwersytecką, poświęcił się zawodowo wychowaniu i nauczaniu początkowemu dzieci z ludu. Miał więc przedewszyskiem zasługę podniesienia ważności i uroku tego stopnia edukacji, który także w wychowaniu fizycznem największą powinien odgrywać rolę. Dalej, nikt przed nim tak dobitnie nie udowodnił w praktyce szkolnej doniosłości postrzegania, wiążącej się wszak ściśle z zalecanemi już przez naszą Komisję Edukacyjną wycieczkami i pracami dydaktycznemi. On też pokazał, jak można utrzymać największą karność, zdobywając miłość dziatwy, z usunięciem atmosfery przymusu i zdenerwowania, która tak długo w szkole panowała.

W następnem pokoleniu, słynny wychowawca niemiecki, Fröbel, poszedł o krok dalej, rzucając posadę asystenta katedry przyrodniczej dla zajęcia się wyłącznie dziećmi w wieku przedszkolnym. Szkółki jego, zwane przez samego założyciela charakterystycznie „ogródkami dziecięcemi", pierwsze konsekwentnie przeprowadziły jedyną dla tego wieku odpowiednią zasadę — wychowania i nauczania drogą zabawy. Ponieważ

znaczna część zabaw freblowskich ma mniej lub więcej wybitny charakter ruchowy (właściwy zresztą nieprzepartej ruchliwości dziecka tych lat), reforma Fröbla stała się wiernym sprzymierzeńcem wychowania fizycznego. Odbyła ona pochód triumfalny po wszystkich krajach cywilizowanego świata, a nazwisko jego sprzęgło się na stulecie blisko z pojęciem wychowania przedszkolnego. Zobaczymy dalej, że dopiero niedawno udało się pannie Montessori zasadniczo zreformować jego metodę.

Równoczesna z działalnością Pestalozziego reforma w szkolnictwie średniem, znana pod nazwą neohumanizmu, była wywołana epokowemi odkryciami uczonych angielskich i niemieckich w zakresie starożytności helleńskich. Uwolniła ona, coprawda, młodzież od ciężaru nabywania biegłości w łacińskiej wymowie, zwracając zato uwagę na kształcącą (t. z. formalną) wartość kultury, zwłaszcza greckiej. W ręku mniej udolnych wykonawców jednak rzecz nie zyskała na przybyciu jednego jeszcze martwego języka, gdy przepiękną cywilizację helleńską zasłoniły subtelności gramatyczne. Co gorsza, neohumaniści okazali się mniej konsekwentnymi wielbicielami Hellady od swoich wielkich poprzedników ze schyłku średniowiecza. Zapomnieli bowiem doszczętnie o wprowadzeniu w życie starogreckiego ideału harmonji ciała i ducha, a propagatorzy wychowania fizycznego najczęściej z nimi właśnie musieli walczyć o czas i sposobność dla ćwiczeń cielesnych młodzieży. Znaczna część szkół naszych po dziś dzień znajduje się pod przemożnym wpływem tego prądu.

Wielki też jest dotychczas wpływ na praktykę wychowawczą kierunku pedagogiki filozoficznej, stworzonego przez niemieckiego myśliciela Herbarta, także z pierwszej połowy ubiegłego stulecia. Zasadniczą jego myśl możemy krótko ująć jako tezę o pierwszorzędnej wartości wychowawczej nauczania. Teza ta, jednostronnie pojęta, poczyniła ogromne spustoszenia w umysłach i sumieniach pedagogów, zwalniając ich od obowiązku wychowania środkami nieraz znacznie skuteczniejszemi, niż nauczanie. Choć dziś już dawno zbito psychologję wyłącznie wyobrażeniową, na której swą naukę H. opierał, duch jego jeszcze pokutuje w planach nauczania. Nie możemy znaleźć sposobu na przeciążenie szkolne, gdyż każdy ze specjalistów-dydaktyków, skoro mu się zarzuci, że uczeń bez pewnych wia-

domości da sobie radę w życiu, zasłania się rzekomo niczem niezastąpioną wartością wychowawczą swego przedmiotu. A wychowanie fizyczne nielepiej wyszło na herbartyźmie. Pocóż bowiem ćwiczyć się w odwadze na boisku, w łódce, czy na wycieczce górskiej, kiedy wystarczy lektura klasycznego autora, lub wykład historji, aby to uzyskać na drodze „wyobrażeniowej"...

Znana nam już książka Herberta Spencera z lat 60-tych zeszłego stulecia, wprowadza nas odrazu w zupełnie inny świat poglądów utylitarystycznych. Już przy omawianiu wychowania umysłowego, myśliciel angielski daje pierwszeństwo nauczaniu higjeny przed wszystkiemi innemi przedmiotami, uznając w niej gałąź wiedzy najniezbędniejszą w życiu, bo „bezpośrednio samozachowawczą". Plany szkolne, stawiające kulturę literacką na czele, porównywa do postępowania plemion dzikich, które farby do malowania ciała poczytują za ważniejsze, niż żywność, lub odzież. Nie wchodząc w szczegóły jego rozważań o metodach dydaktycznych, zwrócimy uwagę na jedno tylko twierdzenie, które posłużyło za podstawę późniejszym reformom — metodzie heurystycznej, „nowym szkołom" i szkole pracy. Spencer, snując konsekwencje z Haecklowskiego prawa biogenetycznego, zastosowanego przez Comte'a do rozwoju kulturalnego ludzkości, stawia postulat, aby dziecko zdobywało wiedzę w podobny sposób, jak ją zdobywała ludzkość, t. j. przez samodzielne badania i odkrycia.

Nie minęły dwa dziesięciolecia, a żądanie to spełniono, na razie w ojczyźnie jego autora, na dość szeroką skalę. Z początkiem lat 80-tych, Henryk Armstrong, pedagog i chemik, poczyna szeroką propagandę na rzecz metody t. z. heurystycznej (od *heureka*, znalazłem — słynny okrzyk starogreckiego uczonego, Archimedesa, po wykryciu jednego z praw przyrody) w nauczaniu przyrodniczych gałęzi wiedzy, rzucając myśl, że metoda ta da się (z pewnemi ograniczeniami) z pożytkiem zastosować i w dziale nauk humanistycznych. Zasady praktycznego przeprowadzenia tej innowacji, przyjęte przez specjalną komisję *British Associaton*, rozszerzają się w następnych latach gwałtownie, tak, że z początkiem bieżącego stulecia nie było szanującej się szkoły średniej angielskiej, któraby im nie hołdowała, a również i zdobycze na kontynencie były poważne. Właściwa treść metody polega na tem, aby dziecko

postawić w położeniu odkrywcy nowych prawd, dając mu możność samodzielnego dokonania znacznej części ekspertymentów, które stanowiły etapy wiedzy ludzkiej. Wiedzę zatem z zakresu fizyki i chemji zdobywa uczeń częściej w laboratorjum, niż w sali wykładowej.

Dalej poszedł Cecil Reddie, założyciel pierwszej ze słynnych „nowych szkół" (*New Schools*, Abbotsholme w Anglji.) Przeniósł on swego wychowanka całkowicie w atmosferę heurystyczną — na wieś, do szkoły, posiadającej nietylko laboratorja, lecz i folwark, warsztaty wszelkiego rodzaju i t. p. Tam zatem uczeń, pracując ręcznie, lub zawiadując na zmianę różnemi działami gospodarstwa, bezpośrednio i empirycznie zapoznaje się z wszelkiemi ważniejszemi dziedzinami działalności ludzkiej. Wycieczki i laboratorja zapoznają go z przyrodą, zaś do humanistycznych działów wykształcenia wprowadzono też jak najwięcej heurystyki (bezpośrednie badanie pomników i dokumentów, etc.). Promień działania tych szkół oczywiście mniejszy, bo na razie skupiają one młodzież sfer zamożnych. Lecz, jak to bywało tylekroć w różnych dziedzinach kultury, i tu wydoskonalenie metod najpierw w najkorzystniejszych warunkach, daje możność przeniesienia ich na teren znacznie szerszy, po poczynieniu odpowiednich zmian.

Sprawdziło się to już z początkiem bieżącego wieku w Ameryce, gdzie tę heurystykę w jaknajszerszym zakresie (choć w mniej doskonałej postaci) spróbował Dewey zastosować w szkolnictwie powszechnem. Jego „szkoła pracy" stała się hasłem dnia i bodaj że niema dziś pedagoga, któryby ośmielił się negować zasadniczą jej myśl. Zastosowanie w praktyce szkolnej napotyka, co prawda, na poważne przeszkody w postaci klas zbyt licznych, braku środków, a przedewszystkiem braku odpowiedniego kierunku wykształcenia u samychże nauczycieli, w znacznej mierze jeszcze nasiąkłych nałogami metody pamięciowej.

Dalszem ogniwem w tym łańcuchu reform stały się, mniej więcej równocześnie z Deweyem, „domy dziecięce" kobiety-lekarza włoskiego, Marji Montessori. Zajmując się zrazu tylko dziećmi umysłowo niedorozwiniętemi, przekonała się, że można wiele z nich szybko doprowadzić do zrównania się z normalnymi rowieśnikami, zapewniając im nieskrępowany roz-

wój samodzielny w latach przedszkolnych. Tem piękniej nadała się ta metoda do dzieci normalnych. Montessori daje dziecku do dyspozycji szereg przystępnych dlań a pożytecznych zajęć, ograniczając się do roli obserwatorki i pozwalając mu zmieniać zajęcia, odpoczywać etc., kiedy i ile samo zechce. Uzyskuje w ten sposób rezultaty zdumiewające, bo dziecko każdemu z zajęć oddaje się z największem zainteresowaniem. Przymus zewnętrzny odnosi się jedynie do rzeczy najniezbędniejszych, jak żądanie, aby dzieci sobie nawzajem nie przeszkadzały. W porównaniu do metody Fröbla, gdzie dziatwa zmieniała zajęcia wspólnie, na polecenie, sposób włoskiej reformatorki liczy się lepiej z psychologją dziecka, które w tym okresie życia źle się adaptuje do zewnętrznego przymusu. Montessori wypiera też z łatwością swego zasłużonego poprzednika, którego stulecie już się skończyło.

Wszystkie te odmiany heurystyki, z punktu widzenia wychowania fizycznego, dają nam możność uruchomienia metod dydaktycznych, zastępując pracą, w znacznej części fizyczną, a co więcej, odbywaną często pod gołem niebem, godziny spędzane dawniej w bezruchu na ławie szkolnej. Ponieważ właśnie sedenterja stanowi główną przyczynę przeciążenia szkolnego i różnych niedomagań w zdrowiu dziatwy, ruch, wszczęty przez Armstronga i Reddiego jest naszym najlepszym sprzymierzeńcem. Lecz wrócimy doń jeszcze później, rozważając metody dydaktyczne, dające się zastosować przy nauczaniu samychże ćwiczeń cielesnych.

HIGJENA SZKOLNA. Ten ogromny postęp, jaki stał się udziałem wielu szkół naszego wieku, nie byłby do pomyślenia bez powstania nowych gałęzi wiedzy, które mu drogę utorowały. Pierwszą z nich była higjena szkolna. Widnieje ona już w zawiązku u Komenskyego, Locke'a i Rousseau'a, a dalej w zarządzeniach, które szkołom miasta Paryża dały nadzór lekarski w latach 30-tych, szkołom średnim szwedzkim zaś w latach 60-tych zeszłego wieku. Podwaliny higjeny szkolnej jako odrębnej nauki położyły wszakże dopiero pamiętne badania Cohna nad wzrokiem dzieci niemieckich, pomiary antropometryczne dziatwy amerykańskiej Bowditcha, wreszcie Hertela i Keya dane, dotyczące stanu ogólnego zdrowia uczniów

i uczenic Danji i Szwecji. Odbyły się one od lat 60-tych do 80-tych z. w. i dowiodły, na olbrzymiej statystyce, że złe warunki higjeniczne, w jakich kazano pracować młodzieży szkolnej, odbijają się fatalnie na jej zdrowiu i rozwoju cielesnym, a pośrednio też na wynikach nauczania i wychowania. Odtąd już rozwój nowej nauki i dyktowanych przez nią reform, szedł niepowstrzymanie. Określano warunki zdrowotne budynku i urządzeń szkolnych, powstała higjena wychowania i nauczania, wprowadzono wykłady higjeny, udoskonalano metody wychowania i leczenia dzieci umysłowo lub fizycznie upośledzonych, nadewszystko zaś poddano coraz to większą ilość szkół różnych krajów stałemu nadzorowi higjeniczno - lekarskiemu. Wczesne przykłady w tej mierze francuskie i szwedzkie, zaczęto naśladować na większą skalę w miastach niemieckich i innych od lat 80-tych. Koroną dzieła były ustawy, zaprowadzające taki nadzór w całem państwie. Wzorową ustawę tego rodzaju stworzyła Anglja w r. 1908.

Z pośród zabiegów leczniczo-wychowawczych (do których zresztą wrócimy później), szczególną wzmiankę należy uczynić o powstaniu kolonij wakacyjnych, dzięki szlachetnej inicjatywie pastora Biona w Szwajcarji, w 70-tych latach. Instytucje te, wraz ze swojem późniejszem uproszczeniem w postaci półkolonij, służą przedewszystkiem ratowaniu dzieci niedokrwistych, źle odżywionych, obarczonych gruźlicą gruczołową i t. p. Rozwój ich jednak z czasem ogarnia także dziatwę zdrową i jest przeznaczony do odegrania ogromnej roli w wychowaniu fizycznem, poddając, przynajmniej podczas wakacyj, młodzież trybowi życia w całem słowa znaczeniu zdrowotnemu.

Ramię w ramię z higjeną szkolną stanęła niebawem pedagogika eksperymentalna. Odrębność psychiczna dziecka w porównaniu z człowiekiem dorosłym, zaczęła być przedmiotem badań odosobnionych już z końcem XVIII w. W drugiej połowie zeszłego stulecia jednak dopiero powstają dzieła o tym przedmiocie Darwina w Anglji, Preyera w Niemczech, Pereza w Francji, Dawida w Polsce, które zachowały po dziś dzień swą wartość. Późniejsze zastosowanie metod eksperymentalnych do psychologji dziecka (Kraepelin i Neumann w Niemczech, Binet we Francji, Claparède w Szwajcarji, rodaczka nasza Joteykówna w Belgji), oraz wciągnięcie

szerokich kół nauczycielstwa do pomocy w badaniach masowych (Stanley Hall w Ameryce) stanowią dalszy etap rozwoju. Na tem tle zarysowuje się możność oparcia znacznej części metod i wskazań wychowawczych i dydaktycznych na podstawie bardzo ścisłej, bo eksperymentalnej. Jak dotąd, metody te objęły prawie wyłącznie prostsze zjawiska intelektualne, bardziej złożone zaś fenomeny życia umysłowego, zagadnienia kształcenia charakteru i t. p., przeważnie usuwają się od tak ścisłej kontroli. Bądź jak bądź, wyniki w ten sposób otrzymane poparły, lub bliżej sprecyzowały niejedno żądanie higjeny nauczania, dalej zaś określiły właściwy stosunek wychowania umysłowego i fizycznego, a to przez badania zmęczenia, wywołanego przez pracę intelektualną i mięśniową, do czego jeszcze wrócimy. Całokształt wiedzy o dziecku, obejmujący, prócz danych psychologicznych, anatomję, antropometrję i fizjologję dziecięcą, zaczęto, od lat ostatnich zeszłego stulecia, nazywać pedologją.

EWOLUCJA SYSTEMÓW GIMNASTYCZNYCH. Sto lat zgórą minęło od czasu, gdy Gutsmuths i Jahn w Niemczech, a Pehr Henrik Ling w Szwecji stworzyli podstawy gimnastyki nowoczesnej. Od chwil owych fizjologja, higjena i psychologja człowieka, ze skromnych zawiązków, rozwinęły się w potężne gałęzie wiedzy. Możnaby zatem oczekiwać zasadniczej ewolucji i w dziedzinie wymagającej tak ścisłego oparcia o wymienione nauki, jaką jest niewątpliwie wychowanie fizyczne.

Zajmiemy się tu wyłącznie dobą najświeższą — upłynionemi właśnie dwoma dziesiątkami lat bieżącego stulecia. Przyznać trzeba, że wysiłki twórcze w tym zakresie wzmogły się i rozrosły w latach rzeczonych i wymagają dużego nakładu pracy, aby je rejestrować i należycie ocenić. Ocena przytem prób zbyt świeżych jeszcze, zbyt małą dających sumę wyników, nasuwa trudności, których nie chcemy lekceważyć. Postaramy się dać taki przegląd nowych kierunków w tej dziedzinie, jakiego można dokonać dziś, nie opierając się na wynikach pomiarów i eksperymentów porównawczych, które, prowadzone przez szereg lat, mogłyby wartość nowych metod określić z należytą ścisłością naukową. Tymczasem jednak

praca wychowawcza musi iść nieprzerwanym tokiem i wymaga od nauki takich danych, na jakie ją stać w chwili obecnej.

Pomijając liczne odosobnione próby, które nie wyróżniły się ani wewnętrzną wartością, ani większem rozpowszechnieniem, zaczniemy od reformatorów, usiłujących tworzyć systemy nowe, aby potem przejść do skromniejszych pracowników ewolucji w obrębie systemów dawnych.

G. Demenyego poznaliśmy już, jako współpracownika słynnego fizjologa E. Mareya w kierowanej przez niego Stacji fizjologicznej pod Paryżem. Pamiętamy, że wysłany przez rząd francuski do Szwecji, wrócił stamtąd jako entuzjastyczny zwolennik systemu Lingowskiego. Książka jego, zawierająca sprawozdanie z tej misji, stała się, między innemi, i u nas jednem z pierwszych źródeł ruchu na korzyść gimnastyki szwedzkiej.

Nagle, po latach kilkunastu, nastąpiła zmiana nieoczekiwana: Demeny potępia w czambuł swój niedawny ideał, nie znajduje prawie żadnych zalet w dziele obu Lingów i stara się na jego miejsce postawić nieokreśloną bliżej „metodę francuską", niebawem zaś występuje w roli twórcy nowego systemu.

Zasady swoje streszcza autor w tezach, z których ważniejsze brzmią: 1. Zawsze ruch i praca, żadnych wysiłków mięśniowych bez ruchu. — 2. Ruchy są obszerne, zupełne, zaokrąglone i ciągłe we wszystkich kierunkach możliwych. — 3. Ruchy wykonywa się z giętkością, pozostawiając w spoczynku mięśnie, których pomoc nie jest potrzebna. — 4. Końce odcinków ciała (ramion, nóg, tułowia) opisują w przestrzeni linje kręte bez kątów ostrych i zbliżające się do koła, elipsy, ósemki i ślimacznicy. — 5. Oś tych ruchów stożkowatych jest to pozioma, to pionowa lub skośna i w różnych płaszczyznach pionowych i poziomych przechodzących przez bark lub biodro.

Jak można było spodziewać się zgóry, owoc pracy długoletniej znawcy tej miary, jak Demeny, przedstawia się poważnie i musi być wzięty w rachubę przez teoretyków i praktyków naszej dziedziny. W istocie, wszystkie zasady wymienione odpowiadają pewnym stwierdzonym prawom fizjologicznym i domagają się w mniejszym lub większym stopniu zastosowania w praktyce wychowania fizycznego.

I tak, zasada pierwsza wynika z faktu, iż skurcz trwały (statyczny) pewnego mięśnia najszybciej go wyczerpuje, że zatem lepiej odpowiada higjenie pracy mięśniowej skurcz dający ruch członków (dynamiczny). Inna rzecz, że Demeny sam w obmyślonych przez się ćwiczeniach nie potrafił, bo nie mógł, uniknąć wysiłków statycznych. Samo utrzymanie ciała w postawie np. stojącej wymaga już znacznej sumy takich skurczów trwałych. Dalej, autor niczem nie udowodnił, że dość liczne w dotychczasowej gimnastyce (zwłaszcza szwedzkiej) ćwiczenia, wymagające z rozmysłem skurczów trwałych (np. wytrzymania w skłonie napiętym lub opadzie wprzód, z chwytem karku, ramionami w pion i t. p.) należy wykluczyć na jedynej podstawie mniej korzystnych warunków pracy pewnych grup mięśniowych. Ćwiczenia te mają swe uzasadnienie w celach zdrowotnych i estetycznych poważnych, wysoko cenionych we wszystkich pracach dotychczasowych samego autora. Idzie w nich o zmniejszenie krzywizn kręgosłupa, ustalenie barku ku tyłowi, rozszerzenie klatki piersiowej itp. Napróżno szukamy wśród zasobu ćwiczeń nowego systemu czegoś, coby choć w drobnej części mogło zastąpić te tak starannie obmyślane Lingowskie ćwiczenia prostujące. Wynika to zaś z samej natury rzeczy. Postawa prawidłowa jest bowiem w znacznej mierze wynikiem przyzwyczajenia właśnie do pewnych skurczów statycznych i nie uzyskamy jej, unikając tych skurczów.

Punkty 2 — 5 określają bliżej rodzaj owej pracy dynamicznej mięśni, którą Demeny zaleca. Ruchy mają być o b s z e r n e i z u p e ł n e (pleonazm), a zatem sięgać od największego skurczu do najzupełniejszego rozkurczu danego mięśnia, połączonego z rozciągnięciem go przez skurcz przeciwnika (antagonisty). Znane prawo S c h w a n n a istotnie poucza nas, że kurczliwość mięśnia jest największą w chwili rozciągnięcia. Demeny w swych dziełach poprzednich bardzo słusznie podniósł należyte uwzględnienie tego prawa w systemie szwedzkim, który zawsze dba o doprowadzenie każdego ruchu do możliwych granic obszerności (poświęcając raczej inne jego przymioty, jak szybkość i natężenie). Tu zatem nie sądzę, aby nowa metoda prześcignęła dawną, przeciwnie, raczej pozostaje za nią w tyle, choćby z powodu unikania wytrzymań (patrz wyżej), które nieraz dopiero dozwalają dojść do krańców możliwości ruchu

(n. p. skłon wprzód i dół), oraz odrzucenie przyrządów, ułatwiających rozciąganie mięśni przez ciężar ciała (np. w zwisach). Wszak D. każe dziewczętom zupełnie obywać się bez przyrządów.

Ruchy mają być dalej zaokrąglone i ciągłe, we wszystkich kierunkach możliwych. Tu leży właściwa charakterystyka układu autora, odróżniająca go naprawdę od metod dotychczasowych, a oparta na prawie mechaniki ruchu, stwierdzającem mniejsze znużenie mięśni przy jego kierunku krzywolinijnym, wchodzącym w siebie (koło, elipsa, ósemka etc.), niż przy linji prostej lub łamanej. Oszczędzamy sobie wówczas energji, potrzebnej na wstrzymanie ruchu i nagłą zmianę jego kierunku. Stąd tak wybitnie małe znużenie mięśni przy jeździe na rowerze, stąd instynktowne prowadzenie członka po linji krzywej wchodzącej w siebie, przy długotrwałym ruchu (uderzenie skrzydeł ptaka czy owada, pletw rybich, ruchy ręki kowala itp). Ten punkt widzenia nakazuje Demenyemu wypełniać większą część osnowy lekcyjnej (która oczywiście istnieje tu, podobnie jak w układzie szwedzkim) ruchami okrężnemi różnych odcinków ciała w różnych kierunkach i z opisywaniem różnych linij krzywych.

Zwrócenie uwagi na zbyt małe uwzględnienie owych ruchów okrężnych w dawniejszych systemach pozostanie, zdaniem mojem, trwałą zasługą Demenyego. Teorja każe nam wnosić, że zespół takich przymiotów, jak dynamiczny charakter i znaczna obszerność skurczów, dających ruch zaokrąglony i ciągły — to rodzaj optimum warunków pracy mięśniowej, które powinno zapewnić wielką wydajność tej pracy przy małem znużeniu. Postulat zatem wprowadzenia do każdej osnowy ćwiczebnej pewnej ilości takich ćwiczeń, wydaje się zupełnie usprawiedliwiony. Nie pójdziemy jednak tak daleko za D., aby z tych ruchów czynić alfę i omegę systemu: byłoby to ograniczeniem zadań gimnastyki do prostego treningu mięśniowego i zapominaniem o tak doniosłych jej celach, jak wpływ na narządy wewnętrzne, uzyskanie prawidłowej postawy, przyswojenie form ruchu przydatnych w życiu późniejszem itp.

Pominiemy też dalsze punkty, zawierające tylko ogólniki, odnoszące się zarówno do wszystkich systemów. Wskażemy jedynie na ogromne ubóstwo metody, która temi cennemi, lecz dalekiemi od wyczerpania całości wymagań elementami chce wypełnić program ćwiczeń cielesnych połowy rodu ludzkiego —

niewiast. Młodzież męską, na szczęście, traktuje autor hojniej, dodając do wspomnianej, zbyt jednostronnej gimnastyki, przygotowanie do sportów (bieg, skok, rzut, wspinanie etc.).

Jak ze wstępu biograficznego można wnosić, należytemu zużytkowaniu częściowo cennych pomysłów stanęła napoprzek ambicja stworzenia własnego systemu. Potomność jednak poprawki odpowiedniej dokona i należy przypuszczać, że zdrowe ziarno zużytkuje, mimo niewłaściwej osłonki, jaką je otoczył twórca pożądanego uzupełnienia zasobu ćwiczeń, nie zaś nowego systemu.

Georges Hébert, młody oficer marynarki francuskiej, występuje ze znacznie większym jeszcze zasobem pewności siebie. Pełen energji i zdolności organizacyjnych, posiada nadto dar zjednywania sobie opinji i posługiwania się bronią wszechpotężną — reklamą. Te jedynie przymioty pozwalają nam zrozumieć zjawisko nadzwyczajnego powodzenia „systemu", którego wartość wewnętrzna, powiedzmy odrazu, jest zawstydzająco nikła.

Hébert, wypróbowawszy swą metodę w szkole marynarskiej, zaprodukował ją wśród hucznych surm reklamy dziennikarskiej na Kongresie wychowania fizycznego w Paryżu 1913 roku. Opinja francuska dała się przytem wziąć na hasło metody „narodowej", tak ponętne wśród nastroju patrjotycznego w przeddzień wojny światowej. Goście zagraniczni wiedzieli, co o tem sądzić, lecz nie wypadało im wyrażać swych opinij zbyt surowo wobec miłych gospodarzy. Z tego sukcesu wobec dzienników i bezkrytycznego tłumu, można już było łatwo stworzyć złudzenie sukcesu na Kongresie (który w tej mierze żadnej uchwały nie powziął) i *méthode naturelle* Héberta znajduje rychło wstęp do armji, a częściowo do towarzystw i szkół. Za granice Francji hebertyzm nie przeszedł, mimo potężny urok zwycięskiej armji, zyskujący duży wpływ u narodów sprzymierzonych. Działalności wydawniczej Hébert nie zaniedbuje: wydał już pokaźną bibljotekę, z której jednak wystarczy przeczytać dwa dziełka, aby poznać zasady, które się w innych książkach powtarzają z małemi odmianami.

„Lekcja typowa" Héberta ma przebieg ściśle określony, na modłę osnowy szwedzkiej. Różni się jednak od niej zasadniczo doborem ćwiczeń, które są prawie wyłącznie „naturalne",

t. j. użytkowe (utylitarne). Pod tym względem nawraca zatem H. do wzoru gimnastyki starożytnej i pierwszej próby systemu nowoczesnego — Gutsmuthsa.

Jest to poprostu negacja nowoczesnej gimnastyki, z całym zasobem jej ćwiczeń sztucznych, czyli rozumowanych. O ile w ten sposób odpadną elementy nie obmyślane celowo, lecz powstałe drogą przypadkowych nieledwie kombinacyj, od jakich roi się system niemiecki, szkoda zaiste niewielka. Natomiast Hébert pozostał dotąd dłużnym dowodu, że liczny repertoar ćwiczeń szwedzkich, starannie obmyślanych i stopniowanych dla osiągnięcia określonych celów zdrowotno-estetycznych, można bez straty usunąć. Daremnie zatem będziemy poszukiwać wśród wątku ćwiczebnego hebertowskiego zabiegów, któreby metodycznie kształciły ciało, a zwłaszcza zmierzały do tak ważnych dla dziatwy miejskiej celów korektywnych (zmniejszenie krzywizn kręgosłupa, ustalenie barku ku tyłowi, rozszerzenie klatki piersiowej).

Każda lekcja hebertowska składa się z ćwiczeń uporządkowanych jak następuje: chód, bieg, wspinanie, skoki, dźwiganie, rzuty, obrona. Jak widzimy, nie wiele tu troski o dane fizjologiczne. Następstwo ćwiczeń po sobie zupełnie nieracjonalne: sąsiadują ze sobą same prawie ruchy o znacznem natężeniu, nie przegrodzone elementami lżejszemi. Lekcja kończy się największemi wysiłkami, jakie dają bezsprzecznie walka na pięści i zapasy. Co gorsza, podział ćwiczeń chroma też poważnie. Do „wspinań" zaliczono ćw. równoważne, fizjologicznie sprzeczne z niemi jak ogień i woda; do „dźwigań", obok podnoszenia i noszenia ciężarów (worów, współćwiczących — praca zginaczy), wspieranie kulolasek (praca główna mięśni wyprostnych). Najgorszą jednak jest wybitna predylekcja H. do s i ł a c t w a. Że społeczeństwo nowoczesne potrzebuje nie siłaczy, lecz ludzi zdrowych, dzielnych i sprawnych, o tem między wychowawcami godnymi tej nazwy dziś niema dwóch zdań. Szkodliwe działanie ćwiczeń siłowych na serce i płuca spotkało się też z jednomyślnem potępieniem higjenistów. Tymczasem metoda zwana „naturalną", jedyny wyjątek od zasady wyłącznego stosowania ćwiczeń użytkowych, praktycznych, czyni właśnie dla atletyki ciężkiej. Widzimy tu cały bagaż cyrkowych sposobów wspierania kulolasek, nie mający

nic wspólnego z życiem praktycznem, z powodu choćby sztucznego kształtu ciężaru. Dalej, wśród rzutów, też sporo sztuk żonglerskich zupełnie nie utylitarnych. Wreszcie wśród ćwiczeń obronnych znów siłackie zapasy, praktycznie bez wartości, dla celów utylitarnych zarzucane też coraz bardziej na rzecz japońskiego *dżiu-dżicu*.

Jak już wspomnieliśmy, hebertyzm nie przeszedł poza granice Francji. Co więcej, w samejże ojczyźnie swego twórcy znajduje się już w okresie wyraźnego upadku. Nie widać go nigdzie w „czystej" postaci, lecz z coraz większą przymieszką ćwiczeń o niewątpliwie szwedzkiej prowenjencji, lub z nawrotem do cyrkowych sztuczek niemieckich*).

Mimo te uwagi, które nasuwają się przy badaniu pomysłów H., można oczekiwać po ich niezasłużenie szerokiem zastosowaniu we Francji, obok ujemnych, także pewnych następstw dodatnich. Oto najpierw zasada utylitaryzmu, idąca w swej bezwzględności niewątpliwie za daleko, przyczyni się może do zwalczenia przesady w kierunku przeciwnym, panującej jednak u pewnej części nauczycieli. Że do najlepszych wzorów gimnastyki szkolnej dzisiejszej można z korzyścią wprowadzić więcej pierwiastka utylitarnego, wydaje się rzeczą niewątpliwą i „hebertyzm", przeminąwszy, tę zmianę po sobie powinienby zostawić.

Druga zaleta to nagość, którą bardzo gorliwie propaguje Hébert (za wzorami starogreckiemi i wielu zresztą nowoczesnych nauczycieli różnych szkół i systemów). Kąpiel powietrzna i słoneczna połączona z pracą mięśni, to zespół czynników, o którym część wychowawców zawsze jeszcze zapomina, zrażając się zbyt łatwo trudnościami technicznemi i konwenansowemi. I tu więc będzie przydatną może nowa pobudka, jaką w tej mierze da moda hebertyzmu.

Emil Jaques-Dalcroze, wybitny reformator dydaktyki muzycznej, sam nigdy nie miał pretensji do wkraczania na obce sobie pole wychowania fizycznego. Najwymowniejszym dowodem tej słusznej skromności jest fakt, że w jego własnych zakładach (Hellerau pod Dreznem, Genewa) rozkład

---

*) Nawet szkoła w Joinville, do niedawna najsilniejsza jego ostoja, nie przyznaje się dziś do Héberta.

zajęć obejmował, obok własnego pomysłu ruchów rytmicznych gimnastykę właściwą wychowawczą. Nic też nie mają wspólnego z rozumnemi i szlachetnemi tendencjami Dalcroze'a niektórzy jego nazbyt entuzjastyczni a za małą wiedzę posiadający poplecznicy. Ci (częściej u nas, rzadziej znacznie na Zachodzie) chcą przedstawić jego dzieło jako panaceum, sięgające daleko poza właściwe granice i załatwiające sprawę ćwiczeń cielesnych — oczywiście dla dziewcząt, które coraz to kto inny uszczęśliwia amputowanym programem wychowania fizycznego. Jeżeli Dalcroze przyczynił się pośrednio do tego bałamuctwa, to chyba nieszczęśliwie obraną nazwą „gimnastyki rytmicznej", którą też teraz częściej i słuszniej zwą rytmiką i plastyką. Szerzące się u nas nieporozumienia są tem bardziej niebezpieczne, że zeszły się z trwającym jeszcze niestety ciągle okresem wprowadzania ćwiczeń cielesnych do szkół żeńskich. One są zarazem przyczyną pomieszczenia tych uwag nie tam, gdzieby z natury rzeczy należały, t. j. przy rozważaniu ewolucji istniejących systemów.

Dalcroze zużytkował dla swej reformy nauczania muzycznego podstawowe znaczenie pamięci ruchowej u człowieka, zwłaszcza zaś u dziecka, wpajając poczucie rytmu zapomocą ruchów rytmicznych. Że przytem posługuje się postaciami ruchu, jakie mu najlepiej służą do znaczenia taktu, a nie takiemi, które najlepiej rozwijają ciało ucznia, jest rzeczą oczywistą. Iż zaś wprowadził w tok lekcji tyle myśli higjenicznej, ile umiał, przeplatając ją ćwiczeniami oddechowemi i t. p., to mu tylko zaszczyt przynosi, lecz z całości nie czyni bynajmniej gimnastyki wychowawczej, nawet po włączeniu plastyki. Ta polega znów na ilustracji muzyki zapomocą ruchów, wyrażających różne uczucia. Mimo całą rozmaitość motywów, jakie pomysłowość Dalcroze'a wprowadziła w grę, ze stanowiska postulatów wychowania fizycznego dają nam rytmika i plastyka daleko mniej, niż n. p. metoda Demeny'ego, którąśmy uznali powyżej za niedostateczną z powodu jej ubóstwa. O metodycznem ćwiczeniu grup mięśniowych, o działaniu korektywnem, o przygotowaniu do zadań praktycznych, niema tu mowy.

Są jednak powody poważne, dla których imię Emila Jaques-Dalcroze'a zasługuje na wyrycie złotemi głoskami

w świątyni wychowania fizycznego. Po pierwsze, uruchomił on część sedenteryjnych dotąd metod nauczania muzycznego, oderwał tysiące dzieci od ślęczenia przy fortepianie, dając im ruch i radość zamiast bezwładu i nudy. Reforma to zatem analogiczna do zastąpienia lekcji przyrodniczej wycieczką lub choćby pracą laboratoryjną. A takie właśnie zmiany, to najważniejszy bodaj postęp w dziedzinie higjeny nauczania. Po drugie, rytmika i plastyka nie pozostała i nie pozostanie bez wpływu na ćwiczenia, zwłaszcza kobiece. Uczy nas ona wprowadzać czynnik rytmu w sposób bogatszy, bardziej urozmaicony, niż dotąd; przypomina o wyrażeniu uczuć zapomocą ruchu, co znaliśmy już oddawna, lecz może za mało stosowali. To też każda przyszła wychowawczyni fizyczna winna poznać dzieło muzyka szwajcarskiego, aby wiedzieć co i kiedy może z pożytkiem włączyć do zasobu ćwiczeń w gimnastyce niewieściej, częstokroć jeszcze zbyt ubogiej i mało urozmaiconej.

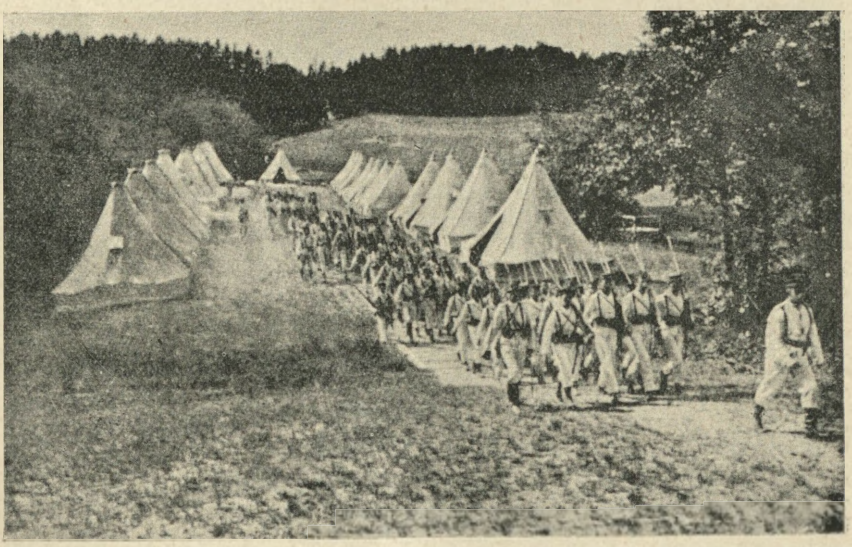
Tyle o ważniejszych działaczach, którzy albo sami, albo przez usta swych zwolenników wyrażają pretensje do usunięcia dotychczasowych systemów gimnastyki i zastąpienia ich nowemi. Poniżej rozważymy tendencje rozwojowe, ujawnione świeżo w łonie dawnych układów, sięgających początków ubiegłego stulecia.

Jednym z walnych dowodów braku żywotności systemu niemieckiego Jahna-Spiessa, jest niewątpliwie fakt, że objawy postępu, jakie możemy zauważyć w jego rozwoju w ciągu lat ostatnich, dają się sprowadzić do przejęcia głównych zasad systemu szwedzkiego tak przez teorytyków, jak i praktyków niemieckich tej dziedziny. Aby się o tem przekonać, wystarczy przejrzeć dzieła największych powag, za które należy uważać F. A. Schmidta z Bonn i H. Spitzy'ego z Wiednia. Trudno oprzeć się wrażeniu, że uczeni ci chętnie zastąpiliby w zupełności swoją rodzimą *Turnkunst* ćwiczeniami szwedzkiemi, a poprzestają na elektycyźmie, z bardzo znacznem jednak wysunięciem na czoło elementów Lingowskich, chyba w drodze kompromisu z szowinistyczną w tej mierze opinją szerokich kół społeczeństwa niemieckiego. Za tymi koryfeuszami teorji idą i najlepsi wychowawcy fizyczni. Wszystkie nowsze podręczniki gimnastyki niemieckiej wyka-

zują już ciągle wzrastającą przymieszkę ćwiczeń szwedzkich, a co ważniejsza, przeniknięte są coraz bardziej duchem idącym ze Skandynawji. W przodujących czasopismach, poświęconych tej materji, ukazują się nawet artykuły pióra autorów skandynawskich — rzecz niesłychana i niemożliwa dawniej. W ślad za tem, trudno już dziś znaleźć w szanującem się mieście niemieckiem salę gimnastyczną bez kilku choćby przyrządów szwedzkich, a już zgoła osobliwością będzie tam nauczyciel, któryby nie uznał konieczności wzorowania się w znacznej mierze na szkole Linga.

W tym stanie rzeczy możemy ze spokojem pozostawić gimnastykę niemiecką dalszemu zanikowi, aby przyjrzeć się ciągłej, pełnej życia ewolucji, jakiej obraz daje nam w tym samym okresie wychowanie fizyczne w Szwecji i w niektórych innych krajach, idących za jej wzorem.

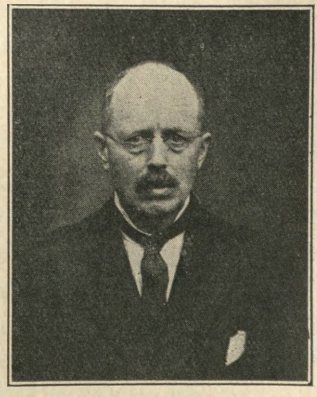
Było to bez wątpienia objawem dziwnym, że Skandynawja, ojczyzna racjonalnej gimnastyki, nie dała światu przez czas długi wybitniejszego teoretyka w tej dziedzinie. Objaw ten, pochodzący głównie bodaj ze zbyt wyłącznej centralizacji całej sprawy w państwowym Instytucie gimnastycznym szwedzkim, gdzie wytworzył się zrozumiały psychologicznie, lecz



Korpus strzelecki studentów duńskich w obozie.

szkodliwy dla postępu nadmierny kult Linga, groził nie na żarty systemowi skostnieniem w formach, ustalonych jeszcze w latach 60-tych przez Hjalmara Linga, lub też błądzeniem po omacku w poszukiwaniu nowości. I jedną i drugą z wymienionych ostateczności mogliśmy też zauważyć w Szwecji z końcem ubiegłego i początkiem bieżącego stulecia.

Zmianę zasadniczą w tej mierze zawdzięczamy też dopiero Danji, która zaczęła stosować u siebie system Linga od lat 80-tych, lecz odrazu, zależnie od bardziej demokratycznego ustroju społeczeństwa, na skalę znacznie szerszą od tej, którą zadowalała się Szwecja, bo nietylko w szkołach, lecz i w uniwersytetach ludowych i w bardzo licznych, każdą prawie wieś obejmujących towarzystwach gimnastyczno-strzeleckich *(Skytteforeninger)*. Tu też zdobyto rychło ogromną sumę doświadczenia, a zarazem dążenia do udoskonaleń nie były hamowane, jak w Szwecji, nadmierną czcią dla twórcy systemu. Nic też dziwnego, że tu najpierw powstała nowoczesna szkoła teorji wychowania fizycznego. Ośrodkiem jej stał się od roku 1909 docent, później profesor „teorji gimnastyki" w Uniwersytecie kopenhaskim, J. Lindhard. Wybitny ten fizjolog, mający już za sobą piękny szereg prac, głównie z zakresu badań nad oddechem i krążeniem krwi, działalnością swoją naukową i pedagogiczną, przedewszystkiem jednak znakomitemi podręcznikami, zdobył sobie odrazu opinję pierwszego wśród teoretyków ćwiczeń cielesnych.



J. Lindhard.

W swej „Szczegółowej teorji gimnastyki" Lindhard staje na stanowisku istotnie naukowem, bo krytycznem, tak, że jeśli można mu niekiedy postawić zarzut, będzie to najprędzej dotyczyło pewnego hiperkrytycyzmu. Uczony ten stawia bardzo wysokie wymagania swojej gałęzi nauki, nie dziw więc, że ich nie widzi spełnionemi w chwili obecnej. Jedno z podstawowych jego twierdzeń brzmi: gimnastyka racjonalna nie istnieje, gdyż zbyt mało jeszcze wiemy o fizjologji ćwiczeń cielesnych.

W związku z tem, L. swój podział ćwiczeń uzasadnia nie różnicami wpływu tych lub owych ruchów na ustrój, lecz skromniej, zadaniem, jakie im stawiamy. Że zaś taki podział zawiera w sobie z konieczności przekonanie (lub choćby domniemanie) o pewnem określonem działaniu ćwiczeń poszczególnych, rzecz traci na znaczeniu zasadniczem, stając się kwestją poprawniejszej (czy raczej ostrożniejszej) nomenklatury. Podobnież w sprawie wyboru systemu L., wierny swemu zasadniczemu stanowisku, bierze wprawdzie za punkt wyjścia układ Linga, motywując jednak ten krok nie jego „racjonalnością", lecz „zdolnością do rozwoju" — którą chyba też trudno inaczej pojmować, jako racjonalność *in potentia*.

Uwagi powyższe pozwolą nam właściwie ocenić pozorne sprzeczności, nasuwające się przy porównaniu dzieł i rozpraw profesora kopenhaskiego z innymi autorami. Lindhard stanowi w zestawieniu ze swymi poprzednikami etap dalszy, dla którego zupełnie naturalną rzeczą jest stawianie wyższych wymagań i większa doza krytycyzmu. W ostatecznych jednak wynikach panuje zgodność zasadnicza, mimo odmiennego nieraz sposobu określania pojęć. Teorje L. nie spotkały się z zasadniczym sprzeciwem i stworzyły szkołę w Skandynawji, tak, że wpływ ich jest widoczny we wszystkich nowszych podręcznikach w mniejszym lub większym stopniu. Widać stąd, że praktycy owych krajów stoją już na wysokim poziomie, niezbędnym do przejęcia się krytycyzmem bez obawy zboczenia na manowce sceptyków lub nihilistów pseudonaukowych.

Już co do zasad podziału ćwiczeń widzimy u L. pomysły po części oryginalne a zarazem szczęśliwe. Rozróżnia on cztery grupy główne (z licznemi podziałami). Do pierwszej, o działaniu przeważnie wychowawczo-dyscyplinującem, zalicza ćwiczenia rzędowe. Drugą, pod trafną nazwą ćwiczeń „kształtujących" obejmuje elementy, których zadaniem metodyczne przećwiczanie wszystkich mięśni i stawów. Trzecia — to ćwiczenia koordynacji (równoważne). Czwarta zawiera ćwiczenia „siły, wytrwałości i stanowczości", czyli pochody, biegi, skoki, gry i sporty oraz ulubione u Duńczyków ćwiczenia zwinności (t. z. akrobatyka parterowa), które może raczej należało zaliczyć do grupy trzeciej. Wśród poddziałów, autor szczególną uwagę poświęca, bardzo słusznie, „ćwiczeniom stawów i mięśni

kręgosłupa" (poddział gr. II). Otrzymaliśmy dzięki temu klasyfikację tych ćwiczeń dokładniejszą i lepszą, niż dotychczasowa, sięgająca Hjalmara Linga. Dla praktyka oznacza to wzmożenie rękojmi uwzględnienia w każdej osnowie lekcyjnej (lub przynajmniej w krótkiej serji osnów) wszystkich momentów zasadniczych. L. odróżnia tu, czego dotąd nie czyniono, ćwiczenia połączone z pracą mięśni statyczną, od tych, gdzie mięśnie brzucha, czy grzbietu skracają się, lub wydłużają. Również zwraca uwagę na różnice między skrętami a skłonami bocznemi tułowia, które dotąd traktowało się jakby jednorodne („naprzemianstronne"). Niemniej słusznem jest też włączenie skłonów napiętych do właściwego im miejsca w tym schemacie, zamiast dotychczasowego niejako uprzywilejowanego, odrębnego stanowiska.

W związku z tem, skłony napięte spadają też z piedestału, na którym je postawiono, jako niezbędną część składową każdej lekcji, nietyle w Skandynawji samej, ile wśród „neofitów" szkoły szwedzkiej na kontynencie. Zgodnie z dawniejszemi przestrogami niektórych uczonych i praktyków, L. kwalifikuje skłony napięte jako ćwiczenia trudne, a dla dzieci raczej szkodliwe, niż pożyteczne i nie radzi ich używać przed 14 r. życia, później zaś też nie w każdej lekcji. Do słusznych obaw wymienionych autorów o powiększenie krzywizny lędźwiowej, dodaje wyniki swych pomiarów spirometrycznych, dowodzące nie powiększenia, jak mniemano, lecz pomniejszenia pojemności płuc w skłonie napiętym. Mamy tu do czynienia niewątpliwie z cennem ćwiczeniem prostującem dla starszej młodzieży i dorosłych, które jednak niesłusznie przeceniano, z wielką szkodą dla sprawy.

Spirometrją też posługuje się autor w walce o bardziej naturalną i niewymuszoną postać postawy „bacznej". Powołuje się tu również na momenty estetyczne (rzeźby starogreckie) i trudno mu odmówić słuszności. Natomiast niepodobna stanąć po jego stronie, gdy nawołuje do zupełnego skasowania ćwiczeń oddechowych. Główny argument (rzekome zakłócenie naturalnej samoregulacji w zakresie wymiany gazów w płucach) jest wzięty z dziedziny filozofji fizjologicznej, jeśli tak wolno się wyrazić. Żadną zaś miarą nie może nam wystarczyć dla przekreślenia tych tysiącznych spostrzeżeń, które kazały je

wysoko cenić tak lekarzom, jak pedagogom, jako niezawodny sposób „wychowania oddechowego"*). Natomiast musimy przyjąć bez zastrzeżeń ostateczne obalenie przez L. tezy, jakoby podnoszenie kończyn górnych wzmagało pojemność płuc.

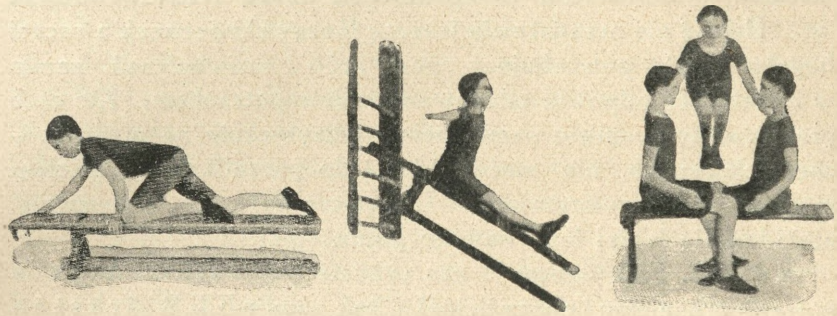
Na dobro Lindharda należy wkońcu zapisać skrzętne i pracowite zestawienie warunków odrębnych, jakie wiek i płeć ćwiczących każą nam uwzględnić, oraz trafne sformułowanie wniosków stąd płynących. Biorąc ustrój ludzki jako punkt wyjścia swego systemu, P. H. i Hj. Lingowie sprawili, że ich następcy za mało poświęcili uwagi koniecznym odrębnościom gimnastyki dziecięcej i niewieściej, gdy i szablonowe stosowanie dla nich ćwiczeń „męskich" nie dawało bijących w oczy niedogodności. Reakcja w tej mierze należy dopiero do czasów ostatnich, a uczony duński dobrze spełnia rolę naukowego poparcia pracy, zaczętej już przed nim przez reformatorów-praktyków, o których mowa poniżej.

Elin Falk. Zasługi tej szwedzkiej reformatorki gimnastyki dziecięcej miały, trzeba przyznać, pierwszą pobudkę z Danji. Lekarz F. Sadolin z Kopenhagi już w końcu z. w. położył podwaliny pod nowoczesne traktowanie dzieci w sali czy na boisku gimnastycznem. Autor żądał, aby nie wymagano od dzieci dłuższego skupiania uwagi, aby nie zniewalano ich do zlokalizowania wysiłków mięśniowych, ani też do ćwiczeń, wymagających znaczniejszej precyzji w wykonaniu. Zaleca też sugestję raczej i działanie na wyobraźnię, niż wymaganie bezwzględnego posłuchu, oraz jak najszersze wyzyskanie potężnego czynnika w życiu duchowem dziecka, jakim jest radość. Elin Falk, w swoim podręczniku i w swej szerokiej działalności dydaktycznej nie daje w gruncie rzeczy wiele zasadniczo nowego w porównaniu ze swoim poprzednikiem duńskim. Jeżeli jednak dziś książeczka Sadolina zeszła już do roli dokumentu historycznego tylko, a pannę Falk ogólnie uważa się w Skandynawji za główną wyrazicielkę nowych prądów w zakresie gimnastyki dziecięcej, powodów musimy szukać gdzieindziej. Oto Falk rozszerzyła reformę z małych jedynie dzieci, do których ograniczał się lekarz duński, na ogół dziatwy szkół ludowych (do 14. r.

*) Świeże badania chemiczne lekarza belgijskiego, Govaertsa, przemawiają np. na korzyść rozmyślnego pogłębienia oddechu przy i po biegu 1500 m.

życia). Nadto, jako nauczycielka z zawodu, opracowała materjał bardziej szczegółowo. Wreszcie, co bodaj najważniejsze, F. wykazała duży zasób pomysłowości i talentu twórczego, wzbogacając repertoar systemu nowemi nabytkami, jakich w tej obfitości nie widziano od czasów Linga-syna.

Jak to się zdarza u ludzi z przewagą upodobań twórczych, F. zasypuje nas mnóstwem pomysłów, zostając dłużną uzasadnienia ich — tak, że teorję do nich dorabiają inni, i to na



Metoda Ling-Falk.

podstawie domysłów najczęściej. Autorka nie krępuje się ustalonym przez Hj. Linga i zbytnio skostniałym schematem wzajemnego następstwa ćwiczeń w przebiegu lekcji. Nie podaje jednak nowych zasad układu osnów, tak że nauczyciel, zwłaszcza mniej doświadczony, pozostaje biernym wykonawcą dostarczonej mu obfitej serji gotowych przykładów.

Oprócz szczęśliwego na ogół przeprowadzenia zasad wyżej wspomnianych, osnowy F. odznaczają się usilnem (może czasami przesadnem nawet) wystrzeganiem się wzmożenia krzywizny lędźwiowej części kręgosłupa, na które coprawda dotąd zamało zwracano uwagi. Rzec można śmiało, że jak Ling młodszy stworzył znakomicie obmyślany zespół ruchów, prostujących część piersiową kręgosłupa, tak dopiero pannie Falk zawdzięczamy równie ważne jego uzupełnienie, dotyczące lędźwi — bogatą kolekcję zabiegów antylordotycznych, z której długo będzie mogła czerpać gimnastyka szkolna.

Niemniej oryginalną jest nasza autorka w traktowaniu grup ćwiczeń, które w systemie zajmują już oddawna miejsce poczesne. I tak, typowe ćwiczenia prostujące (tj. zmniejszające wypukłość części piersiowej kręgosłupa) wyglądają tu inaczej, a zarazem, przyznać trzeba, odpowiadają lepiej dzisiejszemu stanowi wiedzy, niż to dotąd się działo. Nowością pożądaną np. są ćwiczenia w autokorekcji. Takąż samokontrolę stosuje i do ćwiczeń oddechowych, uzupełniając je zarazem — bardzo słusznie — oddechem przeponowym, dotąd zaniedbywanym.

Całość nie przedstawia jeszcze rzeczy skończonej, a raczej bogaty wątek, potrzebujący sporo prób i doświadczeń, zanim w zupełności odpowie odczuwanym dziś potrzebom. Kto chce pracować prawdziwie samodzielnie i krytycznie na niwie ćwiczeń cielesnych, nie może przejść do porządku nad dziełem sztokholmskiej reformatorki. Dla początkujących, przeciwnie, nadadzą się lepiej inne nowsze podręczniki.

Jak E. Falk nauczyła nas przystosować system Linga do potrzeb organizmu i duszy dziecka, tak pannie Elli Björkstén (Finlandja) przypadło w udziale nagiąć go do wymagań natury niewieściej. Zbyt skromna i niechętnie przelewająca swe myśli na papier, o napisaniu podręcznika pomyślała dopiero na zbyt natarczywe żądania ze wszystkich stron. To też wyszły dotąd tylko 2 jego części, nie stanowiące jeszcze całości. Nie jest też bynajmniej rzeczą łatwą na podstawie tych danych, popartych niezbyt licznemi artykułami, wyrobić sobie dokładne pojęcie o działaczce, której imię jest dziś na ustach wszystkich, interesujących się wychowaniem fizycznem kobiet w krajach skandynawskich.

Elli Björkstén.

Już jednak na podstawie tych niedostatecznych źródeł, oblicze Elli Björkstén rysuje się wyraźnie, zdradzając indywidualność niezwykłą, która napewno zajmie jedną z chlubnych kart w dziejach naszego działu wychowania. Jak można było spodziewać się zgóry, punkt widzenia estetyczny odgrywa rolę dominującą w reformach, wprowadzonych

przez autorkę do systemu szwedzkiego. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy na czoło wysunięto inne motywy; sądzimy, że nie inne, choć może podświadome podłoże należy przyjąć dla powtarzanej tylekroć „teorji oszczędzania sił". Teorja ta nie ulega najmniejszej wątpliwości, gdy idzie o ruchy naturalne, „celowe", zaczerpnięte z życia codziennego — ma też niewątpliwą rację bytu w grach i sportach. Według niej, wszystkie mięśnie, których współpraca nie jest ze stanowiska mechaniki potrzebną dla wykonania danego ruchu, powinny pozostać w stanie nieczynnym. Wynika stąd rozumna ekonomja sił, warunkująca większą wytrwałość i możność zdobycia się na wysiłki krańcowe. Zarazem, nasze poczucie estetyczne, szczególnie czułe na doskonałą celowość ruchów, uznaje właśnie tak wykonane ćwiczenia za piękne, bo lekkie, miękkie i sprężyste. Jest bez wątpienia jednem z ważnych zadań gimnastyki wychowawczej, aby uczniowi przyswoić ten sposób poruszania się. Nie możemy jednak pójść za B. tak daleko, aby wykluczyć prawie zupełnie ćwiczenia istotnie mniej piękne, bo twarde i sztywne, jeśli ich działanie fizjologiczne zaleca je do użycia. Gimnastyka w myśl swych podstawowych założeń przyjęła w swój zakres cały szereg ruchów sztucznych, nie mających bezpośredniego zastosowania w życiu, lecz obmyślanych dla osiągnięcia określonego celu wychowawczo-zdrowotnego. Te ruchy sztuczne musimy nieraz wykonywać w sposób mniej naturalny i piękny, gdy tego wymaga ów cel. Między naturalnemi a sztucznemi składnikami gimnastyki, nietylko nie powinno być sprzeczności, lecz wzorowa harmonja: sztywny chód ćwiczebny np., bywa najlepszym środkiem przyswojenia uczniowi w ostatecznym wyniku właśnie elastycznego, pięknego i wytrwałego chodu naturalnego.

Zastrzeżenie powyższe bynajmniej nie narusza słuszności postulatu szerszego, niż dotąd, uwzględniania ruchów naturalnych, miękkich, w gimnastyce niewieściej, zwraca się bowiem jedynie przeciw popadnięciu z jednej ostateczności w drugą. Autorka swój kult „oszczędzania sił" koronuje „ćwiczeniami spoczynku", każąc uczenicom — około środka lekcji — spoczywać leżąc na wznak, z możliwie zupełnem zwiotczeniem wszystkich mięśni, w ciągu 2—5 minut. Myśl to nie nowa, gdyż pod nazwą *delsartyzmu* stanowiła główną podstawę mod-

Metoda Ling-Björkstén (Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego).

nego jeszcze po dziś dzień w pewnych kołach amerykańskich „systemu". Bądź jak bądź, nerwowe napięcie, w jakiem spędzamy nasze dni wskutek coraz bardziej szalonego tempa życia, wymaga przyswojenia młodzieży, zwłaszcza żeńskiej, sztuki bezwzględnego i przez to wskrzeszającego siły spoczynku, podobnie, jak sztuki wytężonej i umiejętnej pracy. Być może zatem, że ten umiarkowany delsartyzm da naśladowczyniom panny B. równie dobre wyniki, jak te, na które ona sama się powołuje.

Względy estetyczne zresztą — tym razem zupełnie świadomie — każą reformatorce fińskiej odrzucić szereg ćwiczeń (w post. kucznej, kuczno-rozkrocznej etc.) w nadziei (zdaje się słusznej) możności zastąpienia ich działania innemi, wdzięczniejszemi ruchami. To samo dotyczy stroju ćwiczebnego: w miejsce fałdzistych szarawarów, rozpowszechnionych dotąd w Skandynawji, widzimy istotnie powabną, lekką chlamidę grecką, sięgającą do kolan (ze spodenkami pod spodem).

Björkstén poświęca też baczną uwagę rytmowi ćwiczeń, tak, że wszystko to, co od wystąpienia Jaques-Dalcroze'a uważać musimy za zadanie gimnastyki wychowawczej w tej mierze, szkoła jej spełnia całkowicie, w sposób nadto orginalny pomysłowy i pełen wdzięku. Dołączając śpiew i muzykę do ćwiczeń, czyni to też z rozumną oględnością, zastrzegając się przed porównaniami z gimnastyką niemiecką, gdzie nadużywa się tego czynnika kosztem znacznej części wartości samychże ruchów.

Odrębność psychiki niewieściej uwzględnia B., starannie określając rytm, natężenie głosu i wysokość tonu rozkazów nauczycielki. Tenże motyw każe jej (z wielkiem zresztą podobieństwem do analogicznego postępowania Sadolina i E. Falk z dziećmi) oddziaływać na wyobraźnię uczenic, określając sposób wykonania danego ruchu trafnem porównaniem (do lotu strzały, odbicia piłki, kropel spadających itp.).

Talent twórczy autorki będziemy mogli ocenić w całej pełni dopiero po wyjściu całości podręcznika. Już dziś jednak widać, że pod tym względem bodaj czy ustępuje swej poprzedniczce sztokholmskiej. Wśród nowych zupełnie form zwracają uwagę „ćwiczenia dodatkowe", udatnie obmyślane celem odwrócenia myśli uczenicy od ruchu głównego i unik-

nięcia sztywności (skurczu mięśni nie biorących w nim udziału). Podobnie jak u panny Falk, i tu znajdujemy spory zastęp ćwiczeń połączonych z samokontrolą, częściowo oryginalnie pomyślanych. Wobec ćwiczeń oddechowych, autorka idąca w teorji wogóle śladem prof. Lindharda, zajmuje stanowisko zbliżone do krytycyzmu tego uczonego, każąc je ograniczyć do zalecenia uczenicom, pod koniec lekcji, głębokiego oddechu w rytmie indywidualnym, w postawie spoczynkowej, przy oknach otwartych.

Dzieło i działalność cała B., owiane idealizmem najczystszej wody, idącym w parze z talentem pedagogicznym i gruntowną wiedzą, każe nam żałować, że dla dobra dziewcząt i kobiet polskich prawie zupełnie dotąd nie mogliśmy ich wykorzystać. Wychowawczynie wszystkich narodów skandynawskich utworzyły związek dla propagandy tej metody, który co lato organizuje kursy wakacyjne, w coraz to innym kraju, niestrudzenie prowadzone przez pannę Björkstén.

Niels Bukh, skromny kierownik kursu przodowników dla wiejskich przeważnie towarzystw gimnastyczno-strzeleckich, działający w małej mieścinie (Ollerup, Danja), potrafił zwrócić na siebie tak powszechną uwagę nowemi pomysłami metodycznemi, że musimy się starać choć w przybliżeniu ocenić to, co Niels Bukh daje — tym razem gimnastyce męskiej. Rzecz wywołała, prócz uznania u jednych (np. K. A. Knudsen), zawzięte sprzeciwy drugich, z powagą tej miary, jak prof. Lindhard na czele. Tem mniej możemy ją uważać za wyświetloną ostatecznie.

Bukh pracuje nad materjałem, złożonym z silnych, zdrowych parobków wiejskich, nie odznaczających się jednak, rzecz prosta, obszernością ruchów, wskutek pewnego zesztywnienia stawów, zwykłego u ludzi, od wczesnej młodości zaprawianych do ciężkiej a jednostronnej pracy zawodowej. Chcąc pokonać tę wadę wychowanków, wpadł na pomysł poprzedzenia zwykłego kursu gimnastycznego serją ćwiczeń wstępnych — „ćwiczeń gibkości". Polegają one na biernem w znacznej części naciąganiu (przy użyciu siły współćwiczących, lub ciężaru własnego ciała) mięśni i więzów dokoła stawu barkowego, stawów kręgosłupa i in., aby w rezultacie uzyskać ruchomość stawową „gimnastyka idealnego". Metoda to nowa

jedynie dla gimnastyki wychowawczej: wśród zabiegów leczniczych znamy ją od czasów starszego Linga. Że musi ona być skuteczną w stosunku do zamierzonego celu, można przyjąć za pewnik na podstawie doświadczeń tysięcy ortopedystów, jak również i „ludzi-węży" z cyrku, doprowadzających podobnemi ćwiczeniami do ruchomości nienormalnej nawet. Nie dziw zatem, że B. w ciągu kilku miesięcy potrafił nietylko zwalczyć sztywność swych uczniów, lecz otrzymać u nich wykonanie bez zarzutu szeregu ćwiczeń wymagających szczególnie gibkiego ciała. Gdyby zatem chodziło o możliwie szybkie wytrenowanie „drużyny wzorowej" na pokaz, zapewne możnaby dać pierwszeństwo tej innowacji.

Ćwiczenia metodą Ling-Bukh (Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego).

Czy jednak posiada ona wartość głębszą, a tem samem zasługuje na szersze zastosowanie? Pod tym względem musimy mieć poważne wątpliwości, choć nie przyłączamy się do bezwarunkowo potępiającego wyroku J. Lindharda. Ruchomość w stawach u danego osobnika powinna pozostawać w pewnym określonym stosunku do jego siły mięśniowej. Kręgosłup zbyt gibki, przy mięśniach stosunkowo słabych, da nam nie zmniejszenie, lecz zwiększenie prawidłowych krzywizn. Jeśli więc Thulin i Lindhard u muskularnych uczniów B. zauważyli zbyt wielką wklęsłość lędźwiową, możemy podzielić obawę pierwszego z nich, że w okresach spadku siły mięśniowej anomalja

ta jeszcze się wzmoże. A również niepodobna odmówić słuszności przewidywaniu, iż rzecz zastosowana szerzej, u uczniów słabszych, a do tego przez nauczycieli mniej starannie przygotowanych, gotowa stać się wprost szkodliwą.

Usiłowania Bukha jednak nie wydają się nam bezpożytecznemi. Ile z nich na stałe pozostanie w gimnastyce wychowawczej, nie da się dziś ocenić. Przypominają one zasadę, dotąd stosowaną na szerszą skalę tylko przez uniwersytety amerykańskie — starannego usuwania wszelkich zboczeń od normy w zakresie układu ruchowego ucznia przed dopuszczeniem go do normalnego kursu gimnastyki wychowawczej. Owe kursy ortopedyczne wstępne odbywają się jednak tylko dla wykazujących wady budowy i według recept ruchowych, ściśle przepisanych dla każdego ucznia zosobna przez lekarza-specjalistę. W skład takich recept, może z korzyścią dałoby się włączyć niejedno z energiczniejszych ćwiczeń B., lecz bez ścisłej lekarskiej indywidualizacji skłonniśmy je uważać za broń obosieczą. Lżejsze elementy natomiast, pozostaną może stałem wzbogaceniem skarbca gimnastyki wychowawczej. Na to jednak trzeba spokojnych prób i badań, po uciszeniu się dzisiejszej zbyt hałaśliwej reklamy i cyrkowych nieledwie popisów.

J. P. Muller. Pod względem rozgłosu wśród szerokiego ogółu, Duńczyk Muller przewyższył wszystkich pracowników dotąd wymienionych, nie wyłączając nawet bardzo modnego Jaques-Dalcroze'a. I nie dziw — wszak on jeden zwrócił się wyłącznie do tego ogółu, i to w sposób najmniej zawodny, bo nie tylko przystępny, lecz też nie gardzący autoreklamą. Tak sam tytuł dzieła, jak inne szczegóły (autobiografja, podobizny nagiego ciała autora itp.) są dobrze obliczone dla zwykłego sposobu myślenia szarych rzesz czytelników. Że zaś ludzi zdolnych do krytycznej oceny sprawy raczej zrażają, to ma wpływ minimalny na rozpowszechnienie „systemu": poczytność książki M., mierzona ilością wydań, tłumaczeń na obce języki i rozsprzedanych egzemplarzy, przeszła już, zdaje się (mimo krótkiego czasu od pierwszego wydania 1904), wszelką na tem polu konkurencję.

I tu należy nam szukać największej zasługi Mullera. Zainteresował liczny tłum ludzi, zaniedbujących przedtem swe ciało, dla surogatu tylko, coprawda, właściwej kultury fizy-

cznej w postaci „15 minut dziennie dla zdrowia". Ponieważ jednak ci ludzie, to głównie inteligencja miejska — dziś kierująca warstwa i mózg narodu — ten choćby mały zysk na jej odporności fizycznej i zdolności do pracy, ma bez wątpienia znaczenie poważne.

Że natomiast pretensje M. do stworzenia nowego systemu są zgoła nieuzasadnione, nad tem nawet nie ma potrzeby na tem miejscu zbytnio się rozwodzić. Bardzo szczupły i mało urozmaicony zespół ćwiczeń z zakresu szwedzkiej gimnastyki domowej, wraz ze zmywaniem, kąpielą powietrzną i suchem nacieraniem skóry, stoi niżej od wielu dawniejszych poradników tego rodzaju, którym brak tylko było tej zręcznej *mise en scène*, jaką podziwiamy u M. W porównaniu natomiast z niektóremi podobnież szumnie reklamowanemi „systemami", autor nasz ma tę niezaprzeczoną wyższość, że zmierza do celu szlachetniejszego, mając na oku nie siłę mięśniową, lecz zdrowie swych zwolenników.

Jedyny pomysł Mullera względnie oryginalny i zasługujący na włączenie do codziennego programu zabiegów higjenicznych, to jego „automasaż" — suche nacieranie skóry, będące szczęśliwą istotnie kombinacją kąpieli powietrznej, mięsienia i ćwiczenia cielesnego.

Z wywodów poprzednich łatwo nabrać przekonania, że reformatorom doby ostatniej, mającym pretensje do stworzenia nowych systemów gimnastycznych, tylko w skromnej mierze udało się wzbogacić zasób środków tego działu wychowania wartościami, rokującemi pewną trwałość. Więcej uwagi warto poświęcić skromniejszym działaczom, którzy biorąc za punkt wyjścia zasady systemu Linga, starają się go udoskonalić drogą ewolucji. Jeśli usiłowania ich nie wszystkie dały te wyniki, jakich moglibyśmy sobie życzyć, przyczyna, naszem zdaniem, leży przedewszystkiem w niedostatecznej koordynacji pracy teoretyków i praktyków w tej dziedzinie.

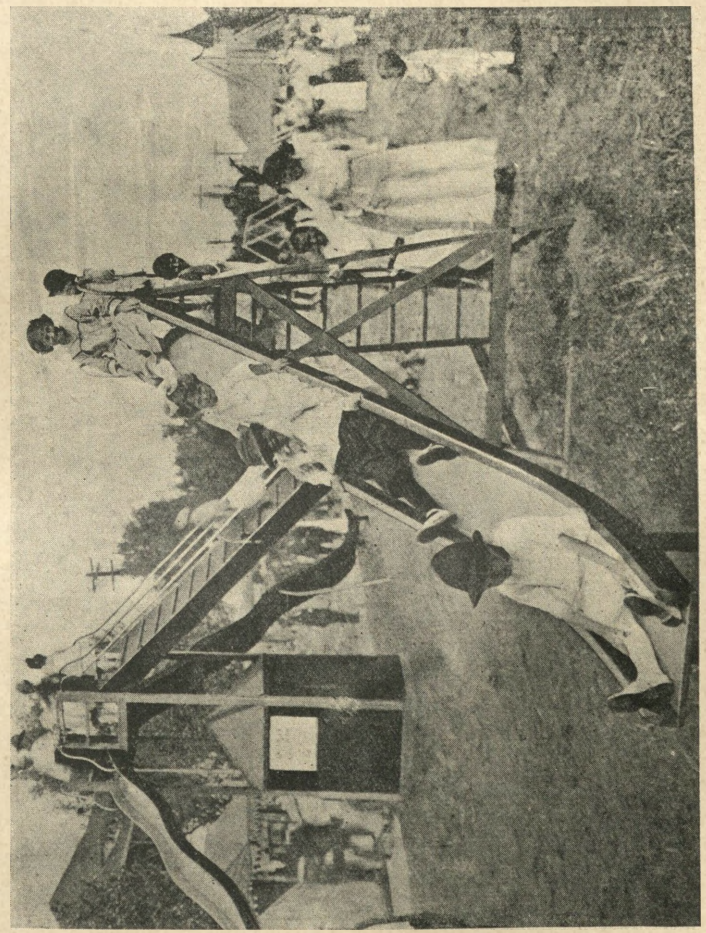
W istocie bowiem, nawet Danja, przodująca tak wybitnie postępowi wychowania cielesnego, nie umiała odrazu tak szczęśliwej innowacji jak „teorji gimnastyki" na poziomie uniwersyteckim, połączyć z należytem uzgodnieniem i współpracą fizjologa z gimnastykiem.

RUCH BOISKOWY. Po tym krótkim przeglądzie reform zamierzonych, lub dokonanych na polu gimnastyki, przejdźmy do usiłowań, dotyczących innych działów ćwiczeń cielesnych, przedewszystkiem zaś najstarszych z nich — gier i sportów. Tu oczywiście inicjatywa należała do Anglosasów, z pośród których na pierwszy plan usiłowań około wychowania fizycznego wysunęli się teraz Amerykanie. Jako naród nawskroś demokratyczny, nie zadowolili się oni rozwojem sportów wśród klas społecznych, które sobie na ich uprawianie mogły pozwolić. Postanowiono sięgnąć do ludu w sposób jak najszerszy, i widzieliśmy, jak pierwsze zaczątki tych usiłowań, obserwowane przez naszego Jordana w latach 80-tych, dały asumpt temu wielkiemu patrjocie do wzorowego nietylko na swój czas i kraj dzieła. Energja amerykańska jednak nie spoczęła, póki rzecz nie przybrała rozmiarów wielkiej organizacji, pod nazwą „Związek boiskowy amerykański" *(Playground Association of America)* w pierwszem dziesięcioleciu bieżącego wieku. Jako organizator i teoretyk tego ruchu zasłynął Luther Halsey Gulick, lekarz i kierownik, w ciągu lat 20, gier dziatwy nowojorskiej. Wśród szerokich warstw obywatelstwa prowadzi się tam propagandę na innej zasadzie, niż w Europie. Tu zwraca się uwagę przedewszystkiem na zdrowotną stronę kwestji, tam zaś na społeczno-moralną. Boiska mają ratować dziecko amerykańskie od huliganizmu, zdrowa rozrywka ma je obronić od pokus, wiodących ku karczmie, hazardowi, rozpuście, zbrodni. Działacze amerykańscy nietylko sami uważają tę stronę kwestji za najważniejszą, lecz liczą się z faktem, iż do ogółu ona przemawia znacznie silniej, niż n. p. często używany, słuszny zresztą argument europejski, że gry na wolnem powietrzu są jednym z najdzielniejszych środków walki z gruźlicą.

Luther H. Gulick.

Tak jak obecnie się boiska amerykańskie przedstawiają, są one pięknem rozwinięciem parku Jordana. Dodano tam dział bardzo ważny — zabaw indywidualnych dla dzieci małych, oraz tych większych, które przyszły same i nie mają, lub

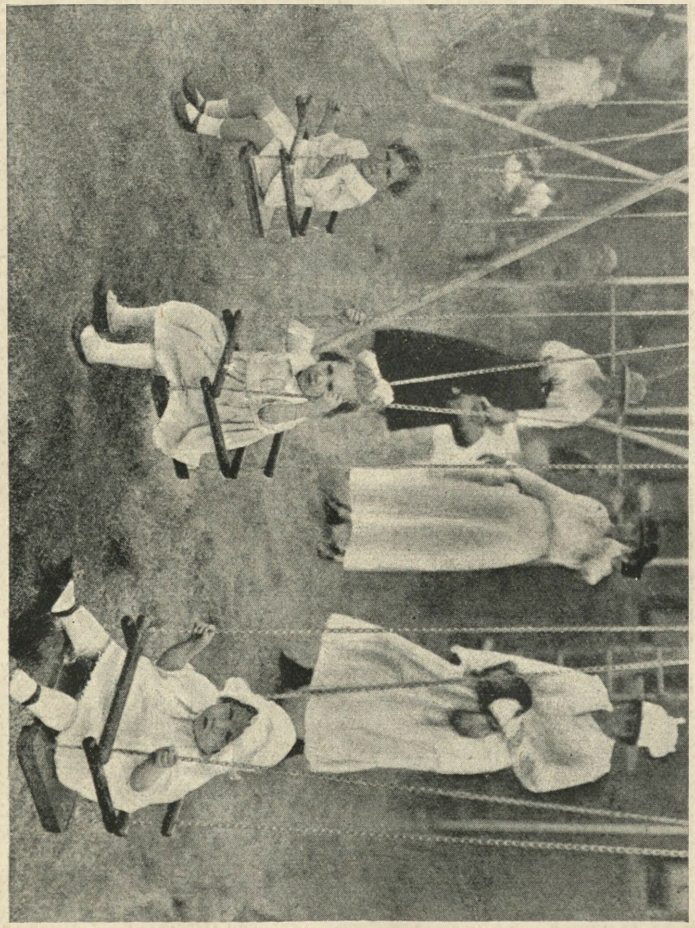
nawet nie pragną towarzystwa. Tym dostarcza się mnóstwa piasku, huśtawek, równi pochyłych, karuzeli, wspinalni, etc., oczywiście pod umiejętnym nadzorem. Jest też pływalnia, lub przynajmniej sadzawka do brodzenia. Prócz osobnych boisk publicznych, dostarczanych przez gminy, lub przez wspom-



Boisko amerykańskie: zabawy małych dzieci.

niane towarzystwo, wszystkie boiska szkolne są wyzyskane do ostatnich granic możliwości, a zatem otwiera się je popołudniu dla dziatwy skądkolwiek przybyłej, oświetla się i zostawia otwartemi w godzinach wieczornych. Gdy w danej szkole boisko, znanym zwyczajem amerykańskim, dla braku

miejsca urządzono na płaskim dachu, i tam oczywiście mają dostęp wszystkie dzieci w godzinach pozaszkolnych. Aby przełamać lody obojętności i zwabić ku boisku ludność do nich jeszcze nie nawykłą, gmina, lub wojskowość dostarczają orkiestr, jako środka niezawodnego. Dla założenia boisk zaku-



Boisko amerykańskie: zabawy małych dzieci.

puje się często całe stare, źle zabudowane dzielnice i burzy się je.

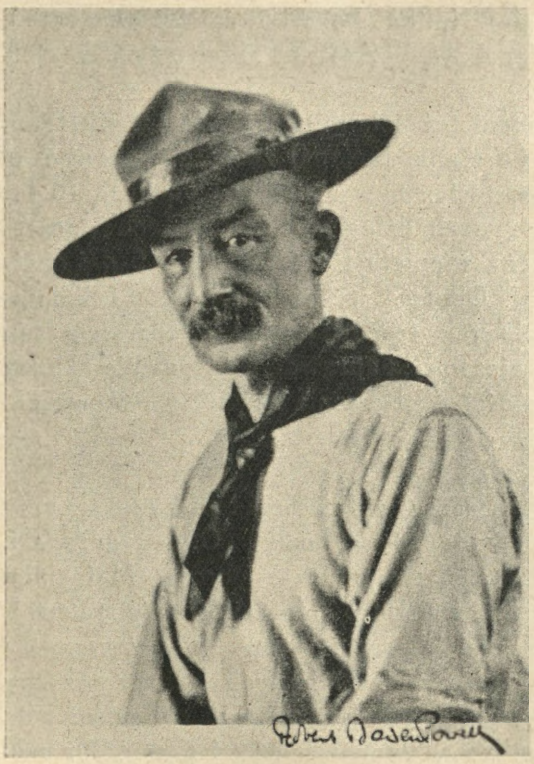
Stare, tradycyjne gry angielsko-amerykańskie, często brutalne i niebezpieczne, nie zawsze się nadawały do tych szerokich celów wychowawczych. Nie zawahano się tedy przed

tworzeniem nowych gier (piłka koszykowa, latająca etc.), w czem szczególnie odznaczył się Związek Młodzieży Chrześcijańskiej (Y. M. C. A.).

Ruch ten nie pominął też szkolnictwa. Za przykładem małego miasta Gary (w stanie Indiana) zaczęto wprowadzać ćwiczenia cielesne w postaci zabaw i gier w wymiarze 10 godzin tygodniowo w ogródkach dziecięcych i szkołach początkowych; powyżej dopiero, topnieje ten wymiar do 5 g. i obejmuje także gimnastykę. Obecnie już znaczna część szkół nawet nowojorskich (gdzie tak trudno o boiska) przyjęła ten „system Gary", który pierwszy naprawdę zastosowuje uznaną w nauce zasadę doniosłości wychowania fizycznego we wczesnym wieku dziecięcym.

SKAUTING. Tymczasem w starej Anglji zaczynał się inny ruch, mający wkrótce ogarnąć świat cały. Oficer angielski, Baden-Powell, przekonał się podczas obrony Mafekingu w Południowej Afryce przeciw Burom (na przełomie stulecia), jak pożyteczny może być w razie wojny chłopiec, ujęty w karby organizacji. W braku ludzi dorosłych, którzy wszyscy byli potrzebni w linji bojowej, powierzano tam chłopcom całą służbę pomocniczą, kurjerską, wywiadowczą i t. p. Dla nas, którzy wiemy, jaką rolę odegrali nieletni chłopcy lwowscy w samejże linji ognia w r 1918, niema w tem nic imponującego. A jednak to był początek ruchu harcerskiego czyli skautowego. Baden-Powell od tej chwili nie spoczął, aż obmyślił zasady organizacji, któraby w czasie pokoju przygotowywała młodzież do ofiarnej służby ojczyźnie. W r. 1908 skupił dokoła siebie pierwszą drużynę i odtąd ruch szedł jak lawina, obejmując nietylko Wielką Brytanję i jej kolonje, lecz zaraz w latach następnych przenosząc się do innych krajów i narodów.

Harcerstwo stało się wielką reformą wychowawczą, a jen. Baden-Powell jest godny zająć miejsce w historji pedagogiki obok Pestalozzich i Froeblów. Dzieło przezeń stworzone polega na syntezie środków wychowawczych pozaszkolnych, syntezie dokonanej ze zdumiewającą, iście genjalną znajomością duszy dziecka. Jeżeli niem zajmujemy się tu, przy omawianiu dziejów wychowania fizycznego w ściślejszem znaczeniu słowa, to dlatego, że harcerstwo na tem polu szczczególne



Robert Baden-Powell.

położyło zasługi. Ożywiło wycieczki szkolne, bo nauczyło urozmaicać je przeróżnemi ćwiczeniami i zabawami, tak, że nie sprzykrzą się nawet w okolicy, nie posiadającej pięknych krajobrazów, ani zabytków. Ułatwiło wycieczki dalsze przez użycie namiotów i samodzielne przyrządzanie posiłków. Uniezależniło gry ruchowe od boisk, przenosząc je w pola i lasy i tem samem odciągając młodzież od nadmiernej emulacji sportowej. Sporty kazało traktować ze stanowiska użyteczności, przeciwdziałając manji rekordowej. Zapał do gimnastyki wzmogło, czyniąc systematyczne ćwiczenia ciała obowiązkiem patrjotycznym. To samo odnosi się do wszelkich innych przepisów zdrowotnych, jak zimna kąpiel, spanie przy otwartym oknie, higjena jamy ustnej, unikanie alkoholu i tytoniu etc. Wreszcie kolonje wakacyjne w ręku skautów przekształciły się w obozy letnie, pod namiotami, dając wynik wielokrotnie lepszy pod względem hartowania ciała i ducha.

Ruch boiskowy (któryśmy u siebie powinni nazywać Jordanowskim) i harcerstwo bardzo dobrze się wzajem uzupełniają. Boiska są przeznaczone dla szerokiego ogółu dziatwy, który wyrywają z objęć degeneracji fizycznej i moralnej. Harcerstwo pracuje zaś na tej podstawie dalej, ujmując przynajmniej część jej w karby organizacji i urabiając na dobrych obywateli.

SPORT. Trzeba zaznaczyć, że kraje anglosaskie oddawna już nie poprzestawały na swojej, rodzimej, tradycyjnej metodzie ćwiczeń ciała, tak bardzo podobnej do tego, co widzieliśmy w starożytnej Grecji. Gimnastyka, zrazu pod postacią niemiecką, później z coraz bardziej rosnącą przewagą systemu szwedzkiego, zapanowała wszędzie jako podstawa i regulator wychowania fizycznego. Nastąpiła zatem korzystna dla stron obu wymiana: Skandynawja dała Anglosasom swą gimnastykę, od nich biorąc w zamian gry i sporty — obie strony skompletowały swój przedtem niezupełny repertoar ćwiczeń. Obecnie kraje skandynawskie i anglosaskie trzeba poczytywać za dzierżące palmę pierwszeństwa w wychowaniu fizycznem całej ludzkości.

Musimy zaś zauważyć, że gdy dawniej Skandynawja była nauczycielką całego świata tylko na polu gimnastyki, od niedawna stosunek ten przeszedł, wbrew oczekiwaniu, i na pole organizacji i metodyki gier i sportów. I tak, szwedzki „Związek państwowy towarzystw gimnastycznych i sportowych" jest wzorem rozumnej organizacji. Zaznacza samą nazwą, że tam nikomu na myśl nie przyjdzie uważać gimnastykę za sport, z drugiej zaś strony akcentuje konieczność łączności gimnastyki ze sportem, a więc oparcie sportu na gimnastyce i uzupełnienia gimnastyki sportem. Dalej, nie jest to „Związek związków", a więc specjalizacja i wzajemna niezależność poszczególnych gałęzi sportu nie poszła tam tak daleko, jak to się stało dość powszechnie gdzieindziej, za wzorami angielskiemi.

Wiktor Balck.

Na tych szczegółach organizacji i programu nie kończy się wszakże działalność przodownicza szwedzkich sportowców, z pułkownikiem i nauczycielem Instytutu Centralnego, Wiktorem B a l c k i e m na czele. Zająwszy rychło poważne sta-

nowisko w dziedzinie wielu gałęzi sportu, przedewszystkiem zaś atletyki lekkiej, do której gimnastyka Linga szczególnie dobrze przygotowuje, wprowadzili i tu pewne zasady racjonalnego postępowania. Im n. p. zawdzięczamy wprowadzenie rzutów lewą i prawą ręką, z liczeniem przy zawodach sumy obu tych wyników, co znacznie zmniejszyło jednostronność rozwoju atletów lekkich całego świata.

Największą wszakże zasługą Związku szwedzkiego jest wprowadzenie zupełnie nowej zasady emulacji sportowej, w postaci t. z. „odznaki sportowej" *(idrottsmärke)*. Ustanowienie tej odznaki (1906) jest epoką w dziejach wychowania fizycznego i sportu. Dotychczas, od najodleglejszej starożytności, premjowało się tylko zwycięzcę i w ten sposób zachęcało się sportowców do jednostronnej specjalizacji. Wieloboje, z greckim pentatlonem na czele, wprowadziły tu tę przynajmniej poprawkę, że można było także konkurować we wszechstronnym rozwoju, zawsze jednak z celem osiągnięcia jak najwyższego wyniku. Szwedzi wpadli pierwsi na szczęśliwy pomysł, aby emulacja nie szła wyłącznie w kierunku najwyższych wyników, zbyt często opłacanych przemęczeniem i zaniedbaniem rozwoju umysłowego, obowiązków zawodowych i społecznych, oraz zniechęceniem słabszych młodzieńców. Odznaka sportowa szwedzka nagradza jak najbardziej wszechstronne wyrobienie, żądając jednak poziomu niewysokiego, dostępnego dla szerokiego ogółu, wyników minimalnych. Stopniuje zaś swe uznanie, jeśli kandydat utrzymał tę sprawność w ciągu szeregu lat.

Oto zasady szwedzkiej odznaki sportowej. Udziela się ją każdemu członkowi Związku, który przejdzie z dodatnim wynikiem pięć dalej opisanych prób. Odznakę bronzową przyznaje się temu, kto w tym samym roku kalendarzowym zadośćuczyni jednej próbie w każdej grupie. Jeżeli powtórzy te grupy w ciągu czterech lat (niekoniecznie bezpośrednio następujących po sobie), otrzymuje odznakę srebrną, po 8 latach zaś złotą. Próby brzmią jak następuje: G r u p a I. a) Pływanie 200 m. (próba umiejętności pływania). b) Gimnastyka, zadowalające wykonanie określoneej osnowy. — G r u p a II. a) Skok wzwyż, minimum 135 cm. d) Skok w dal, min. 475 cm. — G r u p a III. a) Bieg 100 m., maximum 13 sekund. b) dto 400, 1 min. 5 sek. c) dto 1500 m., max. 5 min. 15 sek. —

Grupa IV. a) Szermierka, teorja i praktyka według określonego podręcznika. b) Rzut dyskiem, min. 40 m. c) Rzut oszczepem, min. 50 m. d) Rzut kulą, min. 16 m. — Grupa V. Próby wytrwałości: a) Bieg na 10 000 m., max. 50 min. b) Pływanie, 1000 m., max. 28 min. c) Łyżwy, 10 000 m., max. 25 min. d) Narty, 20 000 m. w terenie falistym, max. 2 g. 15 min. e) Rower na gościńcu, 20 000 m., max. 50 min. f) Wzięcie udziału w meczu końcowym mistrzostwa okręgowego piłki nożnej.

Odznaka sportowa odbyła już pochód triumfalny po krajach skandynawskich i niektórych innych — między innemi przyjęły ją Stany Zjednoczone Ameryki Północnej i Niemcy. Powyższe warunki przytaczamy jako dokument historyczny; każdy kraj zresztą określił inaczej nieco swoje warunki zdobycia odznaki, stosownie do różnych sposobów pojmowania rzeczy i wyrobienia młodzieży w kraju. Dalej, przystąpiono do rozszerzenia systemu na niewiasty (z odrębnemi, oczywiście, wymaganiami), oraz na dziatwę i młodzież szkolną różnych stopni wieku. Dziś zorjentowanie się w rzeczy tej wymaga całego studjum porównawczego, gdyż w każdym kraju same warunki uzyskania różnych rodzajów tych odznak stanowią pokaźną broszurkę. Dodajmy, że system ten pozwala na emulację między klasami, szkołami, oddziałami armji, stowarzyszeniami, miastami, prowincjami etc., na zasadzie ilości zdobytych odznak w stosunku do ogółu członków, czy mieszkańców. W wymienionych krajach zwłaszcza szkoły i armje przyjęły tę innowację z największym zapałem, zaś ogólnopaństwowe związki sportowe z całą gotowością zajmują się administracją i kontrolą ogromnej, wynikającej stąd akcji.

Istotnie, wszystkie te trzy instytucje mają zarówno wszelkie powody zainteresowania się tą reformą emulacji sportowej. Szkoła i armja zyskują nareszcie sposób, pobudzający nie jednostki, lecz szeroki ogół młodzieży do umiarkowanej i wszechstronnej pracy nad rozwojem cielesnym. Sport zaś (nawet pojęty jako „sport dla sportu") zyskuje możność zachęty do stałych i wszechstronnych ćwiczeń szerokich kół, które dotąd wolały przypatrywać się wynikom lepszym od swoich. Z tych zaś większych mas daleko łatwiej już będzie można wyłowić wybitniejsze talenty sportowe. Nie może tu oczywiście być

mowy o zastąpieniu całkowitem starego systemu współzawodnictwa przez nowy. Dążność do osiągnięcia (i oklaskiwania) zwycięstw bezpośrednich i namacalnych, jest za silnie zakorzeniona w ludzkiej naturze. Szkoła i armja, oraz rozumne społeczeństwa i rządy będą jednak wiedzieć, który rodzaj emulacji mają popierać, jako dający społecznie doniosłe i wyłącznie dodatnie wyniki.

Ale i Danja niedługo pozostała wtyle za swoją siostrzycą szwedzką na polu reform sportowych. Już z początkiem naszego stulecia, miasto Kopenhaga stanęło na czele wszystkich miast świata pod względem rozumnego popierania kolarstwa. Nie przez zakładanie torów wyścigowych, broń Boże! Przeciwnie, magistrat kopenhaski odzwyczaił Duńczyka od uważania roweru za przyrząd do popisów sportowych, ułatwiając jego użycie w charakterze środka komunikacji. Każda szersza ulica posiada tam osobną ścieżkę dla kolarzy z linją w środku, przegradzającą dwa przeciwne prądy jadących. Aleje na przedmieściach mają po dwie takie ścieżki. Za przykładem zarządu miejskiego poszła inicjatywa prywatna, stwarzając dla cyklisty na każdym kroku ułatwienia (schronienia i stojaki na rowery w każdym ogrodzie, restauracji, szkole, fabryce etc.), a wynikiem jest rozpowszechnienie tego przyrządu, większe niż gdziekolwiek na świecie. Rower jako środek komunikacji szybkiej i taniej, połączonej przytem z umiarkowaną pracą mięśniową, stał się tam czynnikiem niepoślednim higjeny społecznej. Robotnik spieszy na nim do fabryki, czy folwarku, urzędnik do biura, uczeń do szkoły, lub na boisko sportowe, czy wycieczkę zamiejską.

Z początkiem drugiego dziesięciolecia bieżącego wieku, miasto Kopenhaga, wraz ze związkiem sportowym duńskim oraz prywatnymi ofiarodawcami, przystąpili do dzieła, które dotąd nigdzie nie znalazło godnego rywala. Jest to „Park sportowy" (*Idraetspark*), rozciągający się na przestrzeni 10 hektarów, w pięknem położeniu wśród najzdrowszej dzielnicy kopenhaskiej. Cały tłum uboższych klubów, nie mogących sobie pozwolić na założenie własnych urządzeń, ma tu do dyspozycji nietylko wspaniałe boiska, szatnie, natryski, etc., lecz na zimę także sale dla gimnastyki, szermierki, boksu, zapasów, a nawet halę tenisową. Sport niewieści posiada swoją

obszerną część terenu. Najpopularniejsza zaś piłka nożna, prócz boiska meczowego w parku sportowym, posiada kilkanaście boisk ćwiczebnych w sąsiednim publicznym parku miejskim, pod opieką tego samego zarządu. Najważniejszą cechą jest atoli wychowawczo-społeczny charakter całości. Rzecz ta nie posiada cechy przedsiębiorstwa, tak zgubnej dla poziomu sportu. Dochody, czerpane z gałęzi najulubieńszych dla bezmyślnych tłumów i „robiących kasę" (piłka nożna, boks, zapasy), wkłada się przedewszystkiem w poparcie działów o większej wartości, lecz biernych na razie pod względem finansowym (atletyka lekka, mniej popularne gry w piłkę, gimnastyka, sport niewieści). Nadto, w miarę rosnących dochodów, usuwa się stopniowo czerpanie ich ze źródeł mniej sympatycznych. Świeżo n. p. zaprzestano tu dawać miejsce widowiskom zawodowego boksingu, dawniej tolerowanym ze względów kasowych. Instytucja ta powinna stać się wzorem dla koordynacji działalności związków sportowych z zarządami miast, służąc doroślejszej młodzieży płci obojej w podobny sposób, jak ogrody Jordanowskie dziatwie i młodzieży szkolnej, oraz prostując ścieżki tak łatwo schodzącego na manowce ruchu sportowego.

Skandynawja przoduje też w innych szczegółach organizacji i metodyki sportu. Związki sportowe urządzają tu rokrocznie bardzo gruntowne kursy dla amatorów-instruktorów (przeważnie z klasy robotniczej), zapoznając ich, prócz anatomji, fizjologji i higjeny w zarysie, z pływaniem, grami, atletyką lekką, lecz i z gimnastyką jako podstawą i regulatorem sportu. Wreszcie tu najpiękniej się rozwinął nadzór lekarski nad sportem. Instytucje w rodzaju *Idraetsparku* kopenhaskiego, oraz ambitniejsze kluby, angażują lekarzy, stale zatrudnionych przy boiskach i posiadających tam odpowiednie lokale. Tysiące młodzieży zawdzięczają tej instytucji ratunek od przemęczenia i trwałej utraty zdrowia. Wśród badanych znajdowano bowiem zawsze kilka, czasami zaś nawet do kilkunastu procentów ludzi ze zmianami chorobowemi, które spowodowały lekarza do odradzenia im na stałe, lub na czas pewien, uprawiania sportu zawodniczego. Wielka suma doświadczenia, zebrana przez lekarzy sportowych, dozwoliła już na opracowanie monografji, którego dokonał d-r Knud Secher

w Kopenhadze, p. t. „Medycyna wewnętrzna sportu". Obecnie rozważa się w Skandynawji wprowadzenie obowiązku poddania się oględzinom lekarskim dla wszystkich sportowców.

Tymczasem dawny system, żywiołowego bujania sportu, bez zorganizowanej opieki, zatacza coraz szersze kręgi, szczególnie w krajach o słabo dotąd rozwiniętej kulturze fizycznej. Świadczą o tem najwymowniej nowoczesne Olimpjady, odwiedzane coraz tłumniej. Tam wszakże zarazem można najdobitniej stwierdzić, jak dalece te wspaniałe zjazdy specjalistów sportowych są rozbieżne z celami wychowania fizycznego. Specjalizacji przeciwdziałają tam (podobnie jak niegdyś w Grecji pentatlon) tylko wieloboje, których ilość wzrosła a programy udoskonalają się. Tłum zawodników jednak nie spieszy do wielobojów, a tłum publiki ich nie lubi, bo mu dają rezultaty za mało bezpośrednie. Najdobitniej okazuje się to na najrozumniejszym wieloboju, t. z. „nowoczesnym", pochodzenia znów szwedzkiego (strzał z pistoletu na 25 m, pływanie 300 m, szermierka szpadą, jazda konna w terenie 5 km, bieg na przełaj 4 km). Zgłasza się doń stosunkowo mało uczestników, a wśród nich zwycięża łatwo Skandynawja, bo tylko tam cała młodzież otrzymuje naprawdę wszechstronne wychowanie fizyczne.

Wieloboje, jako jedyną gwarancję harmonijnej kultury ciała, postawiono tu do zanadto nierównej walki ze specjalizacją, popieraną przez bezmyślny ogół wykonawców i widzów. Tem bardziej, że dzisiejszy sportowiec kryje zbyt łatwo hańbę nierównomiernie rozwiniętego ciała pod fałdami zefiru, czy trykotu, gdy jego poprzednik starogrecki, występując nago, strzegł się jednostronności przynajmniej tak długo, póki poczucie piękna u tłumu do reszty nie zwyrodniało.

W tem zaś leży i odpowiedź na zapytanie, któreśmy sobie postawili przy omawianiu pierwszej Olimpjady nowoczesnej. Powołując do współzawodnictwa wszystkie narody świata, rozszerzono niezmiernie potęgę czynnika, który niegdyś w obrębie małej Hellady już doprowadził był ćwiczenia cielesne do upadku. Emulacja jest instynktem bardzo silnym: łatwo ją rozpętać, lecz trudniej zahamować. Prawda, że nowoczesne święta olimpijskie formalnie przeznaczono wyłącznie dla sportowców-amatorów. Inicjator ich napewno jednak nie zdawał sobie sprawy należycie z niebezpieczeństwa „kryptozawo-

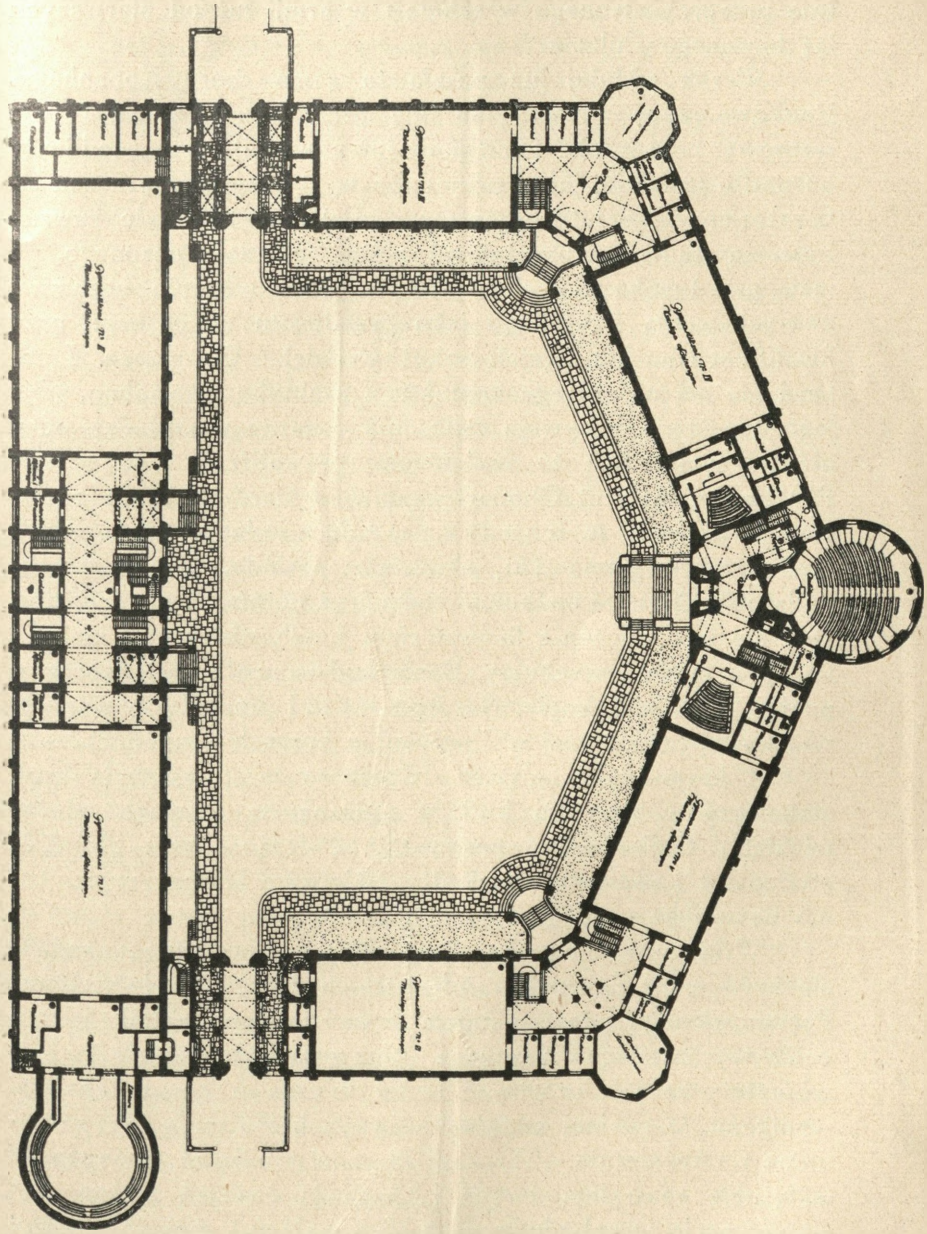
dowców", których musi Olimpjada nowoczesna hodować, wbrew swym najlepszym zamiarom. Amatorem czystym jest tylko człowiek, który zarabia na swoje życie, nie korzystając, dla uprawiania sportu, z przywilejów opłacanych z kasy klubu, komitetu, czy Państwa. Dziś szanse zwycięstwa rozkładają się mniej więcej jak następuje. Są dość poważne dla narodów o naprawdę wysokiej i starej kulturze fizycznej, jak Finlandja i Szwecja. Rosną jednak niepomiernie, gdy do nich przybywa drugi warunek: bogactwo narodowe, ułatwiające wysyłkę ludzi, ich dłuższy trening na miejscu Olimpjady, i otaczanie ich wszelkiemi wygodami (Ameryka). Gdy bogactwo dołączy się do innego, zgoła nie pożądanego szczegółu: zaniedbywania właściwej kultury fizycznej, dla pośpiesznej hodowli garstki sportowców-specjalistów, może to też na razie wystarczyć do zwycięstwa. Cała rzecz zatem wymaga gruntownej reformy, jeżeli ma dawać istotny obraz wartości wyników pracy w danym zakresie u różnych narodów.

Nie opuścimy pola sportu bez wskazania na przykład bardzo pouczający, złamania, w pewnym zakresie, hegemonji anglosaskiej — i to przez naród azjatycki. Japońska metoda obrony osobistej *(dżiu-dżicu)*, podobno przez lat 2000 uprawiana jako tajemniczy kunszt klasy rycerskiej *(samurai)*, polega całkowicie na zręczności, a nie na sile i jest tem samem prawdziwie nowoczesną. Po wsławieniu się jej ojczyzny pobiciem potężnej Rosji, odbyła ona pochód triumfalny po krajach Zachodu; najchętniej przyjęła ją kolebka boksu, Anglja i Ameryka. Możemy być przekonani, iż takich faktów byłoby więcej, gdyby kraje europejskie miały w tej mierze częściej zdrową ambicję. Dodajmy, że wraz z podziwem dla tej najlepszej formy zapasów, zaczęto też cenić japońskie zasady umiarkowania w jadle i napoju, czystości i hartowania ciała.

KSZTAŁCENIE WYCHOWAWCÓW. Przejdźmy jednak do działu pracy, stanowiącego najpewniejszą podwalinę lepszej przyszłości. Instytut Centralny w Sztokholmie stworzył w tej mierze, jak wiemy, przykład przez czas dłuższy niezrównany. Gruntowne dwu- lub trzyletnie studja, przy których kandydaci pracowali po całych dniach wyłącznie nad swem wykształceniem, bez żadnych zajęć ubocznych, nauczani anatomji na

zwłokach, zapoznawani należycie z fizjologją i nieźle z patologją, znakomite praktyczne wyrobienie tak w sprawności osobistej, jak w umiejętności prowadzenia ćwiczeń, — oto główne zalety. Szwecja pracuje usilnie nad ich spotęgowaniem. Podczas wojny światowej wygotowano plan reorganizacji Instytutu, nie wprowadzony dotąd w życie z powodu przesilenia finansowego. Anglja, przynajmniej dla kobiet, stworzyła szereg prywatnych, internatowych kolegjów, gdzie te zalety spotęgowano jeszcze życiem na wsi i lepszem uwzględnieniem gier i sportów. Lecz istotny krok naprzód zawdzięczamy uniwersytetom amerykańskim, gdzie wprowadzono ćwiczenia cielesne obowiązkowe dla studentów niższych lat i poddano je opiece profesorów, wykładających teorję wychowania fizycznego, kontrolujących rozwój cielesny słuchaczy zapomocą pomiarów i t. d. Prócz osobnych kolegjów, jak w Anglji, utworzono też niebawem, przy niektórych takich oddziałach wychowania fizycznego, kursy trzy- i czteroletnie dla kształcenia wychowawców.

Ten przykład podziałał i na Europę. Włączenie nauki o wychowaniu fizycznem do całokształtu nauk uniwersyteckich wydało się uzasadnione nie mniej, niż dawne już podniesienie do tej godności pedagogiki ogólnej. Wszak jej podstawy naukowe nawet w znacznej części są ściślejsze (anatomja, antropometrja, fizjologja). Pierwszym uniwersytetem, który poszedł za tym wzorem amerykańskim, był gandawski, tworząc, w r. 1908, odpowiedni instytut przy wydziale lekarskim i powierzając go prof. G o m m a e r t s o w i. Instytut ten wydał już całe szeregi licencjatów i doktorów wychowania fizycznego, którzy walnie się przyczynili do podniesienia poziomu tej części wychowania w Belgji. Znaczenie jego dla innych krajów, dawniej niepoślednie, obecnie niestety spadło do zera prawie wskutek zastąpienia wykładów francuskich we wszechnicy gandawskiej flamandzkiemi. Lecz i poza tą elitą, Belgja posiada szereg wychowawców fizycznych, kształconych na kursach rocznych, organizowanych przez każdą prowincję tego małego, a tak rozumnie rządzonego kraju. Armja kształciła swych oficerów-instruktorów na kursach półrocznych, niedawno jednak przedłużyła je na całoroczne i dwuletnie. Coprawda, zrozumienie konieczności gruntownych studjów dla wychowawców fizycznych musiało się tam wyrobić na podstawie systemu Linga, konsekwen-



Plan parteru przyszłego budynku Akademji wychowania fizycznego (*Högskola för fysisk fostran*) w Sztokholmie, zawierający sześć sal gimnastycznych, trzy sale wykładowe, laboratorja, pokoje dla nauczycieli i asystentów, etc. Do najdłuższej ściany tego gmachu przypiera krótszy bok stadjonu.

tnie przeprowadzonego w szkole i w armji już od pierwszych lat bieżącego stulecia.

W rok później już poszła tą samą drogą Kopenhaga. Epokowe prace eksperymentalne prof. Lindharda i jego wzorowy podręcznik (omówione już powyżej), usprawiedliwiły aż nadto nadzieje, jakie pokładano w stworzonem przezeń laboratorjum. Niestety organizacja całej rzeczy o tyle szwankuje, że studenci wykształceni przez tej miary uczonego, nie mają przed sobą innych widoków prócz złożenia egzaminu z wychowania fizycznego jako przedmiotu pobocznego przy kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich. Co gorsza, Lindhard nie ma należytego kontaktu z praktyką ćwiczebną, gdyż jego uczniowie odbywają ćwiczenia cielesne w zakładzie odeń niezależnym. Jest to znakomicie prowadzony i urządzony Państwowy Instytut Gimnastyczny, pod kierownictwem zasłużonego wielce K. A. Knudsena, autora jednego z najlepszych podręczników gimnastyki, jakie świat posiada. Większść kandydatów odbywa tam kursy roczne, świetnie zorganizowane. Gdy się uda złączenie laboratorjum Lindharda z tym instytutem pod egidą wszechnicy, Danja będzie miała najlepsze w tej mierze dane w Europie. Nie brak też tu i gimnastycznej szkoły wojskowej (najstarszej w Europie), o kursach dwuletnich.

Z krajów słowiańskich, Czechosłowacja uczyniła krok stanowczy w kierunku kultury cielesnej w szkołach akademickich. W Pradze zorganizowano ćwiczenia ciała dla 7000 studentów i studentek, pod kierownictwem lektora wychowania fizycznego i całego sztabu instruktorów.

Wreszcie i w Niemczech, po wojnie przegranej, zrodziły się żywsze niż dawniej wątpliwości co do rodzimego systemu. Postanowiono przedewszystkiem zerwać z dawną metodą kształcenia wychowawców naprędce. Już przed wojną niektóre uniwersytety zaczęły pracować w tej mierze z coraz lepszemi wynikami, w postaci kursów rocznych, które mają być zamienione na dwuletnie. Teraz stworzono środkami prywatnemi instytucję centralną, zwaną „Akademją ćwiczeń cielesnych", mieszcząc ją w zabudowaniach wspaniałego i pięknie położonego „Stadjonu niemieckiego" pod Berlinem. Postawiono ją na poziomie uniwersyteckim, nie szczędząc na dobre siły naukowe i laboratorja. Instytucja ta, podobnież jak w Gandawie, wy-

daje stopnie doktorskie. W kombinacji z dwuletniemi obecnie kursami bardzo dobrze urządzonej pruskiej szkoły gimnastycznej w Szpandawie, oraz z wymienioną już działalnością uniwersytetów, będzie to już bardzo poważna organizacja. Maleńka dziś Austrja nie pozostaje w tyle za Niemcami. Wszystkie trzy uniwersytety posiadają kursy wychowania fizycznego, obecnie przekształcane z 4- na 8-semestralne.

A przegrana wojna odbija się, podobnie jak z początkiem zeszłego stulecia, podniecająco na zapale społeczeństwa niemieckiego do ćwiczeń ciała. Wszystkie instytucje, powołane do czuwania nad tym działem pracy społecznej, zdwoiły swą gorliwość: zwłaszcza ruch boiskowy, jak się zdaje, tylko z amerykańskim dałby się porównać. Rewizja systemu gimnastycznego odbywa się dalej w cichości, tak, że dzisiejsza lekcja gimnastyki niemieckiej miewa często więcej z Linga, niż z Jahna lub Spiessa. Nadewszystko zaś rozwija się ruch sportowy, tak, że nawet działalność wspomnianej akademji zbyt wyraźnie i w ćwiczeniach i w kierunku badań naukowych idzie ku specjalizacji sportowej.

Kształcenie wychowawców stoi w ścisłym związku z koniecznością otoczenia ich, w ciągu samejże działalności zawodowej, pomocą i kontrolą umiejętną. Postulat zawodowych inspektorów ćwiczeń cielesnych w szkołach jest też już oddawna zadowalająco rozwiązany we wszystkich państwach, przodujących w tej dziedzinie. Nie będziemy tu wchodzić we wszystkie szczegóły. Kraje o niewielkim obszarze, jak Danja, mogły pozwolić sobie na zupełną centralizację tego nadzoru, dla całego państwa, w jednem biurze stołecznem. Kieruje niem wpomniany już K. A. Knudsen, przy pomocy zastępu asystentów płci obojej. Przeciwnie, ogromne przestrzenie Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, przemawiają za skrajną decentralizacją. Tam też powierzono znaczną część tych funkcyj lepszym nauczycielom, jako zajęcie uboczne. Pośrodku stoi organizacja angielska. Tam przy naczelnej władzy szkolnej *(Board of Education)* w Londynie, jako naczelnik jednego z wydziałów departamentu zdrowotnego, funkcjonuje inspektor fachowiec (wychowanek instytutu Centralnego w Sztokholmie), kpt. Grenfell, z szeregiem męskich i żeńskich asystentów. Wykonywają oni kontrolę bezpośrednią nad

szkołami średniemi Anglji i Szkocji, oraz pośrednią — nad szkołami powszechnemi, a to przez doglądanie czynności t. z. organizatorów. Ci *Organizing teachers* znów, są to fachowi wychowawcy fizyczni, którzy służą stałą pomocą i radą nauczycielom niespecjalistom danego miasta, czy powiatu, wykształconym tylko w seminarjach. Ciekawy przykład załatwienia sprawy w drodze zajęcia ubocznego, stanowi Szwecja, gdzie inspekcję szkół średnich objęli profesorowie Instytutu Centralnego, nadzór zaś szkolnictwa powszechnego powierzono 20-tu nauczycielom szkół średnich w różnych miastach kraju, prawie wyłącznie oficerom (oczywiście byłym wychowankom Instytutu Centralnego).

Za bardzo ważną część działalności inspektorów poczytuje się wszędzie organizację kursów dokształcających dla nauczycieli (zwykle podczas wakacyj). Gdzie inspektorowie są zarazem dyrektorami, lub profesorami centralnych uczelni dla wychowawców fizycznych, tam te funkcje łączą się same przez się. Wobec ciągłych postępów naszego działu wychowania, przez kursy takie muszą przechodzić nauczyciele starsi, nie obeznani z nowemi kierunkami i ulepszeniami metodycznemi. Tem bardziej skierowuje tam inspektor ludzi o kwalifikacjach niezupełnych, którym (w braku lepszych sił) powierzono na razie prowadzenie ćwiczeń cielesnych. Bardzo żywotną kwestję kwalifikacji naukowo-zawodowej tych fachowych inspektorów rozstrzygnięto we wszystkich krajach wymienionych w ten sposób, że powierzono te obowiązki ludziom o gruntownem wykształceniu w danym zakresie, tak teoretycznem jak praktycznem, na poziomie uniwersyteckim, oraz o odpowiedniem doświadczeniu nauczycielskiem w szkole. W Ameryce stworzono nawet specjalne kursy dla kandydatów na inspektorów (czteroletnie, przy *Columbia University* w Nowym Jorku).

ZRZESZENIA I ZJAZDY. Niemniej ważne, jak należyte kształcenie i nadzór nad pracą wychowawców fizycznych, są też ich zrzeszenia i zjazdy w celu wzajemnego doskonalenia się przez wykłady, referaty, dyskusję, demonstracje ćwiczeń, przyrządów etc. Niema też kraju cywilizowanego, gdzieby te instytucje nie były czynne już oddawna. Nie tu

miejsce na omawianie ich; zadowolimy się tylko niewielu uwagami o zjazdach i zrzeszeniach międzynarodowych. Pierwszy kongres tego rodzaju zwołano do Paryża w r. 1900, poczem, aż do wybuchu wojny światowej, następowały inne, z których na szczególną uwagę zasłużyły, sprężystą organizacją i doborem referatów oraz demonstracyj: zjazd w Odense (Danja, 1911) i w Paryżu (1913). Prócz tych specjalnych kongresów wychowania fizycznego, bardzo żywotne sekcje, poświęcone temu przedmiotowi, zorganizowano też przy międzynarodowych zjazdach higjenistów szkolnych (Norymberga 1904, Londyn 1907, Paryż 1910, Buffalo 1913). Sprawozdania z tych kongresów, nieraz w postaci kilku pokaźnych tomów, stanowią już niemałą bibljoteczkę, cenną zwłaszcza dla studjum porównawczego sprawy danej w różnych krajach.

Kulą u nogi wspomnianych kongresów był brak stałego zrzeszenia międzynarodowego, mającego, między innemi, za zadanie perjodyczne zwoływanie samychże zjazdów. Nie wyliczaliśmy powyżej wszystkich kongresów wychowania fizycznego, gdyż wskutek wspomnianego braku wywiązał się chaos — zwoływano nawet czasami równocześnie po dwa, rywalizujące ze sobą, zjazdy. Aby temu zaradzić i współpracę międzynarodową ustalić, zawiązano w Odense (patrz wyżej) „Międzynarodową Instytucję Wychowania Fizycznego", z dyrektorem Instytutu Centralnego w Sztokholmie jako prezesem na czele. Należała tam i Sekcja polska, złożona z przedstawicieli towarzystw i instytucyj higjenicznych i wychowawczych wszystkich trzech zaborów, pod przewodnictwem prezesa Związku Sokolego, ś. p. F. X. Fiszera. Obiecująco zapoczątkowana praca tego zrzeszenia (m. i. obejmująca wydawanie czasopisma międzynarodowego) dała się wskrzesić dopiero nierychło po wojnie światowej, we formie zmienionej. Oto wśród „Federacyj Międzynarodowych", ogniskujących pracę różnych Związków sportowych, m. i. dla udziału w nowoczesnych Olimpjadach, powstała także (1923) „Fed. Międz. Gimnastyki Wychowawczej" *(Fédération Internationale de Gymnastique Educative)* z pułkownikiem szwedzkim, E. Nermanem jako prezesem i ze znanym działaczem belgijskim, H. De Genstem jako sekretarzem generalnym. Rokowania o udział Polski w tem zrzeszeniu toczą się od samego początku jego istnienia. Dziwna rzecz,

że w Polsce odrodzonej sprawa ta idzie znacznie oporniej, niż kiedyś pod zaborami. O tem jednak później.

Przed zrzeszeniami i zjazdami międzynarodowemi tego rodzaju otwiera się przyszłość pełna doniosłego znaczenia. Nie może bowiem ulegać wątpliwości, że one to są powołane do spełnienia tych nadziei, które szlachetni marzyciele pokładali w Olimpjadach nowoczesnych. Nie rekordy, ani mistrzostwa, zdobywane przez wyjątkowo od natury wyposażone jednostki, lecz przegląd światowy metod i wyników cichej, pełnej poświęcenia pracy wychowawców fizycznych, może stwarzać etapy postępu ludzkości w istotnej kulturze cielesnej. Federacja wspomniana ma zwołać najbliższy Kongres Międzynarodowy Wychowania Fizycznego do Kopenhagi na sierpień 1926 r.

Literatura.

Bibljografję rozumowaną najniezbędniejszych dla wychowawcy fizycznego dzieł polskich i obcych podaje: E. Piasecki. Bibljoteka podręczna wychowawcy fizycznego, Poznań 1924.

J. H. Pestalozzi. Sämtliche Werke, Brandenburg 1875. — Fr. Fröbels Pädagogische Schriften (Fr. Seidel) 3 t., Wien u. Leipzig 1883. — J. Fr. Herbart. Umriss Pädagogischer Vorlesungen. 1835.

H. Armstrong. Heuristic method of teaching. Special Reports on educational Subjects, v. 2, London 1898. — C. Reddie. Abbotsholme. London 1900. — E. Demoulins. Nowe wychowanie. Warszawa 1900. — J. Lewicki. Nowe szkoły. Lwów 1908. — J. Dewey. Szkoła a społeczeństwo. Warszawa 1924. — Idem. Szkoła a dziecko. Warszawa 1924. — M. Montessori. Domy dziecięce. Warszawa 1917.

Cohn. Untersuchungen der Augen etc. Leipzig 1867. — Bowditch. The growth of children. Boston 1877. — A. Hertel. Om Sundhedsforholdene i de hojere Drenge-og Pigeskoler. Kobenhavn 1881. — A. Key. Läroverkskomiténs betänkande. 1885.

Delpérier. Les colonies de vacances. Paris 1908.

Bibljografję pedagogiki eksperymentalnej podaje d-r T. Jaroszyński w swym rozdziale zbiorowego podręcznika „Higjena szkolna", wydanym też w odbitce p. t. „Higjena wychowawcza", Warszawa 1921.

G. Demeny. Education physique de la jeune fille. Paris 1911. — Idem. Education physique des adolescents. Paris 1917.

G. Hébert. Ma leçon-type d'entrainement. 2 wyd. Paris 1913. — Idem. Muscle et beauté plastique. Paris 1920.

Jaques-Dalcroze. Gymnastique rythmique. Genève 1906.

F. A. Schmidt, H. Spitzy, patrz lit. rozdz. poprz.

J. Lindhard. Den almindelige Gymnastikteori (3 tomy). Kobenhavn 1918—1921. — Idem. Den specielle Gymnastikteori. Tamże 1918. — Czasopisma pod jego redakcją: Akademisk Gymnastik. — Meddelelser fra Universitetets gymn. teoret. Laboratorium, od 1923. — Z praktycznych podręczników obejmujących całość, wymienimy: J. G. Thulin, Lärobok i gymnastik, 3 t. Stockholm, 1919—1923.

F. Sadolin. Gymnastik med Smaaborn. Kobenhavn 1900. — E. Falk. Dagövningar i Gymnastik. 3 tomy. Stockholm 1916. — J. G. Thulin. Smabarngymnastik. Lund 1921.

E. Björkstén. Kvinnogymnastik (2 tomy). Helsingfors 1918, 1923. — J. G. Thulin. Dagövninger för kvinnor. Stockholm 1923.

N. Bukh. Primitiv Gymnastik. Odense 1922.

Z olbrzymiej literatury amerykańskiej o ruchu boiskowym nalepiej nadaje się: Curtis, Practical conduct of play. N. York 1920.

R. Baden-Powell. Scouting for boys. London 1908. — Idem. Rovering to success. London 1922. — Z polskich dzieł informuje o skautingu angielskim: A. Małkowski. Jak skauci pracują. Lwów 1914. — Czasopisma: „The Scout" i „Boy Scouts Headquarters Gazette". London.

Celniejsze dzieła skandynawskie sportowe: Idrotternas bok, Stockholm, 17 tomów, 3 wyd. zaczęte. — Idraetsboken, Kristiania, 4 tomy, 1922—24. — K. Secher. Idraettens interne Medicin. Kobenhavn 1923.

S. K. Uyenishi. The text-book of ju-jutsu. London (Health and Strongth).

Board of Education, Annual Report of the Chief Medical Officer, London (corocznie). — Journal of School Hygiene and Physical Education, Birmingham. — R. T. McKenzie, Exercise in Education and Medicine, 3 wyd., Filadelfja 1923. — American Physical Education Review, Springfield, Mass.

Annales Universitaires d'Education Physique, Liége (Belgja). — Revue d'Ed. Phys., Bruxelles.

K. A. Knudsen. Beretning om Statens Gymnastikinstituts etc. og om Gymnastikens Tilstand i de danske Skoler. Frederiksborg 1923. — Idem. Laerebog i Gymnastik, 2 wyd. Kobenhavn 1922 (też tłum. ang. i niem.). — Czasopismo: Gymnastisk Tidsskrift, Kobenhavn.

Stałe sprawozdania berlińskiej Akademji ćwiczeń cielesnych w czasopiśmie; Die Körperübungen, Berlin.

ROZDZIAŁ VI.

Ogólne reformy wychowawcze, higjena szkolna i wychowanie fizyczne w Polsce XIX i XX stulecia. Rzut oka w przyszłość.

OGÓLNE REFORMY WYCHOWAWCZE. Szkolnictwo polskie W. Księstwa Warszawskiego i Królestwa Kongresowego, oraz Rzeczypospolitej krakowskiej, wstępowało w ślady świetnych tradycyj Komisji Edukacyjnej, starając się jej zasady wprowadzić w życie. Brakło mu jednak, w tym okresie, ludzi ożywionych duchem inicjatywy, którzyby umieli śledzić ciągłe postępy teorji i praktyki wychowawczej na Zachodzie i zastosowywać je u nas. Czasy niespokojne i konieczność nierównej walki z rosyjską reakcją, nie ułatwiały zadania. Niemniej posiadamy jednak przepisy władz szkolnych polskich tych czasów, które zwracają baczną uwagę na higjenę, zwłaszcza zaś na czystość i porządek lokali szkolnych. Rząd rosyjski, po likwidacji wspaniałego dzieła kultury polskiej na Kresach, skorzystał z upadku powstania listopadowego, aby zdezorganizować szkolnictwo Królestwa Kongresowego, czego koroną stało się, w latach 30-tych, przywrócenie chłosty szkolnej, z początkiem zaś lat 50-tych, zniesienie przymusu nauczania początkowego. Przed tym triumfem reakcji jednak, zajaśniały tu dwa imiona: Klementyny z Tańskich Hofmanowej i Stanisława Jachowicza, jako inicjatorów polskiej literatury dla dzieci i młodzieży, wspomagającej odtąd tak dzielnie szkołę we wszystkich działach wychowania. Było to wykonanie wezwania Jędrzeja Śniadeckiego, który żądał był uprzystępnienia wiadomości, mających stać się nabytkiem umysłu dziecięcego, przez podanie ich w formie gawędy, czy powieści.

Mniej natomiast będziemy się tu zajmować wielkiemi zresztą zasługami, położonemi przez Tańską na polu wychowania dziewcząt. Jej wielka powaga stanęła zdecydowanie po stronie wychowania niewiasty wyłącznie dla domu, czemu się na owe czasy nie możemy dziwić. Natomiast wysnucie z tak ograniczonego celu wychowania wniosku, że kobiecie nie trzeba wiadomości z zakresu fizyki i chemji, anatomja i fizjologja zaś są dla nich niebezpieczne, nie da się żadną miarą usprawiedliwić.

Na szczęście, równocześnie ze wspomnianą destrukcją naszego szkolnictwa w Królestwie, polska myśl pedagogiczna mogła się schronić, na przeciąg jednej generacji, do Wielkopolski, gdzie ucisk germanizacyjny chwilowo zelżał. Tu powstaje pierwsze polskie dzieło o historji wychowania, Józefa Łukaszewicza, do którego i dzisiejszy polski wychowawca fizyczny musi zaglądać. Tu Ewaryst Estkowski zakłada pierwsze polskie stowarzyszenie pedagogiczne i jego organ, czasopismo p. t. „Szkoła polska", w których nawiązuje do tradycyj Komisji Edukacyjnej, także pod względem doskonalenia metod wychowawczych i postulatu nauczania higjeny. Nadewszystko jednak wybitny filozof, uczeń szkoły Hegla, Bronisław Trentowski, opracowuje tu pierwszą w naszym języku i dotąd jedyną teorję wychowania, p. t. „Chowanna". Dzieło to poszło u nas niesłusznie w zapomnienie, do czego przyczynił się wielce upadek poglądów filozoficznych, na których Trentowski osnuł swe rozumowania. Mimo wszystko, „Chowanna" zasługuje dziś jeszcze na baczną uwagę. W pierwszej części t. j. właściwej pedagogice (którą nazywa „nepiodyką"), autor dzieli zabiegi pedagogiczne na wychowanie ciała, duszy i jaźni. Pierwszemu z nich, w uznaniu jego ogromnej wagi jako mieszkania ducha, poświęca bardzo obszerne i szczegółowe rozważania, nie pomijając i najdrażliwszych zagadnień. Nie posiadając wszakże odpowiedniego przygotowania, popada często w błędy rażące, naprzemian z najsłuszniejszemi uwagami. Najjaskrawiej wychodzi to na jaw w drugiem wydaniu „Chowanny", gdzie autor, niewiadomo na jakiej podstawie, m. i. odróżnia „gimnastykę" od „turniejów Jahna". Pierwszej nie radzi w szkołach polskich wprowadzać, natomiast oświadcza się za drugiemi, bo, jego zdaniem, polegają one na sentencjach wy-

chowawczych, wypowiadanych przy każdem ćwiczeniu cielesnem.

Reformy szkolne w Królestwie z czasów Wielopolskiego, szybko zlikwidowane przez rząd zaborczy po upadku powstania z 1863 r., trwały zbyt krótko, aby się zaznaczyć trwale i bezpośrednio w naszej dziedzinie. A jednak, kilkuletnie zaledwie istnienie polskiego uniwersytetu pod nazwą Szkoły Głównej w Warszawie, wskrzesiło ruch umysłowy i naukowy, umożliwiając świetny jego rozwój ku schyłkowi ubiegłego stulecia, do którego jeszcze powrócimy. Natomiast szersza akcja pedagogiczno-społeczna znajduje schronienie w zaborze austrjackim, który otrzymuje i rozwija pewne swobody właśnie w okresie rządów Hurki i Apuchtina w Warszawie, oraz bismarkowskiego *kulturkampfu* w Wielkopolsce. Coraz większa część spraw szkolnictwa tego zaboru zaczyna zależeć od Sejmu galicyjskiego i od Rady Szkolnej Krajowej. To wywołuje nadzieje, że te polskie władze pójdą w ślady wiekopomnej Komisji Edukacyjnej. Nadzieje te tylko w drobnej części doczekały się urzeczywistnienia, czego wina w znacznej mierze leżała w perfidnej polityce rządu wiedeńskiego. W każdym razie, fakt ten wywołał wzmożony wielokrotnie ruch pedagogiczny, którego pewne postulaty dochodziły do wprowadzenia w życie. Wpływ na plany nauczania i na udoskonalenie metod, jaki zdobyły sobie zrzeszenia nauczycielstwa i ich organa (nadewszystko „Szkoła“ i „Muzeum“), czyni ich pracę tem bardziej owocną.

Od lat 80-tych, z chwilą spotęgowania ruchu umysłowego w zaborze rosyjskim, usiłowania Małopolski i Mazowsza zaczynają iść równolegle. Niedostatki swego prawa ingerencji w sprawy szkolne, wyrównywa po części Królestwo większym rozmachem i zręczną samopomocą zamożniejszego, niż w Galicji, społeczeństwa. Powstaje tu też bogata literatura specjalna z Encyklopedją wychowawczą, Rocznikiem pedagogicznym i Przeglądem pedagogicznym na czele. Prace Dawida, Szycówny i innych w Warszawie, oraz Błażka we Lwowie, stanęły godnie w szeregu badań nad dziećmi, przedsiębranych na Zachodzie, a torujących drogę prawdziwie nowoczesnej pedagogice. Założono dla tego celu osobne zrzeszenie p. n. „Polskiego Towarzystwa badań nad dziećmi“ w Warszawie, z filjami na prowincji.

Postulaty, wynikające z tych dociekań naukowych, wprowadzano coraz częściej w czyn. Bezpośrednie metody nauczania, z heurystyką na czele, znajdywały wyraz w warsztatach i laboratorjach szkolnych, do których jeszcze wrócimy. Nadto, „nowe szkoły" typu angielskiego znajdują u nas naśladowców. Prócz paru prób częściowego urzeczywistnienia ich myśli przewodniej, ks. Jan Gralewski i Kaz. Lutosławski zakładają w Starej Wsi pod Warszawą, z filjami w Małopolsce, „Ognisko wychowawcze wiejskie" zupełnie po myśli C. Reddiego.

W ścisłem przymierzu z tym ruchem pedagogicznym, szła praca nad urzeczywistnieniem zasad higjeny szkolnej. Zaledwie ta gałąź wiedzy powstała na Zachodzie, znalazła u nas gorliwych propagatorów. Już z początkiem lat 70-tych zaczyna się kampanja o jej postulaty, w pierwszym rzędzie zaś o wprowadzenie nauczania higjeny w szkołach. Na polu tej akcji największe zasługi położył we Lwowie d-r Tadeusz Żuliński, w długim szeregu artykułów i odczytów. Ale praca jego na polu tego działu higjeny na tem się nie skończyła. Zawdzięczamy jej bowiem doskonały na swe czasy i do niedawna jedyny podręcznik higjeny szkolnej, który po śmierci autora wydano drukiem. Wśród zrzeszeń, największy wpływ wywarło, od lat 90-tych, Warszawskie Towarzystwo Higjeniczne, ze swemi licznemi i żywotnemi filjami na prowincji, nadto zaś z ruchliwemi sekcjami, poświęconemi higjenie wychowawczej, oraz z miesięcznikiem własnym, p. t. „Zdrowie", któremu we Lwowie sekunduje „Przegląd Higjeniczny". Ogłasza się też wyniki masowego badania lekarskiego dzieci (zapoczątkowane przez d-ra Kosmowskiego w Warszawie), które, podobnie jak przedtem na Zachodzie, najskuteczniej torują drogę myśli o stałym nadzorze lekarskim nad szkołami.

W latach 90-tych też, najpierw Warszawa, potem Lwów, zaprowadzają, niedostateczny coprawda, nadzór sanitarny nad swemi szkołami. O wiele doskonalszy typ lekarzy szkolnych wprowadzają polskie szkoły prywatne, przedewszystkiem handlowe (Zgromadzeń kupców) w Królestwie, za sprawą głównie d-ra Stanisława Kopczyńskiego. Gdy szkoły prywatne (na skutek strajku młodzieży w szkołach rządowych) w r. 1905 opanowały teren w Królestwie, przyjęły one już nowoczesne

normy nadzoru lekarskiego i w ten sposób zabór rosyjski stał się rozsadnikiem tej tak ważnej instytucji dla całej Polski. Prawdziwie nowoczesne gmachy szkolne otrzymujemy też dość późno, bo na przełomie stuleci. Przodują temu ruchowi w Małopolsce miasta (Lwów, Kraków), w Królestwie zaś szkoły prywatne, ze wspomnianemi już szkołami handlowemi na czele. Galicyjskie władze szkolne też poświęcają tym zagadnieniom coraz więcej uwagi, za sprawą niezapomnianego Henryka Jordana, oraz inspektora szkół, Kazimierza Bruchnalskiego. Jordan inicjuje mianowanie lekarzy o odpowiednich kwalifikacjach nauczycielami gimnastyki w szkołach średnich, aby w ten sposób dojść do nadzoru lekarskiego nad temi szkołami. Bruchnalski zaś zaprawia nauczycielstwo lwowskie do badań higjenicznych nad dziatwą i nad budynkami szkolnemi. Uniwersytet lwowski daje też sankcję nowej gałęzi nauki, dopuszczając d-ra E. Piaseckiego do habilitacji z higjeny szkolnej na wydziale lekarskim.

Społeczeństwo polskie zaboru pruskiego, brutalnie odsunięte przez rząd zaborczy od wszelkiego wpływu na szkoły, nie mogło w tym ruchu brać udziału. Widzimy je natomiast w pierwszym szeregu, gdy idzie o dozwoloną dlań pracę na polu pozaszkolnej higjeny dziatwy. Pierwsze kolonje wakacyjne powstają więc już z początkiem lat 80-tych, równocześnie w Warszawie i w Poznaniu, w kilka lat zaledwie po swym pierwowzorze szwajcarskim. W parę lat później pośpieszają w te ślady Lwów i Kraków, a potem i inne miasta. Niebawem powstaje też, pod przewodnictwem Lwowa, instytucja „korpusów wakacyjnych", zwanych następnie, na wzór zagranicy, półkolonjami. Przed wojną światową doprowadzono u nas liczbę dzieci miejskich, korzystających z tych dobrodziejstw, do 10 000 w przybliżeniu. Największe zasługi około tej sprawy położył założyciel kolonij warszawskich, d-r Stanisław Markiewicz.

Niemałe znaczenie dla higjeny wychowawczej uzyskuje ruch za zupełną abstynencją od alkoholu i tytoniu, trucizn tak wybitnie szkodliwych dla organizmów młodocianych. Ruch ten, na wzór zagranicznych „Dobrych Templarjuszy" wszczęty u nas, w pierwszych latach bieżącego stulecia, przez prof. Wincentego Lutosławskiego, liczył niebawem tysiące zwo-

lenników, w czem wielu nauczycieli i księży. Zwrócono też rychło uwagę na teren szkolny, a ankiety (Warszawa: prok. Glass, Łódź: d-r Skalski, Lwów: radca Bruchnalski) wykazały zatrważające stosunki pod względem podawania napojów alkoholowych małym dzieciom nawet. Wdrożono więc, przy pomocy nauczycielstwa i lekarzy szkolnych, silną agitację, której wynikiem były liczne kółka abstynenckie młodzieży szkolnej („Związek Nadziei", później zlany z Harcerstwem), zrzeszenie „Eleusis" wśród młodzieży dorosłej, a wreszcie wprowadzenie częściowe postulatów abstynenckich do Sokolstwa i Towarzystwa Zabaw Ruchowych, oraz całkowite ich zwycięstwo w Harcerstwie. Dziś ruch ten posiada najsilniejszą organizację w Zachodniej Polsce, z organem „Świt" w Poznaniu.

Jak widzimy, stworzono u nas już oddawna poważne podwaliny do szerszej działalności, która stała się przedewszystkiem obowiązkiem władz państwowych i samorządnych zmartwychwstałej Polski. Niestety, zadanie to w znacznej mierze przerasta siły młodego Państwa, walczącego z niedostatkiem i ludzi kwalifikowanych i środków finansowych. Budownictwo szkolne stoi przed problemem odbudowania sieci szkół, zwłaszcza powszechnych, w byłym zaborze rosyjskim, zniszczonej od lat siedemdziesięciu prawie. Nadzór lekarski trzeba stworzyć tam, gdzie nie istniał, a zatem w znacznej części szkół, zwłaszcza byłych zaborów austrjackiego i pruskiego. Na pomoc miast, zubożałych do reszty przez wojnę i przez nieroztropne prawodawstwo powojenne, niewiele można liczyć. Zbyt szczupłe kadry kwalifikowanych nauczycieli zasila się z konieczności niedoukami, co czyni problematycznemi wiele usiłowań reform pedagogicznych. Plany nauczania komplikują się niezmiernie wobec trudności pogodzenia rozbieżnych postulatów specjalistów, nadewszystko jednak stają się prawie niewykonalne na kresach, gdzie do łaciny i któregoś z języków światowych nowoczesnych, przybywa drugi język krajowy, z odrębnym nadto alfabetem.

Wśród tylu piętrzących się szkopułów, niezmiernie ważne zadanie przypada Wydziałowi Higjeny Szkolnej, prowadzonemu przez znanego nam już d-ra Kopczyńskiego, zrazu przy Ministerjum Zdrowia, później Owiecenia Publicznego. Pod jednym względem praca tego Wydziału odniosła triumf zupełny. Nadzór

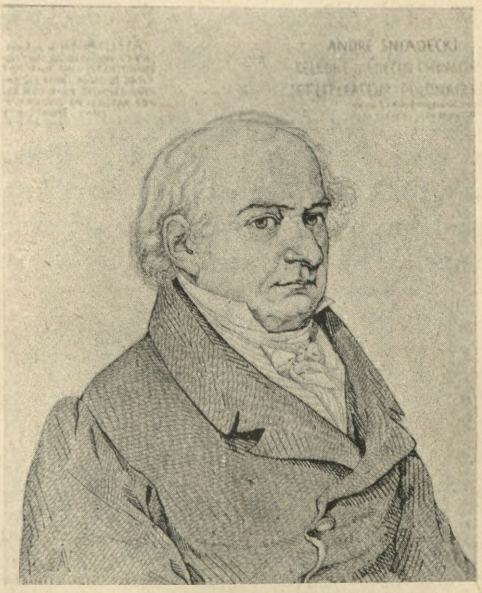
lekarski nad szkołami, w miarę szczupłych środków państwa i gmin miast większych, organizuje się coraz szerzej i działa coraz gruntowniej, poddany kontroli lekarzy - inspektorów, pracujących przy kuratorjach okręgów szkolnych. Zabiega się też o pogłębienie naukowe tej pracy, przez zwoływanie lekarzy na posiedzenia z referatami i dyskusjami, oraz przez wydawnictwa, z których najważniejszem jest duży podręcznik zbiorowy, wydany z inicjatywy i pod redakcją d-ra Kopczyńskiego, p. t. „Higjena szkolna". Z uniwersytetów polskich do ruchu tego przyłącza się poznański, tworząc katedrę higjeny szkolnej (i wychowania fizycznego). Tam też powstaje (1920) czasopismo „Wychowanie fizyczne", zamieszczające w każdym numerze artykuły i sprawozdania z dziedziny higjeny szkolnej. W sukurs przychodzi mu później warszawska „Opieka nad dzieckiem". Zjazdy polskich lekarzy i przyrodników, oraz higjenistów poświęciły poczesne miejsce zagadnieniom tego działu.

Zastój przymusowy, panujący obecnie na polu budownictwa szkolnego, nie przeszkodził Wydziałowi Higjeny kołatać o przygotowanie planów, aby z chwilą nastania możliwości szerszej akcji w tej mierze ze strony państwa i gmin, rzecz nie uległa żadnej zwłoce. Jesteśmy też już uzbrojeni na tę bliską, jak można się spodziewać, kampanję. Natomiast kwestja przeciążenia szkolnego niewiele zbliżyła się ku rozwiązaniu. Zabiegi Wydziału Higjeny napotkały tu zbyt silne przeszkody, wspomniane już wyżej i rzecz charakerystyczna — nie mogły uzyskać miejsca, w przeładowanym planie szkół średnich, na nauczanie higjeny, przed wojną już stale prowadzone przez lekarzy szkolnych w Królestwie.

Pedagogika naukowa i doświadczalna otrzymuje po wojnie bardzo pewną ostoję w postaci Państwowego Instytutu Pedagogicznego w Warszawie, dokąd powołują, między innemi, na katedrę pedologji znaną zaszczytnie z pierwszorzędnych prac naukowych Józefę Joteykównę, która tu przenosi swoje laboratorjum brukselskie. Uniwersytet Jagielloński tworzy, przy swym wydziale filozoficznym, Studjum pedagogiczne. Ministerjum Oświecenia powołuje do życia Komisję Pedagogiczną (przew. prof. B. Nawroczyński), która wydaje swym nakładem szereg wybitnych prac, stara się o urlopy i zasiłki dla wyjazdów naukowych zagranicę i t. p.

Tak staraliśmy się zlekka naszkicować tło, na którem odbywała się i odbywa polska praca w zakresie wychowania fizycznego w ściślejszem tego słowa znaczeniu, przedewszystkiem zaś na polu ćwiczeń ciała.

Powstające na Zachodzie, z brzaskiem XIX stulecia, systemy wychowania fizycznego, przez czas dłuższy słabem tylko echem odbijają się w Polsce. Po utracie niepodległości, tradycje świetne Komisji Edukacji Narodowej trwają przedewszystkiem w rozkwitającem pięknie szkolnictwie krajów zabranych, pod opieką Uniwersytetu Wileńskiego. Profesor tej wszechnicy, biolog i lekarz, Jędrzej Śniadecki, publikuje, zrazu w czasopiśmie naukowem „Dziennik Wileński" (1805), potem w osobnej odbitce rozszerzonej, pierwszą polską rozprawę, poświęconą wyłącznie wychowaniu fizycznemu. Tytuł jej: „O fizycznem wychowaniu dzieci", znaczenie zaś udowodnione kilkoma wydaniami, z których ostatnie opuściło prasę przed paroma laty.



Jędrzej Śniadecki.

Śniadecki jest w tem dziełku, przeznaczonem dla oświeconego ogołu, godnym kontynuatorem Piramowicza i innych orędowników tej części wychowania z czasów Komisji Edukacji Narodowej. Szerokie, wielostronne ujęcia zagadnienia, oświetlenie go ze wszystkich punktów widzenia, jakie ówczesna literatura naukowa nastręczała, przedstawienie rzeczy w sposób zajmujący i żywy, a jednak ścisły, wielka siła przekonania i umiejętność zdobycia umysłów i serc czytelników — to wszystko zalety, usprawiedliwiające aż nadto wielką sławę tej skromnych rozmiarów książeczki. Autor najpierw podaje

wskazania z zakresu eugeniki, jak ją dziś nazywamy: rady, dotyczące kojarzenia małżeństw z należytą uwagą na stan zdrowotny kandydatów do związku. Przechodzi do wskazówek dla kobiet brzemiennych, a potem do hodowania niemowląt. Następują kolejno trzy dalsze okresy: po odłączeniu aż do końca siódmego roku, po skończeniu siódmego roku, wychowanie dojrzewającej młodzieży. Na zakończenie, nieco z zakresu pedagogiki leczniczej — wychowanie dzieci słabowitych i umysłowo nienormalnych.

Powiedzieliśmy, że Śniadecki uwzględnił tu wszystko, co mógł przedstawić ogółowi stosownie do poglądów wówczas panujących w nauce. Jedno tu trzeba uczynić zastrzeżenie. Autor najwidoczniej nie zna Gutsmuthsa, ani pisząc rzecz po raz pierwszy (w lat 12 po ukazaniu się jego dzieła), ani w r. 1822, przerabiając ją do edycji książkowej. Tem mniej dotyczy to Jahna (Ling nie wchodził w rachubę, jako nie znany prawie zupełnie na kontynencie). Inaczej niepodobna byłoby zrozumieć te lakoniczne i ogólnikowe uwagi, jakie poświęca doniosłej kwestji doboru ćwiczeń stosownie do wieku, płci, stopnia wyćwiczenia i t. d. Świadczy to tylko o słabem echu, którem tak epokowe dzieła odbiły się w literaturze lekarskiej i ogólno-pedagogicznej, bo tę nasz autor przecież bardzo pilnie śledził.

Tadeusz Czacki.

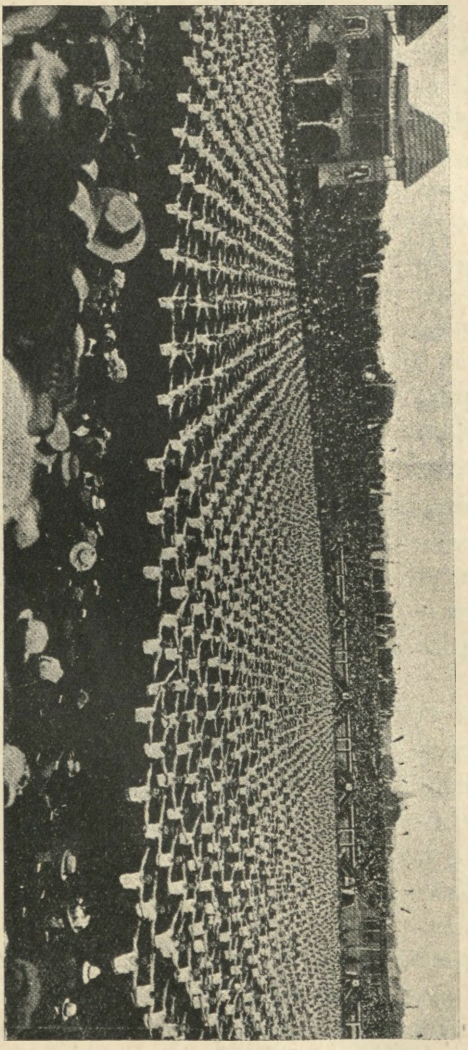
Nie brakło wszakże i obleczenia w ciało ideałów naszego pionjera higjeny wychowawczej. Pod egidą tegoż Uniwersytetu Wileńskiego, rozwinął (przy usilnej pomocy Kołłątaja) Tadeusz Czacki szeroką działalność oświatową na kresach południowo-wschodnich.

Koroną tej pracy było słynne liceum w Krzemieńcu, coś pośredniego między szkołą średnią a wyższą. Tu Czacki zaangażował dwóch lekarzy szkolnych, zobowiązując ich nietylko do leczenia uczniów, lecz do wykładów higjeny, skupiających, prócz młodzieży, także nauczycieli, rodziców i chciwą wiedzy publiczność. Podczas rekreacyj organizowano gry i inne ćwiczenia, a sam założyciel często brał w nich udział, nie zrażając sią uderzeniami piłek, które go trafiały. Także i w szkołach W. Księstwa Warszawskiego i Królestwa Kongresowego dbano o ćwiczenia cielesne młodzieży. Czasy niespokojne sprawiły, że wysunęła się tu na pierwszy plan musztra, udzielana przez podoficerów-weteranów.

Ludwik Bierkowski.

Zdaje się, że gimnastyka nowoczesna zjawiła się w Polsce dopiero w latach 30-tych. Wtedy ukazują się pierwsze wieści o zakładzie prywatnym, założonym przez przybysza z Niemiec w Warszawie, a niemniej o zaczątku literatury podręcznikowej z tego zakresu. Ważniejszym faktem jest działalność profesora wszechnicy Jagiellońskiej, anatoma i chirurga Ludwika Bierkowskiego, który (1837) zakłada w Krakowie własnem sumptem duży, półoficjalny instytut gimnastyczny, wzorując się na zakładzie Amorosa w Paryżu. W prospekcie założyciel objaśnia znaczenie gimnastyki wychowawczej i cytuje celniejsze dzieła z tego zakresu w językach obcych. Nie poprzestając na opiece nad instytutem i ciągłej propagandzie, uzyskuje Bierkowski od rządu maleńkiej Rzeczypospolitej Krakowskiej uznanie gimnastyki za obowiązkową dla wszystkich szkół, lecz niestety wypadki polityczne (zabór Krakowa na rzecz Austrji) udaremniły wykonanie reformy.

SOKOLSTWO. Tymczasem rządy zaborcze, położywszy rękę na naszych szkołach, dokładały wszelkich starań, aby wychowanie fizyczne polskiej młodzieży nie rozwinęło się i nie przysporzyło sił narodowi ujarzmionemu. Wegotowały zatem, tu i ówdzie, tylko prywatne zakłady gimnastyczne. Dopiero klęski wojenne Austrji, zmusiwszy ją do zaprowadzenia konstytucji, dały tym samem swobodę zakładania stowarzyszeń, z czego skorzystali najpierw Czesi*), w parę lat zaś później Polacy zaboru austrjackiego. W r. 1867 założono pierwsze polskie towarzystwo gimnastyczne we Lwowie, nadając mu, na wzór czeski, nazwę „Sokoła". Niebawem powstał cały szereg innych gniazd sokolich, później także w zaborze pruskim, oraz na obczyźnie (zwłaszcza w Westfalji i w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej)



Zlot sokoli grunwaldzki (Kraków 1910).

*) Organizacja Sokolstwa czeskiego jest jednym z najbardziej imponujących przykładów ruchu, obejmującego cały naród. Liczyła bowiem (koniec 1923 r.) przeszło 350 000 członków, oraz blisko drugie tyle uczniów i uczenic. Była też i jest po dziś dzień wzorem dla innych narodów słowiańskich, a przedmiotem podziwu dla obcych.

wśród naszych emigrantów; w zaborze rosyjskim tylko tu i ówdzie istniały zrzeszenia tajne. Sokolstwo nasze było przez pierwsze dziesięciolecia jedyną, potem zaś zawsze jeszcze jedną z głównych ostoi wychowania fizycznego w dwóch dzielnicach Polski. Tu skupiał się cały ruch gimnastyczny. W zaborze pruskim młodzież szkolna nie miała przystępu do towarzystw sokolich, natomiast w austrjackim, Sokół po części przynajmniej wyrównywał braki szkół co do sal i nauczycieli, podejmując się kierowania ćwiczeń cielesnych w swych własnych budynkach i boiskach. Mimo wszystko, pod koniec omawianego okresu zabór austrjacki posiadał gimnastykę tylko w części szkół, przeważnie jako przedmiot nieobowiązkowy, i w wymiarze zaledwie dwóch godzin tygodniowo. W zaborze pruskim przymus gimnastyczny zaprowadzono wszędzie, wraz z trzema godzinami ćwiczeń tygodniowo. Lecz tam gimnastyka miała służyć przedewszystkiem celom germanizacji, była zatem znienawidzona przez młodzież polską. W szkołach zaboru rosyjskiego, wreszcie, wychowanie fizyczne było zupełnie zaniedbane.

W zaborze austrjackim już z początkiem lat 70-tych zaczęto starania o kształcenie wychowawców fizycznych. Lekarz Wenanty Piasecki, ukończywszy kurs gimnastyczny uniwersytecki w Pradze, rozpoczął we Wszechnicy Lwowskiej wykłady teorji wychowania fizycznego w charakterze nauczyciela. Gdy jednak rząd wiedeński odmówił środków na wynajem sali dla ćwiczeń praktycznych, rzecz upadła. Natomiast utworzono we Lwowie komisję egzaminacyjną dla nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich. Drugą komisję taką uzyskuje w latach 90-tych Kraków, wraz z kursem dwuletnim dla kandydatów. Większość nauczycieli kształci się na krótszych i dłuższych kursach, urządzanych przez towarzystwa sokole.

Antoni Durski.

Ruch umysłowy i piśmienniczy naszego działu skupia się przedewszystkiem we Lwowie. Zacząć trzeba od ustalenia terminologji polskiej, czego dokonywa

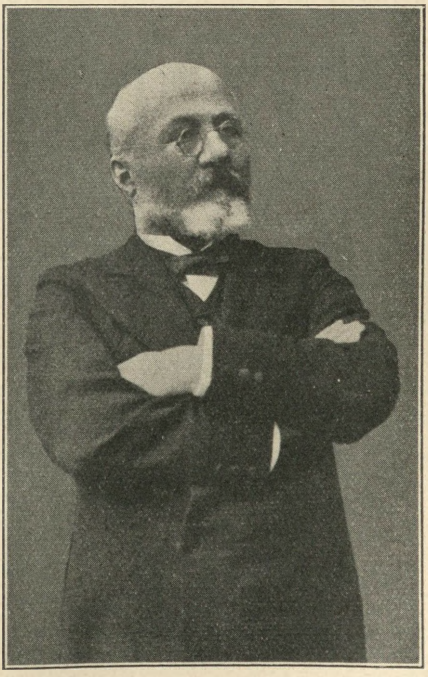
W. Piasecki, wydając pierwszy słowniczek gimnastyczny; drugie dziełko tego rodzaju zawdzięczamy Antoniemu Durskiemu, który rozszerzył i uzupełnił wyniki pracy poprzednika. Pierwszy podręcznik gimnastyki szkolnej wydał lekarz-gimnastyk Edward Madeyski. Potem nastąpił cały szereg dziełek, obejmujących poszczególne części materjału ćwiczebnego. Najwybitniejszymi ich autorami byli A. Durski i Edmund Cenar, wydawcą zaś Związek Sokoli. Jako organ Sokoła, już z początkiem lat 80-tych, zaczyna też wychodzić pierwsze czasopismo polskie tego działu, istniejący po dziś dzień „Przewodnik Gimnastyczny". Pierwszym jego redaktorem zostaje Tadeusz Żuliński, znany nam już lekarz-higjenista, który tak na łamach tego pisma, jak i w prasie codziennej, w broszurach i licznych odczytach, niestrudzenie prowadzi propagandę na rzecz ćwiczeń ciała. Ruch ten później tak rozrósł się, że niepodobna tu wymienić wszystkich jego uczestników.

Edmund Cenar.

Co do systemu, układ Jahna-Spiessa panował do lat 90-tych niepodzielnie, przedostając się do nas częścią bezpośrednio, częścią zaś drogą na Czechy. Nasi pobratymcy mają przekonanie, że ich najzasłużeńszy działacz sokoli, Mirosław Tyrš, stworzył odrębny system gimnastyczny, któremu też nadali nazwę „gimnastyki sokolej". Nazwa ta przyczyniła się wielce do powodzenia systemu niemieckiego w krajach słowiańskich i była źródłem nieporozumień bez końca, gdy później zaczęto walkę o wprowadzenie gimnastyki szwedzkiej. Trzeba zatem wyraźnie stwierdzić, że korzystne, lecz drobne modyfikacje w systematyce i metodyce ćwiczebnej, jakie udało się Tyršowi wprowadzić, żadną miarą nie uspra-

Tadeusz Żuliński.

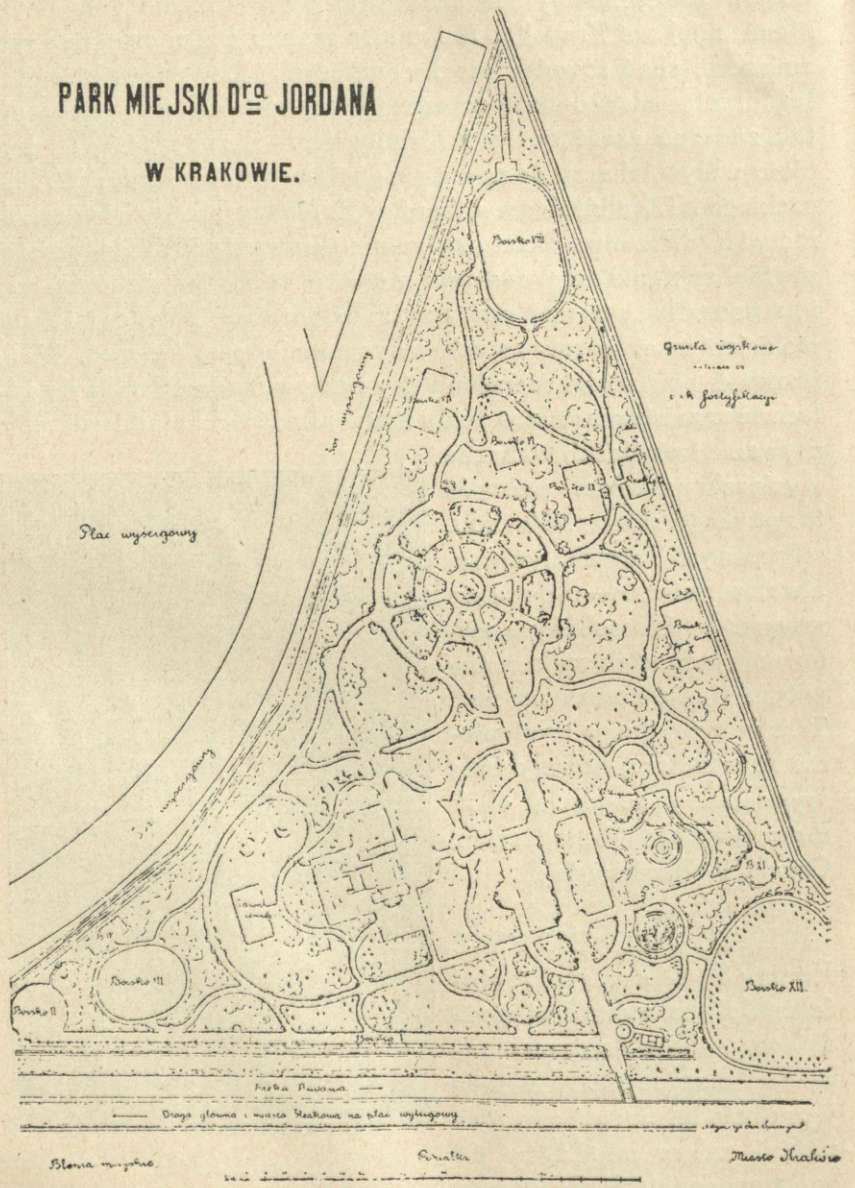
wiedliwiają tytułu twórcy systemu, jaki mu nadali zbyt entuzjastyczni jego uczniowie. Powtórzyła się tu podobna rzecz do tej, którą znamy już z dziejów wprowadzenia gimnastyki niemieckiej we Francji. A i u nas system ten ulegał pewnym zmianom, choć również nie zasadniczym. Szły one w kierunku łagodzenia siłacko-akrobatycznego charakteru, jaki wykazuje tak znaczna część ćwiczeń niemieckich. Zaznacza się tu wybitny wpływ lekarzy na naszą gimnastykę w jej zaraniu: W. Piaseckiego i T. Żulińskiego w Sokole, E. Madeyskiego zaś w szkolnictwie. Właściwe okresowi, zainaugurowanemu przez Spiessa, zbytnie zaufanie do gimnastyki w salach, odbiło się niekorzystnie i na początkach naszej pracy w tej dziedzinie. Sale, częstokroć niehigjeniczne, bywały zwykle jedynem miejscem ćwiczeń. Mało dbano o boiska, lekceważono gry ruchowe, sporty zaś były zaledwie w zawiązku: nieco jazdy konnej i później kolarstwa, mało pływania i wioślarki, nieliczne wycieczki szkolne, początki turystyki górskiej w słabo udostępnionych Tatrach, łyżwiarstwo, szermierka — oto prawie wszystko. Odosobnione usiłowania jednostek mało mogły w tym stanie rzeczy zmienić. Trzeba było silnego wystąpienia reformatora, którego imię wymawiamy ze czcią obok Piramowiczów, Śniadeckich, Czackich, Bierkowskich.



Henryk Jordan.

RUCH JORDANOWSKI. Henryk J o r d a n, lekarz, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, podczas dłuższego pobytu w Ameryce poznał kiełkujący tam właśnie ruch ku organizacji zabaw młodzieży na wolnem powietrzu. Po powrocie do ojczyzny, uderzony widokiem bladych twarzy naszej dziatwy, postanowił znaczną część swego wolnego czasu i majątku po-

święcić dziełu odrodzenia młodzi polskiej przez ćwiczenia ciała pod gołem niebem. W tym celu stworzył (ku końcowi lat



80-tych) na błoniach krakowskich park swego imienia, instytucję przez długie następne lata wzorową nietylko dla nas,

lecz i dla zagranicy. Licząc się z faktem, że tradycja gier ruchowych rodzimych już prawie zamarła, tak w ognisku domowem jak i w szkole, co wiosna kazał wyuczyć szereg starszych młodzieńców najważniejszych elementów z tego zakresu, poczem przodowali dziatwie w grach, pod nadzorem fachowego kierownika. Boiska rozmieszczono w obszernym parku spacerowym, umożliwiając tysiącom publiczności zapoznanie się z tym zapomnianym niesłusznie środkiem wychowawczym. Dziatwie dostarczano nietylko kierowników i przyborów, lecz zapewniono jej schronienie w razie deszczu, kąpiele natryskowe, tanie posiłki. Gry przeplatano śpiewem chóralnym, gimnastyką, wiosłowaniem, a nadto, dla chłopców, zorganizowano musztrę wraz z ćwiczeniami polowemi i strzelanie, dla dziewcząt zaś pląsy i korowody.

Przykład Jordana naśladowano wkrótce w kilku miastach prowincjonalnych, z końcem zaś zeszłego stulecia Warszawa otrzymuje olbrzymi zapis (E. R a u a), dzięki któremu powstają tam, w 9-ciu różnych punktach miasta, ogrody i boiska pod opieką wyszkolonych kierowników. Zasługi Jordana są tak wielkie, a dzieło jego tak oryginalne, że należy mu się stała pamięć potomnych w postaci nazwania wszystkich instytucyj tego rodzaju w Polsce Ogrodami Jordanowskiemi, podobnież, jak nazwa ogródków freblowskich utarła się na całym świecie dla zakładów wychowania przedszkolnego. Prócz powstania innych Ogrodów Jordanowskich, ruch przezeń wywołany uwidocznił się w znacznie większej odtąd dbałości o ćwiczenia pod gołem niebem, tak w szkołach, jak w stowarzyszeniach. Pozostaje też literatura gier i sportów, w której wyróżniają się zwłaszcza kierownik parku w Krakowie dr. Stan. T o k a r s k i, oraz znany nam już E. Cenar. Jordan staje również w rzędzie reformatorów gimnastyki, jak niemniej pionjerów pracy ręcznej wychowawczej, o czem wszakże później.

REFORMA GIMNASTYKI. Z początkiem lat 90-tych z. w. zaczęły się pierwsze poważniejsze usiłowania u nas, zdążające do reformy gimnastyki. Na skutek pierwszych artykułów czasopism francuskich o wynikach pracy wspomnianej już misji, wysłanej z tego kraju do Szwecji, Helena K u c z a l s k a i d-r Roman S k o w r o ń s k i z Warszawy, odbyli

studja w Instytucie Centralnym sztokholmskim, poczem w prasie pedagogicznej i lekarskiej zwrócili uwagę na zalety systemu Linga. Kuczalska założyła niebawem w Warszawie pierwszy zakład gimnastyczny według nowego systemu. W jej ślady poszły wkrótce Marja Gebethnerówna w Warszawie i Jadwiga Mayówna w Krakowie. Usiłowania nowatorów poparła i powaga Henryka Jordana, w którego parku ustawiono przyrządy szwedzkie.

Te początki torowały drogę walnemu atakowi na twierdzę niemieckiego systemu w Polsce, który zainaugurował z początkiem stulecia d-r E. Piasecki we Lwowie, po powrocie z kilkakrotnych podróży na Zachód i do Skandynawji. W szeregu artykułów prasy pedagogicznej i lekarskiej, a niemniej codziennej, na posiedzeniach różnych stowarzyszeń i zjazdach, zwalczał on siłactwo i akrobatyzm systemu niemieckiego. Przeciwstawiał im zaś zasadę szwedzką oparcia wszelkich zabiegów tej dziedziny o prawa rządzące organizmem ludzkim, oraz zasadę angielską — kombinacji gimnastyki z grami i sportami pod gołem niebem. Walka była zawzięta. Po stronie przeciwnej stanęli wszyscy prawie rutyniści starej szkoły, zrazu odrzucając wszelką myśl reformy, potem zaś dowodząc, że tylko oni są kompetentni do jej częściowego przeprowadzenia*). Usiłowania reformy jednak poparł licznemi uchwałami ogół lekarzy i pedagogów.

Władysław Ryszard Kozłowski.

Uzyskały one niebawem pomoc wydatną, z drugiej strony kordonu, w Władysławie Ryszardzie Kozłowskim. Wróciwszy z gruntownych studjów, odbytych pod okiem Knudsena w Kopenhadze, słowem i piórem działał w Warszawie, aż zdobył nowemu systemowi decydujące punkty oparcia. Zamianowany kierownikiem Ogrodów Raua, wprowadził do programu tej instytucji gimnastykę i urządził pierwszą w Polsce dużą halę gimnastyczną

*) W tym okresie przejściowym, zasłużył się sprawie reformy systemu znany nam już działacz chorwacki, b. uczeń Centralnego Instytutu w Sztokholmie, d-r Fr. Bučar, zapraszając naszych instruktorów sokolich na kurs informacyjny do Zagrzebia.

szwedzką, w Ogrodzie Saskim. Założone przezeń i prowadzone z wielkiem poświęceniem osobistem pierwsze czasopismo u nas, zajmujące się wyłącznie wychowaniem fizycznem, p. t. „Ruch" (zał. 1906, upadło ze śmiercią redaktora, 1915), stało się odrazu czynnikiem bardzo poważnym. Koroną działalności Kozłowskiego była jednak rzecz zawsze najważniejsza — kształcenie wychowawców. Terenem jej stała się założona (1906) przez tyle zasłużoną Helenę Kuczalską „Szkoła Gimnastyki i Masażu" w Warszawie, z kursem dwuletnim, wzorowanym na najlepszych przykładach skandynawskich. Szkoła ta wydała zastęp najlepszych pracowników tej dziedziny dla wzrastającego wtedy żywiołowo, po rewolucji 1905—6 r., polskiego szkolnictwa prywatnego. Oni to do dziś dnia są główną ostoją wychowania fizycznego w tej części Polski.

Tymczasem reforma poczyniła duże postępy w zaborze austrjackim. W szkolnictwie torowali jej drogę zwłaszcza nauczyciele gimnastyki-lekarze, zamianowani w szkołach średnich małopolskich w liczbie 8-miu, za sprawą Jordana (z myślą utorowania drogi instytucji lekarzy szkolnych, co się na razie nie powiodło). Pomimo obowiązujących planów nauczania, narzuconych przez Wiedeń, wprowadzało się stopniowo nowy system, a z chwilą utworzenia (1912) inspektoratu wychowania fizycznego dla szkół średnich i seminarjów, nastała możność kontroli tego wprowadzenia, czego w zachodniej Małopolsce i na Śląsku Cieszyńskim dokonywał znany nam już d-r Tokarski, d-rowi E. Piaseckiemu zaś przypadła Małopolska wschodnia. Od paru lat, zresztą, mieliśmy już wtedy dzielnego sprzymierzeńca w Sokolstwie.

W tem pełnem zasług zrzeszeniu, rozrosłem wówczas w potężny związek (liczący wówczas zgórą 20 000 członków w samym zaborze austrjackim), odżyły, po kilka latach wahań, szlachetne ambicje przodowania ruchowi. Już w r. 1905 powzięto uchwałę reformy systemu, wykonanie jej wszakże przez lata następne szwankowało z powodu braku ludzi, gruntownie zapoznanych z nowym systemem. Brakowi temu zaradziły dopiero studja w sztokholmskim Instytucie Centralnym, odbyte (1909—10) przez dwóch wybitnych działaczy sokolich: Walerjana Sikorskiego i d-ra Kazimierza Wyrzykowskiego. Pierwszy z nich służył sprawie swym talentem i długoletniem

doświadczeniem pedagogicznem, napisał też najlepsze w naszej literaturze podręczniki gimnastyki dla młodzieży. Drugi, wsparty głęboką wiedzą i płynącą z niej powagą w Sokolstwie, umiał z niesłabnącą konsekwencją przeprowadzić reformę.

Trzeba dodać, że dzieło to przynosi zaszczyt rozumowi i obywatelskiemu duchowi naszego Związku. Zagranicą, z wyjątkiem duńskich towarzystw strzelecko-gimnastycznych (o których już mówiliśmy), przeważnie nie chciało się związkom gimnastycznym zaprzątać sobie głowy reformą systemu, gdyż wolały uprawiać nadal ćwiczenia, do których ich członkowie zdawna przywykli. O przejęciu się poważną myślą wychowawczą świadczą też kursy nauczycielskie Związku, odbywane w tym okresie. Niektóre z nich rozciągano na dwa lata. Prócz tego zaś zorganizowano, podczas wakacyj, kursy w Skolem, w ślicznej dolinie karpackiej. Połączono w nich nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznego wyrobienia w wykonywaniu i prowadzeniu ćwiczeń, ze zdrowem, hartującem życiem obozowem, z odwykaniem od alkoholu i tytoniu etc. Ponieważ Sokolstwo i nadal, wobec braków w urządzeniach i organizacji ćwiczeń ciała w szkołach, odgrywało ogromną rolę pomocniczą na tem polu, doniosłość reformy w łonie Związku wzrosła wielokrotnie. Ruch ten objął też i tajne Sokolstwo zaboru rosyjskiego; najmniej zaznaczył się w trudnych warunkach dzielnicy pruskiej.

Oczywista, że reformy tej niepodobna było dokonać bez rozbudzenia ruchu umysłowego wśród wychowawców. We Lwowie, ożywiło się też dawne centrum tego ruchu, w Sokolstwie, czego wyrazem, między innemi, było stworzenie „Dodatku fachowego" do „Przewodnika gimnastycznego" (pod redakcją E. Cenara). Drugi ośrodek powstał tamże, jako Komisja (później Sekcja) wychowania fizycznego Towarzystwa Nauczycieli Szkół Wyższych, a wyrazem jej pracy na zewnątrz były przed wojną specjalne numery „Muzeum", poświęcone prawie wyłącznie sprawom higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. W Warszawie, praca umysłowa skupiała się koło redakcji znanego nam już „Ruchu", nadto znalazła ona sobie formę organizacyjną w postaci Sekcji wychowania fizycznego przy Stowarzyszeniu Nauczycielstwa Polskiego (później też Tow. Naucz. Szk. Wyż.). Obok wspomnianych już przedtem

osób, działają tu jako teoretycy wychowania fizycznego, d-rowie Teodor Drabczyk i Tadeusz Jaroszyński. W środowisku krakowskiem nadaje ton ruchowi umysłowemu tej dziedziny prof. uniw. Stanisław Ciechanowski. Po wojnie światowej, odznacza się, prócz warszawskiej, szczególną ruchliwością Sekcja krakowska T. N. S. W.; obok niej, wskrzeszono Sekcję lwowską i założono nowe w Poznaniu i Lublinie. W toku jest akcja połączenia tych zrzeszeń w jedno, obejmujące całą Polskę.

Pozatem, posiedzenia dyskusyjne różnych towarzystw (zwłaszcza pedagogicznych, lekarskich i higjenicznych) coraz częściej za temat obierały problemy naszego działu. Od początku nowego stulecia też weszła ta sprawa na porządek obrad Zjazdów przyrodników i lekarzy polskich, i to nawet pod postacią odrębnej sekcji; również na Zjazdach higjenistów polskich.

Tem mniej zatem poprzestawaliśmy na samem przyjęciu systemu Linga. Zdawaliśmy sobie sprawę z faktu, że był on, od początku bieżącego stulecia, przedmiotem ewolucji, którą należało bacznie śledzić i zastosowywać z niej to, co warto przeszczepić na nasz grunt. Już przed wojną mieliśmy możność poznania jednej z nowych metod skandynawskich, a mianowicie gimnastyki dziecięcej, przekształconej przez p-nę Elin Falk. Zaraz po wyjściu jej książki w oryginale, próbowano nową metodę we Lwowie, a rezultaty swych doświadczeń w tej mierze ujęła Marja Germanówna w bardzo dobre podręczniki.

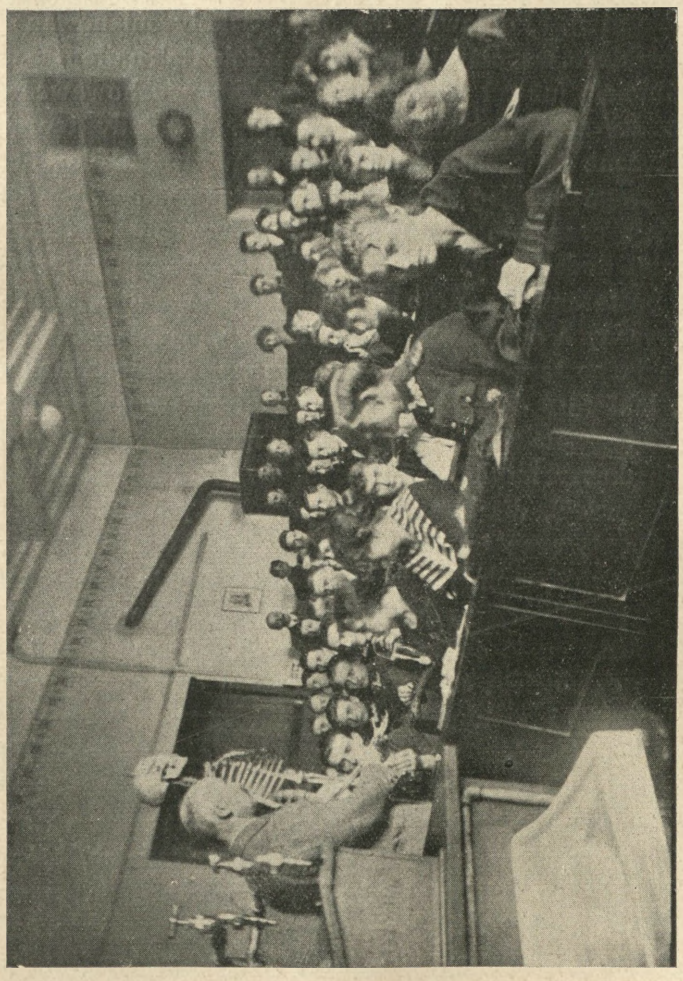
Po wojnie światowej, stanęli nasi pracownicy na polu wychowania fizycznego przed zadaniami ogromnemi, przerastającemi kilkakrotnie ich siły. Na szczęście, stanęły im do pomocy czynniki nowe, wyposażone w środki i w egzekutywę i jak zobaczymy, w części przynajmniej nie zawiodły. Pomoc ich tem bardziej była niezbędną, że działanie dawnych czynników, przy zmniejszonej nieraz liczbie kwalifikowanych pracowników rozszerzone na teren całego wielkiego Państwa, musiało stracić wiele na sile i głębszej wartości.

Stało się tak nadewszystko z najstarszą naszą instancją w tej dziedzinie — z Sokolstwem. Objąwszy olbrzymi teren ekspansji, było teraz zmuszone iść raczej wszerz, niż w głąb, tem bardziej, że wielu dawniejszych pracowników pochłonęła

w zupełności praca szkolna lub wojskowa. Tem się tłumaczy to pewne obniżenie myśli wychowawczej, przed wojną tak chlubnie rozwiniętej. Stąd też częściowy nawrót do dawnego systemu. Sprawa przystąpienia do nowoutworzonej Federacji Międzynarodowej Gimnastyki Wychowawczej, ciągnąca się zbyt długo, mimo zupełnie jasne w tej mierze i chlubne uchwały przedwojenne, to jedna z oznak tego — jak można spodziewać się, przemijającego — obniżenia poziomu. Wzór poważnego pojmowania zadań daje Związek Sokoli Amerykański, planując na czas najbliższy powołanie do życia uczelni dla swych instruktorów, z kursami 2—3 letniemi. Rozrost naszego Sokolstwa po wojnie światowej jest imponujący: liczyło ono, według statystyki z r. 1922, 6 dzielnic, 59 okręgów, 569 gniazd i około 60 000 członków. Liczby te w latach następnych wzrosły znacznie. Prasa sokola jest obecnie reprezentowana przez „Przewodnik Gimnastyczny" (przeniesiony do Warszawy), „Sokół" w Poznaniu, i „Sokół Polski" w Pittsburgu (Am. Półn.), które, prócz spraw organizacyjnych, poruszają też zagadnienia wychowawcze.

KSZTAŁCENIE WYCHOWAWCÓW. Wspominaliśmy już o wykładach teorji wychowania fizycznego w latach 70-tych w Uniwersytecie Lwowskim. W dwadzieścia lat później, Henryk Jordan, a po nim jego następca na stanowisku dyrektora kursów, prof. Emil Godlewski młodszy, dążyli do przekształcenia dwuletnich kursów wychowania fizycznego przy Uniwersytecie Jagiellońskim na katedrę i instytut tego przedmiotu. Plan był już nieźle przygotowany w chwili wybuchu wojny. Po odzyskaniu niepodległości, tylko nowe wszechnice cieszyły się możnością większej ekspansji. Skorzystał z niej Uniwersytet Poznański, aby zaraz przy swem założeniu (wiosna 1919) utworzyć katedrę higjeny szkolnej i wychowania fizycznego przy Wydziale filozoficznym (później przeniesiono ją na Wydział lekarski). Powołany na katedrę prof. Piasecki musiał w ciągu dwóch lat pierwszych pracować w warunkach zewnętrznych bardzo trudnych, bo lokal Studjum Wychowania Fizycznego mieścił się w dwóch małych pokoikach dawnego zamku cesarskiego. Gromadzono tam jednak bibljotekę, aparaty naukowe etc., wykłady zaś i ćwiczenia odbywano w po-

życzanych pomieszczeniach, przyczem część praktyczną powierzono tak znakomitej sile, jak znany nam już Walerjan Sikorski. Dopiero rok 1921 przyniósł zasadniczą zmianę na lepsze. Uzyskano od zarządu miasta wynajem na lat 20 obszernego budynku, pięknie położonego w Ogrodzie botanicznym, przero-



Studjum Wychowania Fizycznego, Poznań: wykład teorji wychowania fizycznego.

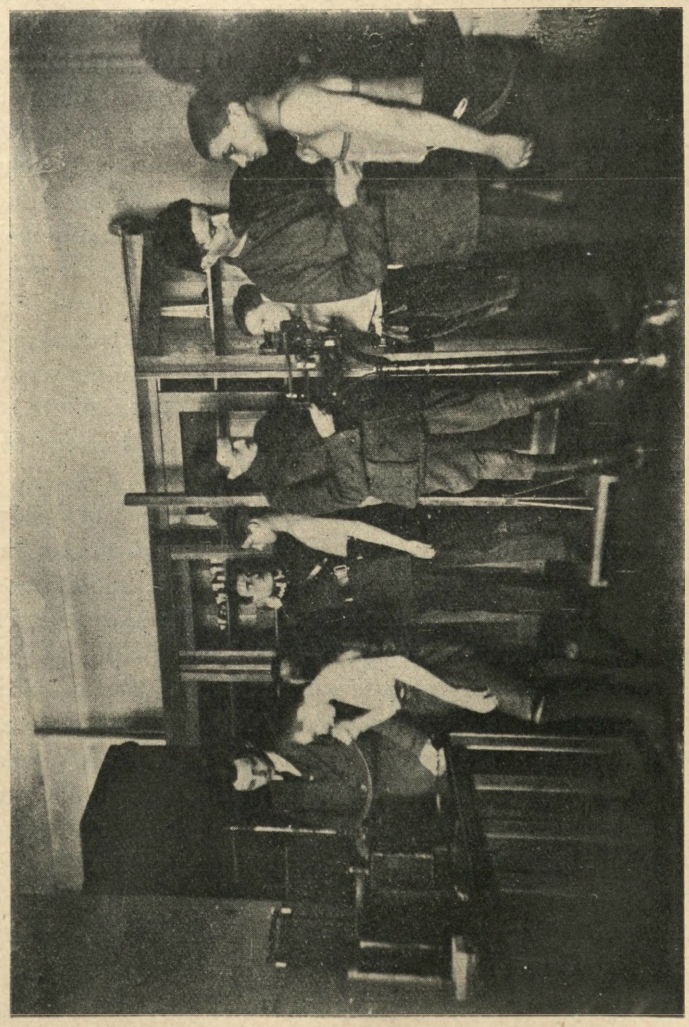
biono go kosztem Państwa i uzyskano tam dużą salę wykładową, dwie sale gimnastyczne, szatnie z natryskami, pomieszczenia na laboratorja, bibljotekę i t. p.; dokoła budynku trzy boiska podręczne, a o 5 minut chodu dwa obszerne boiska

sportowe, oddane do dyspozycji przez zaprzyjaźnione instytucje. W tymże roku otworzyła się możność korzystnej dla stron obu kooperacji z świeżo założoną Centralną Szkołą Wojskową Gimnastyki i Sportów, na tej zasadzie, że Studjum dawało kierownictwo naukowe i znaczną część lokali i urządzeń, Szkoła zaś — swych fachowych instruktorów i część urządzeń (boisko, przybory sportowe etc.). Ponieważ dowódcą Szkoły mianowano ppłk. W. Sikorskiego, współżycie daje po dziś dzień jak najlepsze wyniki.

Studjum już od roku 1919 kształciło wychowawców fizycznych dla szkół średnich, organizując wykłady teoretyczne i praktyczne ćwiczenia dla słuchaczy Wydziału filozoficznego, którzy pragnęli objąć swą kwalifikacją zawodową, obok któregokolwiek przedmiotu głównego, wychowanie fizyczne jako przedmiot dodatkowy. Po uzyskaniu odpowiedniego warsztatu pracy, postarano się o możność kształcenia, nadto, wychowawców fizycznych o pełnych kwalifikacjach, nadających się zatem do zajęcia posterunków kierowniczych w tej dziedzinie (inspektoraty, lektoraty czy docentury w szkolnictwie wyższem i t. p.). Rozróżniono zatem dwa typy studjów uniwersyteckich w danym zakresie: kursy trzyletnie uproszczone (zajmujące kandydatowi pół dnia pracy), dla uzyskania wspomnianych już kwalifikacyj dodatkowych, oraz trzyletnie pełne. Te ostatnie przyłączono, w pierwszych dwóch latach, w zasadzie do studjów lekarskich (wraz z prosektorjum, laboratorjum chemicznem etc.), dając nadto pewną sumę ćwiczeń cielesnych. Trzeci rok poświęca kandydat całkowicie naukom stosownym do potrzeb wychowania fizycznego i kontynuuje swe praktyczne ćwiczenia. Organizacja ta działa już trzy lata i właśnie otrzymała od Ministerjum Oświecenia prawo udzielania stopnia magistra wychowania fizycznego. Wreszcie trzecia kategorja naszych studjów, to ogół kandydatów na nauczycieli szkół średnich, którzy słuchają wykładów higjeny szkolnej i wychowania fizycznego w zarysie i zapoznają się z obraną gałęzią sportu. (W tej mierze są czynne także: Studjum pedagogiczne w Krakowie — doc. Z. Wyrobek, w Warszawie zaś Państw. Instytut Pedagogiczny oraz Wolna Wszechnica — doc. T. Jaroszyński.)

Bibljoteka licząca przeszło 1000 tomów, laboratorja (antropometryczno-fizjologiczne i chemiczno-mikroskopowe) i seminarjum, dozwoliły zapoczątkować ruch już nietylko umysłowy,

lecz naukowy. Założono czasopismo p. t. „Wychowanie Fizyczne", wydawane od r. 1920, zrazu jako dwumiesięcznik, potem kwartalnik, jedyne w Polsce, poświęcone wyłącznie sprawom higjeny szkolnej i wychowania fizycznego i traktujące je ze



Studjum Wychowania Fizycznego, Poznań: laboratorjum antropometrji i fizjologji stosowanej.

stanowiska naukowego i praktycznego. Baczną uwagę musiano tu poświęcić bibljografji i sprawozdaniom z literatury książkowej i czasopiśmiennej, aby utrzymać należyty kontakt z Zachodem i Północą. Pozatem jednak, przechodzi się coraz więcej

do badań samodzielnych. Pierwszy ich temat — to studja porównawcze nad tradycyjnemi ćwiczeniami ciała u różnych narodów i plemion kuli ziemskiej. Prowadzi on z jednej strony do wykrycia genezy tych ćwiczeń, z drugiej zaś do lepszego zbadania naszych własnych w tej mierze tradycyj, i, co za tem idzie, do zużytkowania ich lepszego w wychowaniu fizycznem. Te badania są w ścisłym związku z innym tematem — studjami nad reformą niektórych gier ruchowych, dla podniesienia ich wartości wychowawczej. Drugą grupę tematów stanowi antropometrja w zastosowaniu do grup intensywnie uprawiających ćwiczenia cielesne, więc przedewszystkiem do studentów płci obojej, oraz do elewów Centralnej Szkoły wojskowej. Tu się kontroluje zarazem i metody antropometrji stosowanej, niebardzo jeszcze ustalone, jak niemniej rezultaty używanego u nas systemu ćwiczeń. W dziale praktycznym, wypróbowuje się świeżo powstałe na Zachodzie i Północy uzupełnienia systemu ćwiczebnego (E. Björkstén, N. Bukh etc.). Tu też będzie niebawem zwołany I Polski Kongres Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego.

Wiedząc dobrze, jak luki w szeregach wychowawców fizycznych są ogromne, nie mogliśmy poprzestać na tej pracy, obejmującej z natury rzeczy tylko małe ilości młodzieży uniwersyteckiej, której ogół nieprędko zrozumie zaszczytną rolę umiejętnego kierowania tą częścią kształcenia młodzi. Polskie szkoły średnie i seminarja nauczycielskie potrzebują dziś, według przybliżonych obliczeń, około 2 000 kwalifikowanych sił w tym dziale, lepiej zatem na razie zapełnić te luki choćby materjałem o wykształceniu seminaryjnem, wyszkolonym na kursach choćby rocznych. W tej myśli, Ministerjum Oświecenia już w r. 1919 zaczęło organizować takie kursy w Warszawie (pierwszy niestety tylko półroczny), powierzając ich kierownictwo d-rowi Wł. Światopełk - Zawadzkiemu; później dodano kolejno kursy w Poznaniu (przy Studjum wychowania fizycznego Uniwersytetu), w Krakowie (dyr. prof. Uniw. Ciechanowski, później prof. sem. Wyrobek), oraz we Lwowie (dyr. dr. K. Wyrzykowski). Niestety, już w r. 1924 zwinięto trzy z tych kursów ze względów „oszczędności" (najfałszywiej oczywiście pojętej) — zostawiając jedynie kurs warszawski.

Stosunki te niebawem ulegną poprawie o tyle, że zamiast kursów rocznych mają być utworzone Instytuty wychowania fizycznego, ze studjami dwuletniemi. Czy jednak poprawa będzie istotną, zależy od sposobu wprowadzenia w życie nowej organizacji. A to się już łączy bezpośrednio z brakiem fachowego referenta tej tak doniosłej sprawy w Ministerjum Oświecenia, brakiem, który od kilku lat hamuje całą pracę w tym dziale wychowania publicznego. Gdy tak jest w centrum, nie o wiele lepiej przedstawia się peryferja. Na 11 Okręgów Szkolnych zaledwie dwa mają fachowych referentów-inspektorów (zwanych, niezbyt szczęśliwie, „instruktorami"). Są to stare ośrodki — Lwów i Kraków, gdzie nadto funkcje te pełnią pierwszorzędni fachowcy, bo Germanówna, Świątkiewicz i Wyrobek*). Gdy do wspomnianego już braku sił kwalifikowanych, dodamy brak zachęty, kontroli i zbyt małą ilość kursów dokształcających, niepodobna dziwić się, że w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich w tej dziedzinie panuje prawie powszechnie chaos. A cóż mówić o szkolnictwie powszechnem, gdzie rola „organizatora"-specjalisty jest jeszcze ważniejszą wobec nauczyciela klasowego, posiadającego tylko wiedzę seminaryjną. Przed wojną mieliśmy już zaczątki tej instytucji; teraz i ona zanikła, wobec skrajnego zubożenia miast polskich.

Dwie godziny tygodniowo gimnastyki, niewszędzie zorganizowanej, a często źle prowadzonej w gorszych jeszcze warunkach pomieszczeń i urządzeń — to prawie nic, to tylko zadatek większych zdobyczy na tem polu. Z chwilą jednak, gdyby się udało placówki te w większości przypadków obsadzić ludźmi dobrze wyszkolonymi i pełnymi zapału, poddanymi nadto starannemu nadzorowi fachowemu, obraz zmieniłby się do gruntu. Braki miejscowych urządzeń uległyby stopniowej poprawie, młodzież nabrałaby zamiłowania do racjonalnych ćwiczeń, zakres ich zaś rozszerzonoby przez należyte uwzględnienie rozumnie prowadzonych gier, sportów, wycieczek, har-

*) Nadto, świeżo przybyła instruktorka zaangażowana przez Wydział seminarjów nauczycielskich Ministerjum Oświecenia. Funkcje te powierzono jednej z najlepszych sił (H. O l s z e w s k a); nie załatwia to jednak naczelnego nadzoru fachowego nad tym działem wychowania w całem szkolnictwie polskiem.

ców. W szkoleniu wychowawców zatem i w nadzorze ich pracy leży środek ciężkości całej sprawy.

ARMJA. Gdy więc działalność najważniejszego z nowych czynników, normujących naszą pracę na tem polu, nie znalazła dotąd właściwego punktu wyjścia, przypatrzmy się pomocy, jakiej udzieliła i może udzielić armja. Tu zorganizowano odrazu osobny Wydział wychowania fizycznego w Ministerjum Spraw Wojskowych (szef ppłk. d-r Wład. Osmolski, później mj. S. G. Piórecki). Żałowaćby wypadło, gdyby względy oszczędności spowodowały skurczenie tego wydziału do rozmiaru referatu, gdyż jego praca dotychczasowa rokuje jak najlepsze widoki na przyszłość. Umiano stworzyć ośrodek gruntownego kształcenia instruktorów w postaci wspominanej już Centralnej Szkoły wojskowej Gimnastyki i Sportów. Mianowano dowódcą tej szkoły wspomnianego już nieraz ppłk. W. Sikorskiego, dając mu do pomocy wybitnych znawców poszczególnych gałęzi sportu. Umieszczono szkołę narazie w Poznaniu, aby korzystać z naukowego kierownictwa i urządzeń, świeżo zdobytych przez Studjum Wychowania Fizycznego tamtejszego uniwersytetu. Obok krótszych kursów instruktorskich, przeważnie trzymiesięcznych, zorganizowano oficerskie kursy roczne. Ponieważ zaś kursy takie odbywały się w ścisłej łączności z kursami rocznemi dla kandydatów na nauczycieli szkół średnich i z prawie identycznym programem (większość wykładów i ćwiczeń wspólne), uzyskano dla ich absolwentów prawa nauczania ćwiczeń cielesnych w tychże szkołach. Część wychowanków Szkoły rozmieszczono jako referentów wychowania fizycznego przy poszczególnych Dowództwach Okręgowych. Wreszcie, Wydział ma swój półoficjalny organ w postaci żywo i zręcznie redagowanego tygodnika sportowego p. t. „Stadjon". Zawdzięczamy też armji szereg podręczników sportowych, cennych i dla szkoły.

Wobec wspomnianych już braków organizacyjnych w Ministerjum Oświecenia i w Okręgach Szkolnych, nie wyzyskano dotychczas olbrzymiej pomocy, którą mogłoby nasze szkolnictwo czerpać z tego źródła. Absolwenci kursów rocznych Centralnej Szkoły poznańskiej powinniby odegrać u nas rolę podobnie zaszczytną, jak oficerowie szwedzcy, wychowani przez tamtejszy Instytut Centralny, t. j. stać się podporą ćwiczeń cielesnych

w szkołach, aż do wykształcenia odpowiedniej ilości nauczycieli cywilnych. Niejeden z wojskowych referentów D. O. K. mógłby nawet z pożytkiem działać jako referent w Kuratorjum Okręgu Szkolnego i łączyć swoje objazdy służbowe ze zwiedzaniem szkół. Nadto, instruktorzy, wykształceni na krótszych kursach, uratowaliby sytuację w niejednej szkole średniej, cierpiącej na brak kierowników dla gier i sportów.

Zamiast tego wszystkiego, dotychczasowa kooperacja władz szkolnych i wojskowych idzie nadewszystko w kierunku t. z. przysposobienia wojskowego młodzieży. Tworzy się masowo hufce szkolne i pozaszkolne, oraz obozy letnie, poświęcone celowi przygotowania chłopców 16—18-letnich do służby wojskowej. Jest to bezwątpienia akcja pożyteczna, lecz suma środków finansowych i pracy, włożona w nią, nie ma należytego stosunku do krańcowego zaniedbania, w jakiem równocześnie znajduje się właściwe wychowanie fizyczne. Nawet ze stanowiska wyłącznego działania ku obronie granic Państwa, konieczną podstawą wszelkiego przysposobienia wojskowego młodzieży musi być jej wychowanie fizyczne, którego środek ciężkości znajduje się w niższych stopniach wieku, bo w latach przedszkolnych i wczesnych szkolnych. Ćwiczenia cielesne w szkołach zatem, jako też ruch Jordanowski (boiskowy) stworzą dopiero zastępy młodzieży, które będą mogły istotnie korzystać z przysposobienia wojskowego.

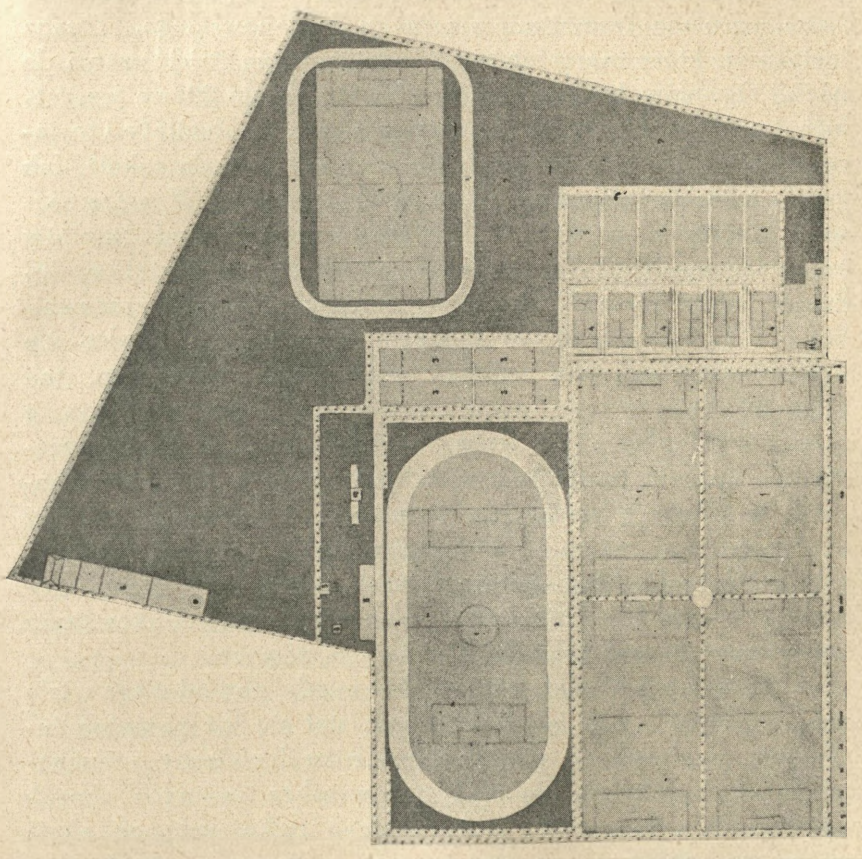
KOORDYNACJA. Uzgodnienie pracy różnych czynników, mogących współdziałać w wielkiem dziele wychowania fizycznego, wymagało zespolenia ich przedstawicieli w jedną centralną instytucję opinjodawczą. Usiłowano, według wzorów zagranicy, stworzyć takie ciało pod nazwą „Rady wychowania fizycznego i kultury cielesnej“ w Warszawie. Niestety, związano ją administracyjnie z Ministerjum Zdrowia Publicznego, ustawicznie zagrożonem likwidacją i pozbawionem, z tego powodu, należytej powagi i odpowiednich kredytów. Rada też była skazana zgóry na żywot krótki i nie przeżyła kilku posiedzeń: dalszych nie było można zwoływać, z powodu braku środków na koszta podróży zamiejscowych członków. Mimo to, instytucja ta udowodniła swoją rację bytu szeregiem uchwał w najbardziej aktualnych sprawach, jak

ustawa o wychowaniu fizycznem, polskie słownictwo gimnastyczne, wydawnictwo podręczników i t. p. Po zaniku tej instytucji nie mieliśmy żadnego organu państwowego w tym rodzaju. Natomiast, staraniem władz wojskowych, powstały w siedzibach poszczególnych D. O. K. a nawet w miastach powiatowych, rady wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, które pożytecznie działają przedewszystkiem w sensie propagandy. W chwili oddawania tych słów do druku, powstaje nowa „Naczelna Rada Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego", pod przewodnictwem Ministra Oświecenia, wraz z filjami w województwach i powiatach. Miejmy nadzieję, że będzie szczęśliwszą od swej poprzedniczki.

Niezmiernie ważnym krokiem naprzód w naszej dziedzinie byłaby rozumna i dobrze wykonywana Ustawa o wychowaniu fizycznem. Idąc w tej mierze za zagranicą, otrzymaliśmy też projekt takiej ustawy, w którym niestety rzecz była nieco jednostronnie traktowana ze stanowiska przysposobienia wojskowego młodzieży. Projekt ten nie doczekał się załatwienia przez sejm, może właśnie z powodu braku zaufania do tak jednostronnie pojętej reformy. Obecnie przedłożono sejmowi nowy projekt, coprawda, nie wolny od wielu błędów swego poprzednika.

GRY, SPORTY. Nasz ruch Jordanowski miał w swych początkach do zwalczenia ogromne trudności, nie znane jego pierwowzorowi — Ameryce. Tam istniał już dawno szeroki prąd sportowy, który zapewniał całej sprawie lepsze zrozumienie u ogółu, młodzież zaś zachęcał do zapełnienia boisk w nadziei przygotowania się do późniejszych przewag sportowych. U nas, jak wiemy, w owych latach były zaledwie zaczątki w tej dziedzinie. Trzeba było więc stworzyć naprędce szerszy ruch sportowy, aby to współdziałanie naturalne obu pokrewnych instytucyj jak najrychlej zaczęło wchodzić w życie. Z takim programem założyliśmy we Lwowie (1905) „Towarzystwo zabaw ruchowych", pod honorowem przewodnictwem Henryka Jordana. Pierwsze lata zeszły na propagandzie nowych haseł, poczem już można było przystąpić do założenia i prowadzenia własnego parku gier, a nadto pieczy nad całym ciągle rosnącym ruchem sportowym. W pracy

tej położyli szczególne zasługi Kazimierz Hemerling oraz d-r Władysław Hojnacki, wspomagani szczerą opieką ze strony ówczesnego wiceprezydenta Rady Szkolnej Krajowej, Ignacego Dembowskiego. Element emulacji, za słabo zaznaczony w ruchu Jordanowskim poprzednim, tu zaakcentowano silniej, uzyskując tem odrazu większy zapał do gier



Plan Parku Towarzystwa Zabaw Ruchowych we Lwowie.

i sportów, oraz ich dokładniejsze uprawianie, z większą korzyścią wychowawczą i zdrowotną. Utworzono stałe drużyny młodzieży, urządzano zawody w różnych gałęziach sportu i t. p. W Warszawie w podobnym duchu działał, w Ogrodach Rauą, Wł. R. Kozłowski, w krakowskim zaś Parku Jordana, Zygm. Wyrobek.

Reforma ta udała się w zupełności, a nawet przeszła oczekiwania, co do siły żywotnej i szybkiego wzrostu ruchu sportowego. Na kilka lat przed wojną światową, nie było w Polsce szanującej się szkoły średniej bez kółka, czy klubu sportowego, a nadto wiele z tych klubów uczniowskich zdążyło już zamienić się na zrzeszenie sportowe dorosłej młodzi. Wzrost zapału do ćwiczeń pod gołem niebem u młodzieży wywołał też, narazie, ogromne wzmożenie się ruchu Jordanowskiego. Liczba instytucyj, które mniej lub więcej mogły sobie rościć prawo do nazwy Ogrodów Jordanowskich, zbliżyła się do 20 we wszystkich trzech zaborach. Zakładały je rozmaite komitety i towarzystwa *ad hoc* zawiązywane, częściej zaś gniazda sokole, lub gminy miejskie. Niestety był to ogień słomiany. W miarę rozwoju klubów sportowych, te dla siebie zagarniały młodsze siły organizacyjne, ruch Jordanowski zaś wkrótce pozostał bez ludzi, którzyby zastąpili ubytki w szeregach dawnych pracowników. Po wojnie, ruch ten zaledwie wegetuje, co bardzo źle wróży przyszłości tak naszego wychowania fizycznego, jak i sportu, który z tego ruchu się zrodził i ciągle z niego się powinien odradzać. Ze strony naszego Ministerjum Oświecenia gry doznały poparcia o tyle, że uczyniono je obowiązkowemi w szkołach średnich z wymiarem 2 godzin na tydzień i przeznaczono na nie fundusze z opłat uczniów. Jednak z powodu braku kierowników i boisk, rzecz zbyt często pozostaje na papierze, lub bywa powierzaną niekwalifikowanym wychowawczo pracownikom klubów sportowych.

Sport polski jest jeszcze zbyt młody, aby od niego wiele móc wymagać. Tak jak jest jednak, stał się już poważną instytucją, wpływającą potężnie na rozwój cielesny i duchowy młodych pokoleń, nie brak mu wszakże pewnych chorób dziecięcych, z których go może uleczyć tylko rozumna akcja społeczna, obliczona na dłuższą metę. Pierwszą z tych chorób jest zastraszająca jednostronność naszych adeptów sportu, jednostronność, która im w rezultacie nie pozwala osięgnąć dobrych wyników nawet w obranej, zbyt ciasnej gałęzi ćwiczeń ciała. Gdyśmy zaczynali pracę w Towarzystwie zabaw ruchowych, nie wahaliśmy się między grami godnemi polecenia dla starszej młodzieży męskiej wstawić w program piłkę nożną, na równi z naszym palantem. Nie waham się też

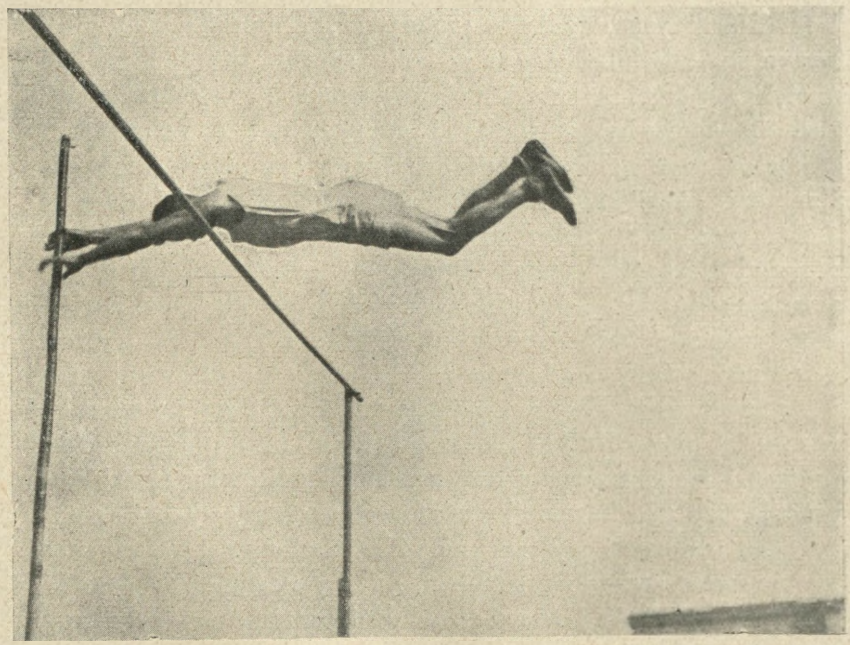
i dziś jeszcze przyznać tej grze dużej zasługi w dziejach naszego sportu. Na początek, gdy trzeba były przełamywać lody zupełnej niechęci do rozrywek pod gołem niebem, tylko ta energiczna, bujna gra miała dość siły fascynującej, aby porwać za sobą tłumy. Jeżeli obecnie wyrzeka się na piłkę nożną, jakby na jakiś nowotwór złośliwy na ciele naszego sportu, który wysysa wszystkie jego soki, to wina leży po stronie braku wytrwałości w pracy na tem polu czynników odpowiedzialnych, a więc szkół, Ogrodów Jordanowskich, poważniejszych stowarzyszeń. Najlepszym przykładem świeciły pierwsze kluby sportowe lwowskie, założone jeszcze pod bezpośrednim wpływem Towarzystwa zabaw ruchowych, a uprawiające prawie wszystkie łatwiej dostępne rodzaje sportu, w zimie zaś gimnastykę, w kontakcie z Sokołem — później zaś Akademickie Związki sportowe, z sekcjami specjalnemi, dającemi razem niemniej zaokrągloną całość. Naogół jednak, za wzorem Krakowa, wziął górę typ klubów wyłącznie footballowych. Jak można było zgóry przewidzieć, ta jednostronność dała narazie, na krótką metę, imponujące rezultaty, czego wyrazem stało się też, po wojnie, umieszczenie siedziby Związku piłki nożnej w Krakowie. Nie dziw więc, że bezkrytyczna masa młodocianych adeptów sportu, zaczęła naśladować raczej wzór krakowski, i w tem naśladownictwie trwa prawem bezwładności, mimo, iż (co też można było zgóry przepowiedzieć) prymat i w tej grze wkrótce przesunął się na korzyść klubów pracujących nad harmonijnym rozwojem ciała swych członków.

Tu też zaraz wystąpił na widownię inny grzech pierworodny naszego sportu — snobizm, każący naśladować ślepo, bez należytego wyboru i rozwagi, najdostępniejsze wzory zagraniczne. Piłka nożna, za źle obserwowanym wzorem naszych bezpośrednich sąsiadów zachodnich, wyczerpała zupełnie nasze zamiłowania w zakresie męskich, junackich gier ruchowych, poza sobą zostawiając miejsce tylko tenisowi. Gdybyśmy umieli nieco obserwować, widzielibyśmy, że nasze pierwowzory w Anglji i Ameryce zastępują *football* w lecie grami narodowemi, podobnemi do naszego palanta, a nieinaczej postępują, w znacznej mierze, narody skandynawskie, Francuzi, Belgijczycy, Niemcy. Nasz palant, nie ustępujący w niczem innym grom narodowym, nie ma jednak dotąd szczęś-

cia w oczach młodocianych sportowców, którzy wolą uprawiać nadal piłkę nożną nawet w porze dla niej zgoła nieodpowiedniej — upałów letnich.

Co do techniczego wydoskonalenia, poczyniliśmy w tej grze postępy znaczne. Posiadamy też niezłą literaturę, na której czele stoi doskonały podręcznik profesora Uniwersytetu Wileńskiego W e y s s e n h o f f a.

A t l e t y k a l e k k a zdobyła sobie, w oczach szerokiego ogółu młodzieży, uprawiającego przedewszystiem football, opinję gałęzi sportu, nadającej się najbardziej dla zaokrąglenia tre-



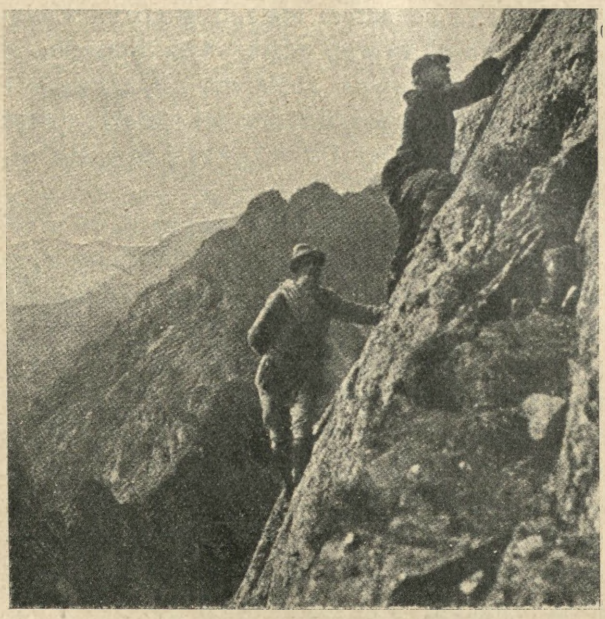
Skok o tyczce (Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów, Poznań).

ningu piłkarza. Może to stało się głównym powodem jej dość wielkiej u nas popularności, mimo iż nie należy ona do rzeczy „robiących kasę", bo za mało przyciąga bezmyślny tłum widzów. Ona też może w najbliższej przyszłości najwięcej będzie mogła dokonać w kierunku zaokrąglenia kultury cielesnej większości uprawiającej sport młodzi (zwłaszcza dopóki ta nie przekona się wreszcie, że, zwłaszcza w zimie, powinna upra-

wiać gimnastykę). Pod warunkiem dawania pierwszeństwa wielobojom, zadanie to spełni z pewnością najlepiej ta bezpośrednia spadkobierczyni igrzysk starogreckich. Ze stanowiska historycznego znów ciekawem będzie zauważyć, że środek ciężkości polskiej atletyki (a co zatem idzie, i siedziba Związku L. A.) skupił się zrazu we Lwowie, gdzie w tym kierunku od lat pracowało Towarzystwo zabaw ruchowych i rozwinięte zeń kluby. Obszerniejsze podręczniki dla tej gałęzi sportu zawdzięczamy inż. Cz. Kłosiowi (Warszawa) i kpt. Baranowi (Poznań).

Turystyka rozwinęła się najbardziej imponująco w tej swojej odmianie, która miała do dyspozycji największy czar przyrody, a więc jako taternictwo. Skromne jej zaczątki, od lat 70-tych, pod egidą Towarzystwa Tatrzańskiego, stanowiły podwaliny, przyczem niezmordowaną propagandą zasłużył się profesor Uniwersytetu Warszawskiego Tytus Chałubiński, ogłoszeniem zaś pierwszego i długi czas jedynego przewodnika — malarz krakowski, Walery Eljasz. Na tych podwalinach budowała teraz młodsza generacja, zapoznana z nowoczesną turystyką alpejską. Zawiązano Sekcję Turystyczną Towarzystwa Tatrzańskiego, gdzie się skupiali młodzi taternicy pod hasłem szukania nowych dróg w Tatrach i odkrycia wszystkiego, co one mogą dać nowoczesnemu alpiniście. Przy małych rozmiarach naszego jedynego wysokogórskiego pasma, zadanie to spełniono w czasie dość krótkim; proces ten można śledzić na łamach organu Sekcji, „Taternika". Pozostało równie ważne zadanie: umożliwić wszystkim, którzy mogą i chcą się odpowiednio przygotować, korzystanie z cudów przyrody tatrzańskiej. W tym względzie szczególnie cennym okazał się przewodnik Janusza Chmielowskiego, oraz „Zasady taternictwa" prof. Zygm. Klemensiewicza ze Lwowa. Tymczasem ruch w Tatrach wzrósł tak ogromnie, że objął sobą wiele elementów zupełnie nieprzygotowanych i obcych całkowicie duchowi prawdziwej turystyki wysokogórskiej. Powstało niebezpieczeństwo zamiany tego cudnego zakątka w jarmark światowy, pełen „pierwszorzędnych" hoteli, wiodących ku nim kolejek zębatych i t. p. Wszyscy, którym była drogą myśl największej korzyści wychowawczej, jaką mogą dać Tatry, t. j. sposobności do walki z dziką, pierwotną

przyrodą, skupili się w Sekcji Ochrony Tatr Towarzystwa Tatrzańskiego, pod przewodem profesora Jana Gwalberta Pawlikowskiego ze Lwowa, a z hasłem uczynienia tych gór polskim Parkiem Narodowym, ustawowo zabezpieczonym od idących poza granicę koniecznej potrzeby udogodnień. Sprawie tej służy znakomicie redagowany rocznik p. t. „Wierchy". Park Narodowy jest na najlepszej drodze ku urzeczywistnieniu i ma objąć całe Tatry, w porozumieniu z rządem czecho-słowackim.



Taternicy (fot. inż. M. Dudryk).

Jeżeli Tatry doszły do przykrego już i zagrażającego ich charakterowi przeludnienia rzeszą niepowołanych najczęściej turystów, przyczyny tego faktu trzeba też szukać w braku proporcji u nas między taternictwem a turystyką pieszą wogóle. Dopiero należyty rozwój wycieczek pieszych płaskich i wypraw w łatwiejsze tereny górskie (Góry Ś-to-Krzyskie, Karpaty), zdoła odciążyć Tatry, a zarazem przygotować stopniowo młodzież do znoszenia trudów, jakie na nią czekają w turniach tatrzańskich. Zabiega w tym kierunku od lat szeregu praca Towarzystwa Krajoznawczego w Warszawie z licznemi filjami na prowincji, oraz niestrudzona działalność d-ra Mieczysława Orłowicza, autora całego szeregu przewodników po różnych okolicach Polski. Wspomaga ją dzielnie liczny zastęp turystów pośród nauczycieli szkół średnich.

Bardzo nam jednak jeszcze daleko do tak olbrzymiej akcji na tem polu, jaką rozwijają zwłaszcza Niemcy.

Ze sportów, posługujących się sztucznemi środkami lokomocji, kolarstwo miało, w latach 90-tych, okres gwałtownego rozwoju. Później, dla stosunkowo nielicznych klubów, pozostało ono przedmiotem sportu wyścigowego, w Zachodniej Polsce zaś stało się przedewszystkiem środkiem komunikacji dla robotnika miejskiego i wiejskiego. Natomiast najsłabiej przedstawia się, zupełnie niezasłużenie, kolarstwo turystyczne, mimo wytrwałą propagandę garstki ludzi, z pośród których najwięcej zasłużył się wspomniany już Kazimierz Hemerling. Niewielka to pociecha, że właśnie ten obok atletyki ciężkiej najgorszy ze sportów, kolarstwo wyścigowe, dało nam, prócz hipicznych, jedyne „triumfy pocieszenia" na beznadziejnie zresztą przegranej dla barw polskich Olimpjadzie paryskiej w roku zeszłym.

Jazda konna, mało przystępna dla szerokich warstw naszego zubożałego społeczeństwa, krzewi się wśród drobnej garstki amatorów, ratowana od zupełnego upadku przez oddziały konne sokole. Dopiero po wojnie, kiedy na widownię wystąpiła armja polska, daje ona dowód na zawodach międzynarodowych (między innemi, jak się rzekło, i na Olimpjadzie), że polskie zdolności w tej mierze nie wygasły, a również udziela ułatwień dla młodzieży cywilnej w korzystaniu z ujeżdżalni wojskowych, tak, że jest nadzieja wskrzeszenia choćby częściowego naszych chlubnych tradycyj na tem polu. Zasługi największe położył tu płk. Rómmel.

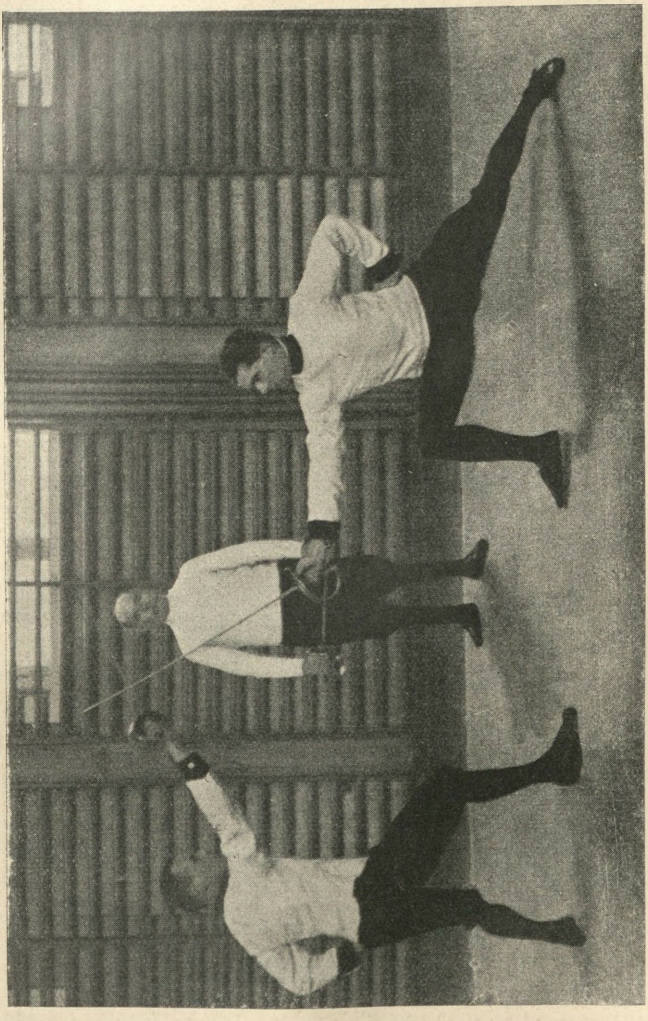
Sporty wodne nie mogą się należycie rozwinąć, bo fundament ich, nauka pływania, ciągle jeszcze nie posiada odpowiednich urządzeń. Nietylko nie mamy pływalni zimowych, lecz i letnie są nieliczne, te zaś które istnieją, pozostawiają przeważnie wiele do życzenia. Pierwszy postulat jaki się tu nasuwa, musi być spełniony wraz ze wskrzeszeniem ruchu Jordanowskiego i wyposażeniem każdego parku Jordana w pływalnię. Wioślarstwo polskie rozwinęło się najbardziej na Mazowszu i w Wielkopolsce, przybierając wszakże jednostronną postać wioślarstwa wyścigowego, z zaniedbaniem daleko pożyteczniejszej turystyki wioślarskiej. Pływanie posiada już kilka podręczników, gdy wioślarze zadowalają się

dotychczas literaturą obcą. Postępowanie rządu pruskiego, który tworzył przystanie wioślarskie przy każdej szkole średniej (przystanie te w Polsce Zachodniej odziedziczyliśmy), jest dla nas wzorem przewidującej polityki morskiej. Polityka taka dla nas bardziej jeszcze wskazana, z uwagi na tak szczupły jeszcze i słabo zabezpieczony przystęp nasz do Bałtyku, jak niemniej z uwagi na zupełny brak tradycyj w tej mierze u naszego społeczeństwa.

Z turystyką w ścisłym związku stoi też narciarstwo. Ze skromnych zaczątków, stworzonych głównie przez Towarzystwo Zabaw Ruchowych, rychło rozwinęła się u nas ta gałąź sportu, stwarzając sobie dwa ogniska — jedno w Karpatach wschodnich, pod opieką Karpackiego Towarzystwa Narciarzy, drugie w Tatrach, organizowane przez Sekcję Narciarską Towarzystwa Tatrzańskiego. Kierunek już od początku był turystyczny raczej, niż wyścigowy, czego najlepszym dowodem było przyjęcie za podstawę przez Towarzystwo Zabaw Ruchowych czysto turystycznej szkoły t. z. alpejskiej i zaproszenie jej twórcy, Austrjaka Zdarsky'ego, dla poprowadzenia pierwszego kursu. Później wzięła górę, jak wszędzie prawie, szkoła norweska, lecz przewaga turystyki pozostała tu i nadawałaby się do naśladowania w takiem n. p. kolarstwie i wioślarstwie. Roman Kordys, oraz Bobkowski i Zaruski stworzyli nam dobrą literaturę podręcznikową tego działu. Mniej piękny i doniosły sport saneczkarski, rozwinął się równocześnie z narciarstwem i po części na tychże terenach. Należy mu zawdzięczać zachętę do ruchu na wolnem powietrzu dla bardzo szerokich mas ludzi wszelkich stanów i wieku od 4-ch do 60-ciu lat, w swoich prostszych postaciach jest bowiem sportem bardzo łatwym. Łyżwiarstwo, starsze u nas od ostatnio wymienionych sportów o jedną generację, rozwija się statecznie dalej, korzystając jedynie ze wzmożonego wielokrotnie zamiłowania do ruchu pod gołem niebem w zimie.

Ostatnia grupa sportów, której tu poświęcimy parę uwag — to obrona osobista. Z tej grupy dziwnie karygodnie zaniedbaliśmy szermierkę. Dość wspomnieć, że stoi ona obecnie w Polsce głównie siłami obcemi i gdyby nie energiczne poparcie ze strony armji, zaledwieby wegetowała. Poza armją

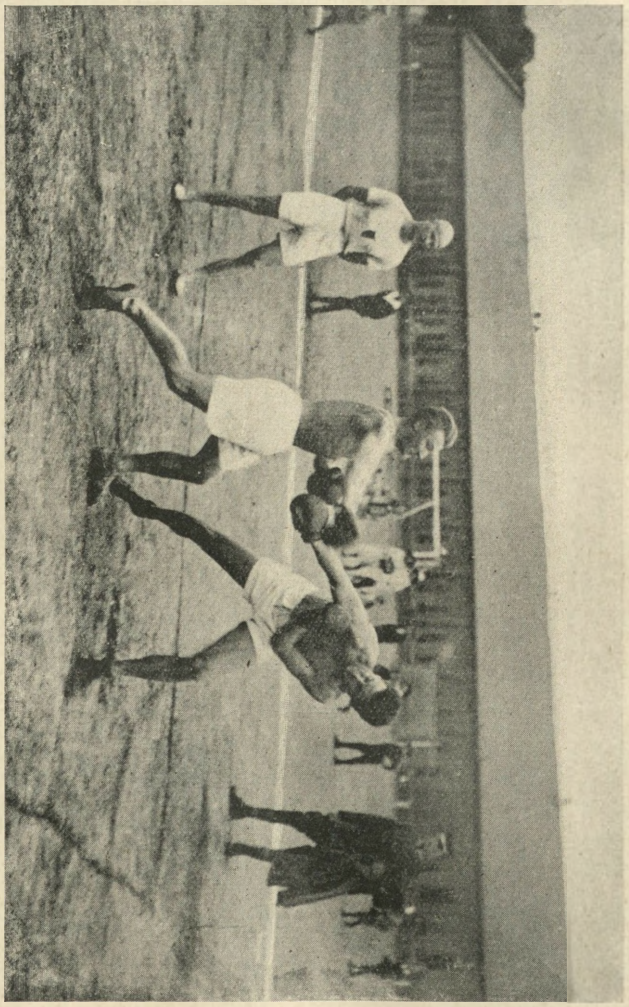
tylko dwa uniwersytety (Poznański i Jagielloński), oraz bardzo nieliczne szkoły średnie zatrudniają fechtmistrzów. Szkoła włoska szermierki, dziś u nas powszechnie przyjęta, doczekała się dobrego podręcznika, pióra Sobolewskiego. Z innych



Popis szermierczy Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów (mistrz Targler).

sportów tej grupy, zapasy, popierane przez Sokolstwo za panowania niemieckiego systemu, obecnie wegetują, wraz ze sportem ciężarowym, w nielicznych klubach siłackich, bez żalu ze strony wychowawców. Natomiast silnie rozwija się boks,

również nie bez poparcia armji. Są też, słabe jeszcze niestety, próby przeszczepiania do nas najbardziej wartościowego systemu obrony osobistej — japońskiego dżiu-dżicu: zjawiają się podręczniki, brak wszakże jeszcze dobrych instruktorów.



Popis bokserski (Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów w Poznaniu)

Strzelanie wreszcie, poza armją, znalazło silny punkt oparcia w Sokolstwie i w licznych Bractwach i Związkach strzelców, wojaków i t. p., skupiających już setki tysięcy członków. Najpożyteczniejsze dla Państwa oczywiście byłoby, jak w Danji,

połączenie strzelectwa z gimnastyką: w tym względzie przykład duński winien być zachętą dla naszego Sokoła.

Sposób zapewnienia koordynacji w tej ogromnej już pracy sportowej, świadczy już o naszej skłonności do naśladowania niezawsze najlepszych wzorów obcych. Nasz „Związek Związków sportowych", to tylko luźne zrzeszenie zupełnie odrębnych związków, dbających każdy jedynie o rozwój specjalny dość ciasno pojętych gałęzi sportu. Przykład szwedzkiego związku nadawałby się tu też daleko lepiej do naśladowania. Mimo te braki, Związek pracuje coraz sprawniej. Między innemi, zbiera materjały do pierwszego zestawienia statystyki sportu w Polsce. Koordynacji mogłaby służyć, i w części już służy, olbrzymio wprost rozwinięta nasza prasa sportowa. Niektóre jej organa (stosunkowo najczęściej warszawski „Stadjon" i „Przegląd sportowy", oraz lwowski „Sport") zdradzają też zrozumienie wychowawczych zadań sportu, stosunku sportu do szkoły etc. Wiele możemy się spodziewać od kongresów sportowych, z których pierwszy odbył się w Warszawie 1923 r. Mamy już i pracownię badań lekarskich nad sportem (Uniw. Lwowski, Zakł. patol. og. prof. Frankego, as. d-r Wł. Dybowski). Mnożą się w czasach ostatnich objawy dodatniego wpływu na sport ze strony czynników odpowiedzialnych. I tak, z inicjatywy sfer wojskowych i sportowych, ma być wkrótce ustanowiona polska odznaka sportowa. Krakowski Okręg szkolny dał nam niedawno udatną inicjatywę zawodów sportowych wyłącznie drużynowych. Od dalszych takich usiłowań będzie w znacznej mierze zależeć suma pożytku, jaki sport nasz przyniesie społeczeństwu.

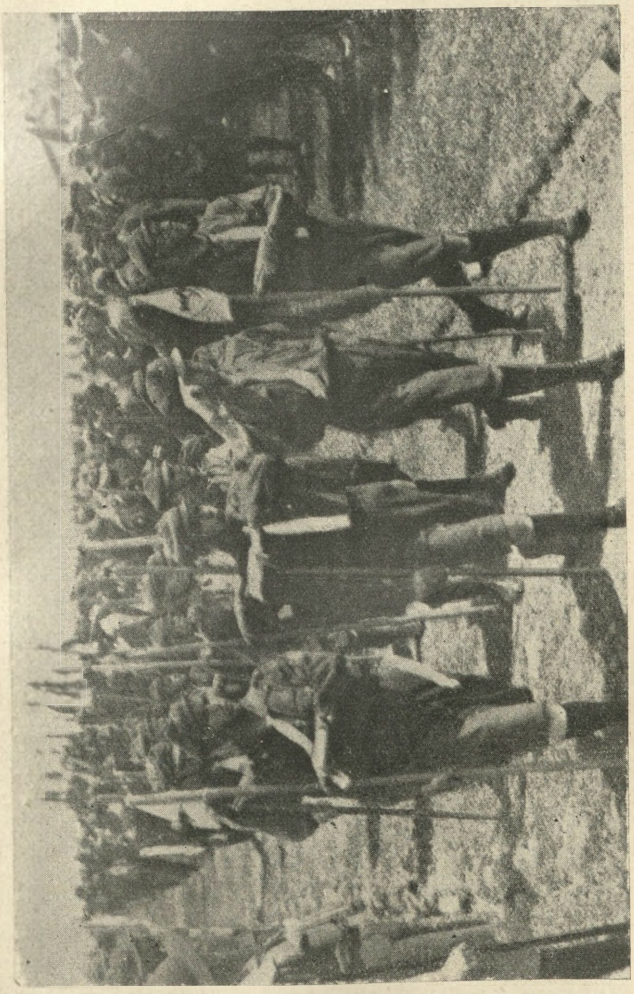
PRACA RĘCZNA. Na rok przed swą śmiercią, Henryk Jordan stał się twórcą szerszego ruchu wychowawczego w innej jeszcze dziedzinie — pracy ręcznej, zakładając (1906) w parku swego imienia, obok dawniejszych działek ogrodniczych dziecięcych, warsztat dla młodzieży szkół średnich. Jordan miał na myśli, prócz uzupełnienia wychowania fizycznego, rozbudzenie poszanowania dla pracy rąk i lepsze poznanie talentów technicznych, zaniedbywanych przez nasz literacki kierunek wykształcenia, a tą drogą pchnięcie niejednego chłopca na drogę przemysłu, z pożytkiem dla niego samego i dla kraju.

Dał on początek licznym wkrótce „warsztatom Jordanowskim", zorganizowanym jako zajęcie nieobowiązkowe wychowawcze, podobnie jak gry ruchowe, lub wycieczki i podobnie jak one, prowadzone przez ofiarne jednostki wśród nauczycielstwa. W następnych latach rzecz rozwinęła się tak szybko, że już w r. 1910 liczyliśmy 40 zgórą takich instytucyj w zaborach austrjackim i rosyjskim. Po wojnie, praca ta osłabła, wraz z wieloma innemi objawami działalności społeczno-wychowawczej w szkołach naszych. Jest nadzieja, że z poprawą stosunków ekonomicznych nawiążemy z powrotem i do tej puścizny po Komisji Edukacyjnej, podjętej tak szczęśliwie przez jednego z największych dobroczyńców młodzieży.

HARCE. Harcerstwo polskie, występując na widownię w parę lat zaledwie po pierwowzorze angielskim, bo w r. 1911, mogło już korzystać z przygotowania, jakiego mu dostarczyły starsze prace wychowawcze, a przedewszystkiem Sokolstwo, ruch Jordanowski wraz z organizacjami wojskowemi, oraz warsztatami szkolnemi, wreszcie wyrosły zeń ruch sportowy. Jako synteza tych wszystkich środków wychowawczych, mogło z łatwością na tych podwalinach budować. To też wzrost Harcerstwa jest aż niepokojąco szybki; niepokojąco, gdyż utrudnia ta jego żywiołowość należyte opanowanie materjału ludzkiego i pogłębienie pracy. Obecnie liczy ta organizacja około 40 000 chłopców i 20 000 dziewcząt i wysunęła się, co do bezwzględnej liczby uczestników, na trzecie miejsce w świecie, co do jakości zaś, świeżo stanęła elita naszych harcerzy na piątem miejscu (Zlot międzynarodowy, Kopenhaga 1924). Rozrost ten jest dziełem głównie lat powojennych, przedtem bowiem zrzeszenie to mogło się swobodnie rozwijać tylko w zaborze austrjackim, gdy inne części Polski musiały się zadowalać drużynami tajnemi.

Trzeba naszemu Harcerstwu przyznać, conajmniej na równi z Sokolstwem, myśl twórczą, wybiegającą nieraz szczęśliwie poza granicę tak imponującego pierwowzoru, jaki stworzył Baden-Powell. Harcerz polski nie naśladuje ślepo angielskiego skauta w tych wszystkich szczegółach, które tam były osnute na brytyjskiej tradycji, a zatem w stroju, w terminologji, w przykładach historycznych, które mu przyświecają i t. p.

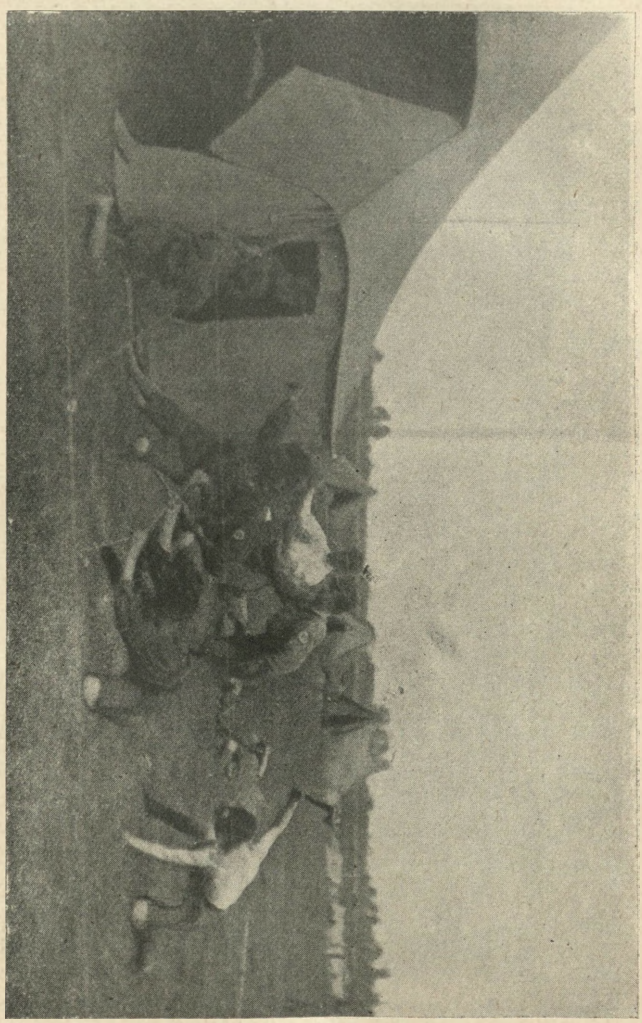
Umiano, co więcej, skorzystać z danych w dziejach rozwoju organizacji, aby jej dać większe wydoskonalenie w niektórych kierunkach. I tak, ponieważ w b. zaborze austrjackim Sokolstwo było opiekunem młodego zrzeszenia, wprowadzono w dru-



Harcerze w pochodzie (I Zlot Narodowy, Warszawa 1924).

żynach obowiązek ćwiczeń gimnastycznych i odtąd nasze Harcerstwo, na równi może chyba ze zrzeszeniami skandynawskiemi, odznacza się dbałością o metodyczne kształcenie cielesne swych członków. Okoliczność znów, że wśród założycieli naszego ruchu przeważali pracownicy organizacji etycznych

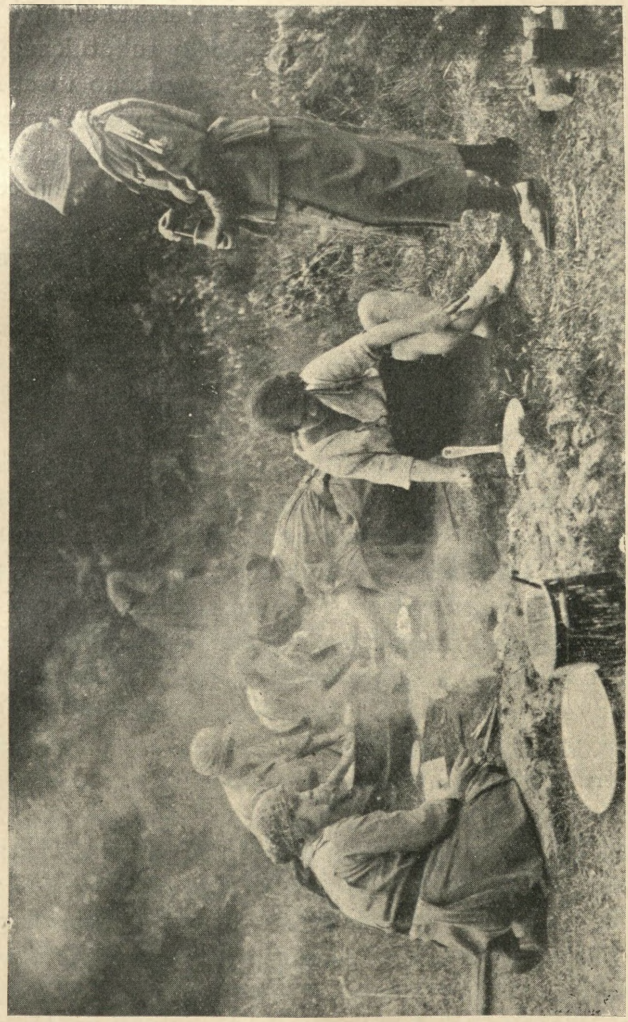
i abstynenckich (Wyzwolenie, Eleusis) sprawiła, iż liczny już wówczas „Związek Nadziei" abstynenckiej młodzieży szkolnej, rozwiązał się, wstępując w całości do Harcerstwa. W zamian za to jednak, harcerze polscy przyjęli ostrzejsze, niż gdzie-



Harcerze rozbijają obóz (I Zlot Narodowy, Warszawa 1924).

kolwiek indziej, określenie swego obowiązku stronienia od trucizn ciała i duszy. Polskie prawo harcerskie wymaga nietylko od samychże harcerzy (11-18 lat), lecz i od harcmistrzów, oraz starszych harcerzy (młodzieży ponad 18 lat, pozostającej nadal

w Związku), wstrzymywania się zupełnego od alkoholu i tytoniu. Doświadczenie dotychczasowe okazało, że obie te właściwości naszego Harcerstwa wyszły mu jedynie na korzyść.



Harcerki w obozie (I Zlot Narodowy, Warszawa 1924).

Ta chwalebna dążność do szukania dróg własnych, idzie czasami nieco zadaleko, zatracając niejedną z najcenniejszych zalet dzieła wielkiego reformatora angielskiego. Dzieje się to jednak zazwyczaj z powodu słabego zapoznania się harcmistrzów z istotą rzeczy, wskutek szalonego rozrostu organizacji

wszerz, nie pozwalającego należycie przygotować kierowników. I tu właśnie, w tych licznych drużynowych zbyt młodocianych, zgoła niedorosłych do wychowywania drugich, leży najsłabsza strona naszego ruchu. Z nią w związku pozostają dwie dalsze wady. Jest nią najpierw słaba robota pozaszkolna (silniejsza tylko w Zachodniej Polsce), wśród młodzieży robotniczej i chłopskiej, choć w Anglji przedewszystkiem zwrócono uwagę na tę młodzież, nie poddaną żadnym dobrym wpływom i podlegającą tak często demoralizacji i zdziczeniu. W szkolnych zaś drużynach, mimo szczerych chęci naczelnych władz harcerskich, nie uzyskano dotąd należytego kontaktu ze szkołą, tak, że nawet zasada tworzenia drużyn odpowiadających pewnym szkołom, niewszędzie jest przestrzegana. I tu mamy oczywiście do czynienia z chorobami dziecięcemi najmłodszej z naszych wielkich organizacji wychowawczych i jest wszelka nadzieja, że braki te dadzą się rychło usunąć, przedewszystkiem na drodze lepszego kształcenia harcmistrzów.

Ruch umysłowy na tle gruntowania i udoskonalenia metod pracy harcerskiej jest już wcale pokaźny. Dały mu początek pierwsze podręczniki: przedwcześnie zgasłego Andrzeja Małkowskiego, Piaseckiego-Schreibera i Zygm. Wyrobka, oraz odnowione niedawno czasopismo „Skaut“ we Lwowie. Obecnie przywodzą mu: d-r Tadeusz Strumiłło (Lublin), oraz pracownicy Głównej Kwatery w Warszawie, Stanisław Sedlaczek i Henryk Glass; czasopisma godne uwagi (prócz wymienionego już „Skauta“): dla kierowników „Harcmistrz“ (Warszawa), dla młodzieży „Czuj duch“ (Poznań).

Większe rzesze młodzieży płci obojej gromadzi pod swemi sztandarami Zjednoczenie Stowarzyszeń Młodzieży, kierowane przez duchowieństwo. Siedzibą i najsilniejszym ośrodkiem jest Poznań. Program pokrewny harcerskiemu — zespół wychowania moralnego z fizycznem, cel zaś — podniesienie poziomu dzieci ludu miejskiego i wiejskiego. Liczba uczestników dobiega półtorasta tysięcy. Około ćwiczeń cielesnych w tem zrzeszeniu położył największe zasługi X. Wal. Adamski; praca ta obecnie idzie dalej przy pomocy instruktorów-absolwentów Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

RZUT OKA W PRZYSZŁOŚĆ. Z wywodów powyższych łatwo wyprowadzić wniosek, iż zagadnienie nowoczesnego wychowania fizycznego należy do zawiłych i trudnych, oraz wymaga celowego współdziałania wielu czynników. Trzeba, aby dziatwa i młodzież miała gdzie i kiedy odbywać ćwiczenia cielesne, skąd wynika konieczność dostarczania jej boisk, pomieszczeń i urządzeń, oraz odpowiedniego wymiaru czasu, który wychowanie fizyczne musi zdobyć w walce z przemożną dążnością do przeładowania intelektualnego. Z drugiej strony, zabiegami temi winni kierować ludzie kompetentni, poddani umiejętnej kontroli; metody zaś postępowania należy ciągle doskonalić przy pomocy nietylko twórczej intuicji pedagogów-praktyków, lecz i ścisłych badań naukowych.

Który z tych czynników stanowi właściwy punkt wyjścia dla należytego ukształtowania całości? Doświadczenie krajów dziś przodujących światu na tem polu przemawia niedwuznacznie za kształceniem wychowawców fizycznych, jako kamieniem węgielnym. W Skandynawji i w Stanach Zjednoczonych zaczęto od gruntownych uniwersyteckich studjów wychowania fizycznego. Dały one zastępy ludzi zdolnych do nakreślenia planu działania i do przeprowadzenia go, do rozumnej propagandy i do zdobycia wszelkich warunków, potrzebnych dla rozwoju tej części wychowania, także na drodze ustawodawczej. Śmiało rzec można, że od racjonalnej organizacji tego właśnie szczegółu przedewszystkiem będzie zależeć powodzenie usiłowań odnośnych u poszczególnych państw i narodów.

W ciężkiej pokojowej walce o byt zwycięzą społeczeństwa zdolne i pracowite, pod warunkiem jednak, że potrafią wzmagać wydajność pracy przez spotęgowanie swej odporności i wytrwałości drogą umiejętnego wychowania fizycznego. A nie osięgną tego, dopóki i w tej dziedzinie o kompetencji nie będzie rostrzygać gruntowne przygotowanie specjalne. Biada krajowi, gdzie ustali się zwyczaj, że o budowie mostów wprawdzie decyduje inżynier, o hodowli bydła, czy roślin dyplomowany agronom, natomiast o wychowaniu fizycznem młodzieży, wyrokuje ten na podstawie dyplomu lekarskiego, ów jako były uczestnik kilkumiesięcznego kursu, inny wreszcie z racji, iż uprawiał jakąś gałąź sportu...

Literatura.

Józef Łukaszewicz. Historja szkół w Koronie i Wielkiem Księstwie Litewskiem. Poznań 1849, 4 tomy.

Bronisław Trentowski. Chowanna czyli system pedagogiki narodowej. Poznań 1842. Drugie wydanie tamże 1845.

Wł. J. Dawid. Zasób umysłowy dziecka. Warszawa 1896. — Idem. Inteligencja, wola i zdolność do pracy. Warszawa 1911. — A. Szycówna. Rozwój pojęciowy dziecka. Warszawa 1899. — B. Błażek. Znużenie w szkole. Lwów 1899. — Szczegółowy wykaz prac tego zakresu opracowała A. Szycówna w r. 1911 (dla zagranicy) p. t. Bibliographie pédologique polonaise.

Tadeusz Żuliński. Higjena szkolna. Wyd. pośmiertne, oprac. dr. K. Grabowski. Kraków 1886. (Tamże wyczerpująca bibljografja jego prac.)

W. Kosmowski. O wadze i wzroście dzieci klas biednych w Warszawie. Pam. Tow. Lek. Warszawa 1892.

K. Łazarowicz. 25 lat działalności Towarzystwa Kolonij letnich w Warszawie. 1907 (podaje też zarys dziejów kolonij letnich w całej Polsce).

Higjena szkolna, podr. zbior. pod red. dra St. Kopczyńskiego Warszawa 1921 (tamże wyczerpująca bibljografja polska przedmiotu i wiele danych z bibljografji zagranicznej).

Jędrzej Śniadecki. O fizycznem wychowaniu dzieci. Warszawa 1920.

Fr. Majchrowicz. T. Czacki i jego poglądy na sprawy wychowania publicznego. Lwów 1897.

A Wrzosek. Ludwik Bierkowski. Rocznik lekarski, Kraków 1911. — Wyczerpującą historję i bibljografję tego okresu podaje księga pamiątkowa Sokoła lwowskiego, Lwów 1892.

Dzieje walki systemów, wraz z bibljografją, podaje E. Piasecki, Gimnastyka wychowawcza szwedzka w Polsce, Muzeum (Lwów) 1912.

W. Sikorski. Gimnastyka. Wyd. 3, Lwów 1922. — M. Germanówna, Gimnastyka w szkole powszechnej, wyd. 3, Lwów 1924.

Prace poznańskiego Studjum, dotyczące zabaw i ich genezy, przytoczono już w literaturze do rozdz. I. — Nowe słownictwo gimnastyczne polskie ukaże się w tłumaczeniu podręcznika Törngrena (Lwów, w druku), oraz w osobnej broszurce. — Wstęp do prac antropometrycznych stanowią: E. Piasecki. Trzy pierwsze kursy instruktorskie etc. Lekarz wojskowy, Warszawa 1922. — Dr. W. Missiuro. Kursy wychowania fizycznego etc. „Wych. Fiz.", 1924. — Czasopismo „Wychowanie Fizyczne", Poznań, 1920 i nast.

Działalność Wydziału Higjeny Szkol. i Wych. Fiz. Min. W. R. O. P., „Wych. Fiz." 1924, Nr. 7—12.

Z nowszej literatury, dotyczącej gier szkolnych, przytoczymy podręczniki: X. W. Adamskiego (Poznań 1917—18), Gebethnerówny, Karasiówny i Filipowicza (wyd. 2, Warszawa 1916), M. Germanówny (dla szkół powszechnych, Lwów, 1922), E. Piaseckiego (prawie wyłącznie gry rodzime, 3 wyd., Lwów 1922), W. Sikorskiego (2 wyd., Poznań 1923).

Wycieczki szkolne omawiają: Pol. Tow. Krajoznawcze, Metodyka wycieczek krajozn. Warszawa 1919. — L. Bykowski. Wycieczki szkolne. Zamość 1920.

Nowsze dzieła o sporcie: *a*) *Ogólne:* Higjena sportu (red. Osmólski i Heryng), 2 wyd. Warszawa 1917. — Broszura o laboratorjum sport. Dra Missiury w druku (Wojsk. Inst. Nauk.-wyd.) — Badania lekarskie nad narciarzami ogłosił Dr. Wł Fuchs-Dybowski (Pol. Gaz. Lek., 1925). *b*) *Turystyka:* Z. Klemensiewicz, Zasady taternictwa, Lwów 1913. — K. Panek, Higjena turysty, Lwów. — B. Laurent, Higjena cyklisty, Warszawa 1900. — Br. Bouffałł. Szkoła jazdy konnej, Warszawa — Lwów 1912. *c*) *Sporty wodne:* Por. W. Zarzycki, Nauka pływania. Warszawa 1923. *d*) *Sporty zimowe:* A. Bobkowski, Podręcznik narciarski. Kraków 1918. — E. Cenar, Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się na łyżwach, Lwów 1908. *e*) *Atletyka lekka:* Inż. Cz. Kłoś. Lekkoatletyka, wyd. 2, Warszawa 1924. — Kpt. Baran, Lekka atletyka, Warszawa 1924. *f*) *Obrona osobista:* Wł. Sobolewski, Szermierka na szable. Warszawa – Kraków 1922. — H. Jeziorowski, Walka wręcz (Jiu-jitsu) Warszawa 1923. — J. Baran. Boks. Poznań 1925. *g*) *Piłka nożna:* J. Weyssenhoff, Przepisy gry w piłkę nożną. Kraków 1922.

Warsztaty Jordanowskie (referaty czytane na II Zjeździe Kierowników Warsztatów Jordanowskich). Dodatek 7 do III tomu „Muzeum" z r. 1911, Lwów.

E. Piasecki i M. Schreiber, Harce młodzieży polskiej, wyd. 3, Lwów 1919. — Z. Wyrobek, Vademecum, techniczny podręcznik harcerski, wyd. 3. Wilno—Kraków 1921. — Harcerstwo (pr. zbiorowa p. red. S. Sedlaczka), 2 t., Warszawa 1921—2. — R. Baden-Powell, Wilczęta (tłum. T. Strumiłło). Warszawa 1923.

SKOROWIDZ.

Abstynencja, 20, 194, 208, 232—3.
Achajowie, 22—5.
Achilles, 23.
Adamski W., 234, 236.
Africanus Julius, 45.
Agon, agonistyka, 41.
Ajas, 25.
Akademja ćwiczeń cielesnych, 184; wychowania fizycznego, 183.
Akrobatyka, akrobaci, 18, 120, 158, 203.
Aleksander macedoński, 27.
Alkohol, p. Abstynencja,
Amatorzy w sporcie, 117, 181.
Ameryka (Stany Zjednoczone), 137, 170—3, 181, 182, 186, 203.
Amfiteatry, 29, 64.
Amorós Fr., 119, 120, 136, 139, 199.
Anatomja, 124, 125, 128, 181, 182, 199.
Anglja, 81—3, 108—11, 117, 173—4, 182, 185—6, 230, 234.
Anglosasi, p. Anglja, Ameryka.
Antropologja, 8—14.
Antropometrja, 137, 145, 147, 182, 212, 213, 214, 236.
Antyloch, 25.
Apollo, 30.
Apoxyomenos, 39, 40.
Apuchtin, 192.
Archimedes, 143.
Armja, p. Wojsko.
Armstrong H., 143, 188.
Arnold T., 109, 110, 139.
Arystoteles, 41, 54, 60, 94, 95, 104.
Ascetyzm, 65—6, 77, 83.
Asyrja, 17.
Atena, 25.
Atletyka w Grecji starož., 41; ciężka, p. Siłactwo; lekka, 111, 179, 222—3.
Atticus Herodes, 59.
August, cesarz rzym., 65.
ś. Augustyn, 66.
Austrja, 185, 192, 199, 200, 201, 207.

Babka (gra), 7.
Baden-Powell R., 173—4, 189, 230, 237.
Balck V., 175.
Balle au mur, 53.
Baran J., 223, 237.
Baseball, 117.
Basedow, 87.
Batory Stefan, 89.
Belgja, 182, 184.
Bergk, 61.
Bieg, 10, 11, 14, 24, 41—4, 63, 68, 78, 86, 89, 91, 94, 101, 106, 111, 122, 152, 180.
Bieliński Fr., 101.
Bierkowski L., 199, 203, 236.
Binet, 146.
Bion, 146.
Björkstén E., 162—6, 189, 214.
Blümner H., 103.
Błażek B., 192, 236.
Bobkowski A., 226, 237.
Boiskowy ruch, 170—3, 185; p. też Jordanowski ruch.

Boule M., 12.
Bouffałł Br., 237.
Bowditch, 145, 188.
Bracia Czescy, 81, 83.
Bractwa strzeleckie, 76, 90, 228.
Branting, 128.
Braune, 114, 139.
Bronią robienie, p. Szermierka.
Bruchnalski K., 194, 195.
Brunhilda, 67.
Brückner A., 103.
Brzozowski, 139.
Bučar Fr., 137, 140, 206.
Bukh N., 166 8, 189, 214.
Butowskij, 137.
Büsching, 103.
Bykowski L., 237.

Castiglione, 92.
Celtowie, 67.
Cenar E., 202, 205, 208, 237.
Chałubiński T., 223.
Chiny starożytne, 17.
Chmielowski J., 223.
Chorwacja, 137.
Chód, marsze, wycieczki, 10, 86, 78, 98, 106, 112, 122, 123, 152, 223—5, 237.
Chronofotografja, 113.
Ciąg, 106.
Ciechanowski St., 209, 214.
Ciężarki, 16, 45, 60, 122.
Claparède, 146.
Cohn, 145, 188
Collegia iuvenum, 65.
Comenius, p. Komenský.
Comte, 143.
de Coubertin P., 116.
Cricket, p. Kriket.
Crusoe Robinson, 86.
Culin S., 14, 21.
Curtis, 189.
Cyrki starorzymskie, 64.
Cyrkowe sztuki, p. Akrobatyka.
Czacki T., 198—9, 203, 236.
Czartoryski A., 98.
Czechy, 80—1, 137, 184, 200, 202—3.
Czenpiński, 100, 104.
Człowiek pierwotny, 8—16.
Czubek, 61.
„Czuj duch" (czasop.), 234.
Czwartorzęd, 10—12.

Ćwiczenia dodatkowe, 165; gibkości, 106, 166—8; karku, grzbietu i barków, 130, 131; końcowe, 130, 131; koordynacji, 158; korektywne, p. Postawa; kształtujące, 158; mięśni brusznych, 130, 131; naprzemianstronne, 130, 131, 159; oddechowe, 20, 130, 131, 155, 159—60, 166; ogólne, 114; oporne, 126; popisowe, 119; prostujące, p. Postawa; przyrządowe, 119; równoważne, 86, 106, 122, 127, 130, 131, 135, 152, 158; rzędowe, 122; siłowe, 60, 152; spoczynku, 163; stawowe, 108; sztuczne, 119; szybkie, 60; tułowia, 159; uspokajające, 131; utylitarne, 34, 38, 86, 152; wolne, 60, 108, 121—2, 125, 126; wstępne, 130, 131, 132; zwinności, 158.

Dalcroze, p. Jaques-Dalcroze.
Danja, 107, 139, 140, 156—60, 166—9, 178—80, 184, 185, 206.
Darwin, 4, 146.
Dawid Wł., 146, 192, 236.
Déchelette, 20.
Delpérier, 188.
Delsartyzm, 163.
Dembowski I., 219.
Demeny G., 113, 131, 136, 139, 140, 148—51, 154, 188.
Demoulin J., 103.
Demolins E., 188.
Dewey J., 144, 188.
Diadumenos Polikleta, 27, 28.
Dieta, p. Żywienie.
Dillon, 103.
„Dobrzy Templarjusze", 194.
„Dodatek fachowy" do „Przewodnika Gimnastycznego", 208.

„Dom radości", 78.
„Domy dziecięce", 144—5, 188.
Doryforos Polikleta, 33, 34.
Drabczyk T., 209.
Drążek, 119.
Du Bois-Reymond, 135.
Durski A., 201, 202.
Dybowski Wł., 229, 237.
Dysk, 24, 45—6, 106.
Dyskobol Mirona, 32, 34.
Dzicy, p. Człowiek pierwotny.
Dziecięce ćwiczenia, 8, 15, 18, 34, 36—7, 67, 81, 85—6, 91, 92, 103, 108, 110, 121, 141—2, 144—5, 160—2, 189, 209, 237.
„Dziennik Wileński" (czasop.), 197.
Dżiu-dżicu, 153, 181, 228, 237.
Dźwiganie, 152.

Efebowie, 35.
Egipt starożytny, 17—20.
Eksperymentowanie w zabawie, 2, 3.
Eleusis, 195, 232.
Eljasz W., 223.
Elżbieta król., 91, 103.
Emulacja, 3, 15, 23, 27, 54, 56—7, 63, 65, 73, 84, 86, 92—3, 111, 114—15, 117, 174, 176—8, 180—1, 188.
Eolity, 9.
Ergograf, 113.
Erman A., 21.
Estkowski E., 191.
Etnologja, 4—8, 14—15.
Eugenika, 198.
Eurypides, 58—9, 61.

Falk E., 160—2, 165, 166, 189, 209.
Fayllos, 45.
Federacja Międzynarodowa Gimnastyki Wychowawczej, 187—8, 210.
da Feltre V., 78, 81, 87.
Filantropiny, 87.
Filipowicz, 236.
Filostrat, 46, 61.
Finlandja, 162—6, 181.
Fischer O., 114, 139.
Fiszer F. X., 187.
Fizjologja, 3, 60, 98, 113—14, 126, 128, 135, 136, 139, 140, 148—50, 157—60, 182, 188, 189, 212, 213.
Football, p. piłka nożna.
Forrer R., 20.
Francja, 68, 80, 113—14, 116, 120, 136, 146, 148—53, 199
Fröbel Fr., 141—2, 145, 173, 188.
Frycz, p. Modrzewski.

Galen, 60—61, 79, 80, 93, 125.
Gardiner E. N., 30, 61.
Gary, 173.
Gawrońska, 140.
Gebethnerówna M., 206, 236.
Geneza ćwiczeń ciała, 2—8.
de Genst H., 187.
Germanie, 67.
Germanówna M., 209, 215, 236.
Giermkowie, 68, 72.
Gimnastyka starogrecka, 36; nowoczesna, 104—8, 111, 119—37, 139, 140, 205—10, 211, 215, 216, 218, 221, 223, 231, 236; estetyczna, 126; lecznicza, 124—5, 126, 127; rytmiczna, p. Rytmika; wojskowa, 126, p. też Wojsko; wychowawcza, 126.
Gimnaści, 35—6, 38, 61, 127.
Gimnazjarcha, 35.
Gimnazjum starogreckie, 35—36.
Gladjatorzy, 60, 64.
Glass, 195.
Glass H., 234.
Gliczner, 92.
Gloger Z., 103.
Godlewski E., 210.
Goethe, 86.
Gołębiowski Ł., 103.
Gommaerts, 182.
Gonitwy do pierścienia, głów tureckich, kwintany, 74, 89, 92, 93.
Gonitwy na ostre, 69.
Govaerts, 160.
Górnicki Ł., 89, 90, 92—3, 103.
Gralewski J., 193.
Grasberger, 61, 103.

Grecja, 22—61, 63—4, 77—80, 82, 93, 94—5, 100, 106, 108, 109, 116, 117, 125, 152, 153, 180.
Grenfell, 185.
Groos K., 2, 4, 20, 114.
Gry ruchowe, 3—8, 15, 53—4, 76—7, 86, 88, 90—1, 99, 107, 110—11, 112, 123, 172—3, 204—5, 214, 218—22.
Guarinoni, 7.
Guhl, 61, 103.
Gulick L. H., 170.
Gutsmuths J. Chr. Fr., 79, 87, 105—7, 108, 114, 117, 118, 119, 121, 123, 126, 139, 147, 152, 198.

Hadrjan, 59.
Haeckel, 4, 143.
Hall Stanley, 4, 20, 147.
Halteres, p. ciężarki.
Harce przed bitwą, 72.
Harcerstwo, 173—4, 195, 230—4, 237.
„Harcmistrz" (czasop.), 234.
Harcmistrze, 232, 234.
Hartland E. S., 20.
Hartowanie, 38—9, 68, 78, 82, 85, 110.
Hasenheide, 118—19, 120.
Hazard przy zawodach, 15, 117.
Hébert G., 151—3, 188.
Hegel, 191.
Heikel V., 20.
Helisabeta, p. Elżbieta.
Hellada, Hellenowie, p. Grecja, Grecy.
Hellanodykowie, 31.
Hemerling K., 219, 225.
Herajskie igrzyska, 29.
Herbart J. Fr., 142—3, 188.
Heroldowie, 68, 69.
Hertel A., 145, 188.
Heryng, 237.
Heurystyka, 143, 188.
ś. Hieronim, 66.
Higjena szkolna, 145—7, 193—6, 236.
Higjeny nauczanie, 99, 100, 193, 194, 196, 199.
Hippodromos, 51.
Hippokrates, 60, 61.
Hoffmanowa z Tańskich Kl., 190—1.
Hojnacki Wł., 219.
Holmgren F., 112.
Holmström A., 140.
Homer, 22—25, 38, 45, 47, 48, 49, 53, 58, 61, 88.
Humanizm, 77—8, 80, 91.
Hupert W., 103.
Hurko, 192.

Idraet, idrott, 116.
Idraetspark, 178—9.
Idrottsmärke, 176—8.
Igrzyska, 12, 14—15, 16, 17—18, 22—34, 64—5, 67, 76, 77, 87—8, 89, 90, 116—17, 180—1, 188; istmijskie, 26, 30, 53, 56; lokalne, 27; nemejskie, 26, 30, 56; olimpijskie, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 52, 54, 56, 57, 61, 116—17, 180—1, 188, 225; panatenajskie, 27; panhelleńskie, 25—34; pityjskie, 26, 30, 56, 60; wielkie, p. panhelleńskie.
Iljada, 22—5, 61.
Indje starożytne, 17—18, 20.
Indjanie Am. Półn., 14—15.
Inspektorzy wychowania fizycznego, 185—6, 207, 215.
Instytucja Międzynarodowa Wychowania Fizycznego, 187.
Instytut Gimnast. Centralny, 124, 128, 131—3, 182, 183, 216; Gimnast. Państwowy, 184; Pedagogiczny, Państwowy, 212.
Instytuty Wych. Fiz., Państwowe, 215.
Irlandja, 67.

Jachowicz St., 190.
Jackson W., 21.
Jagiellończyk Kaz., 91.
Jagiełło Wł., 91.
Jahn Fr. L., 117—120, 121, 122, 123, 126, 139, 147, 155, 185, 191, 198, 202.
Japonja, 181.
Jaroszyński T., 188, 209, 212.
Jaques-Dalcroze E., 153—5, 165, 168 188.

Jednostronność, p. Specjalizacja.
Jeziorowski H., 237.
Jezuici, 84, 96, 98.
Joinville-le-Pont, 120, 153.
Jolly J., 21.
Jordan H., 170, 194, 203—5, 206, 207, 210, 218, 229—30.
Jordanowski ruch: ogrody, 205, 217, 218—20, 221, 225; warsztaty, 230.
Joteyko J., 146, 196.

Kadlec K., 103.
Kalokagathia, 34, 68, 109.
Kamieni ciskanie, 10, 24, 67, 68, 89, 94, 106.
Kara cielesna, 17, 31, 36, 62, 66, 82, 84, 95, 99.
Karasiówna, 236.
Karbowiak A., 104.
Karuzele, 74, 89.
Kary przy igrzyskach, 30—1.
Kasa wstępna przy zawodach, 117, 179, 222.
Kato starszy, 62.
Kąpiele, 20, 39, 63-4, 88, 96, 98, 106, 211.
Key A., 145, 188.
Kinematograf, 113.
Kitowicz, 90, 103.
Klemensiewicz Z., 223, 237.
Klenka J., 137.
Klinger, 61.
Kluby sportowe, 111, 114—15, 117, 175, 220.
Kłoś Cz., 223, 237.
Knudsen K. A., 166, 184, 185, 189, 206.
Kobiety, ich rola w wychowaniu fiz., 15, 18—19, 24, 27—9, 36—8, 43, 63, 73—4, 107, 110, 150—1, 154, 155, 162—6, 179, 230, 234.
Kochanowski J., 88, 89, 90, 93, 103.
Kolarstwo, 178, 203, 225.
Kolonje wakacyjne, 146, 194.
Kołłątaj H., 102, 198.
Komenský J. A., 80—1, 86, 103, 145.
Komisja Edukacji Narodowej, 87, 99—103, 141, 190, 192, 197.
Komisja Pedagogiczna, 196.
Komitet centralny zabaw ludu i młodzieży, 112, 115.
Konarski St., 97—8, 99.
Koner, 61, 103.
Kongresy, p. Zjazdy.
Konna jazda, 13, 51—3, 63, 78, 83, 89, 92, 93, 96, 98, 101, 105, 180, 225.
Konwikt szlachecki, 97 - 8.
Kopczyński St., 193, 195, 196, 236.
Kopje, ich kruszenie, 71.
Kordys R., 226.
Korowody, 77, 88, 90, 122, 205.
Korpusy wakacyjne, 194.
Korykos, 51.
Korzon T., 103.
Kosmowski W., 193, 236.
Koszucki, 103.
Kościół chrześcijański wobec wych. fiz., 65—6.
Kościuszko, 103.
Kot St., 103.
Kozłowski W. R., 206—7.
Kółka, 119.
Kraepelin, 146.
Krakowianka (zabawa), 8.
Krasicki I., 102, 104.
Kręgle, 66, 96.
Kriket, 111.
Kryptozawodowcy, 180—1.
Krzywousty Bol., 91.
Ksenofanes, 58—9, 61.
Kształcenie wychowawców fizyczn., p. Wychowawcy.
Kuczalska H., 205, 206, 207.
Kukiel M., 103.
Kühn C. G., 61.
Kwiatkowski M., 92, 103.
Kwintana, 74, 93.

Lacroix-Séré, 103.
Lachs J., 104.
Lagrange F., 113, 114, 136, 139.
Laski, 122.
Lekarski nadzór nad sportem, 179—80; nad szkołami, 96, 100, 146, 193—4, 196.

Laurent B., 237.
Lewicki J., 188.
Lindegren H., 140.
Lindhard J., 140, 157—60, 166, 167, 184, 189.
Ling P. H., 123—7, 130, 133, 136, 137, 140, 147, 148, 155, 156, 160, 167.
Ling Hjalmar, 125, 126, 128—32, 134, 135, 140, 148, 155, 157, 159, 160, 161.
Literacki kierunek w nauczaniu, 80, 229.
Lizyp, 34, 39.
Locke J., 80, 81—3, 85, 86, 97, 98, 103, 110, 145.
Longue paume, 116.
Lorichius, 92, 103.
Lutosławski K., 193.
Lutosławski W., 194.

Łazarowicz K., 236.
Łaźnie, p. kąpiele.
Łokietek Wł., 91.
Łowy, 10, 11, 64, 65, 68, 86, 88, 91.
Łoziński Wł., 103.
Łuk, p. Strzelanie.
Łukaszewicz J., 104, 191, 236.
Łyżwiarstwo, 66, 106, 122, 177, 203, 226, 237.

Maciejowski W. A., 103.
Maciesza A., 104.
Mac Kenzie R. T., 189.
Madeyski E., 202, 203.
Majchrowicz Fr., 236.
Mak (zabawa), 8.
Maksymiljan, cesarz, 80.
Małkowski A., 189, 234.
Mantua; 78.
Maratoński bieg, 43.
Marek Aureljusz, 60.
Marey E., 113, 114, 136, 139, 148.
Markiewicz St., 194.
Marsz, p. chód.
Marycki, 92.
Masaż, 20, 38, 60, 64, 207.
Mayówna J., 206.
Ménardet R., 21.
Mercurialis H., 79—80, 103, 105.
Metoda Ling - Björkstén, Ling - Bukh, Ling - Falk, p. Björkstén, Bukh, Falk.
„Metoda naturalna", 151.
Meumann, 146.
Międzynarodowe zjazdy i zrzeszenia, 187—8.
Międzynarodowość sportu, 115—16.
Mikkelsen A., 139, 140.
Ministerjum Oświecenia, 195 6, 214—16, 218, 220; Spraw Wojskowych, 216—17; Zdrowia Publicznego, 195, 217.
Miron, 32, 34, 48, 54.
Missiuro W., 236, 237.
Mistrzostwa, 177, 188.
Modrzewski Frycz A., 92, 103.
de Montaigne M., 80, 81, 103.
Montessori M., 142, 144—5, 188.
Mosso A., 113—14, 136, 139.
Muller J. P., 168 - 9.
„Muskularne chrześcijaństwo", 109.
„Muzeum" (czasop.), 192, 208.
Myszkowski, 94.
Myślistwo, p. Łowy.

Nachtegall, 107, 123.
Nagość przy ćwiczeniach ciała, 38, 63, 153, 180.
Nagrody przy igrzyskach, 15, 16, 23, 27, 56 - 7, 73, 117.
Narciarstwo, 106, 226, 237.
Narodowe cechy ćwiczeń cielesnych, 7, 115—16, 221.
Nawroczyński B., 196.
Nääs, 112, 138.
Neandertalska rasa, 12.
Neohumanizm, 142.
Neolit, 13.
Nerman E., 187.
Nestor, 23, 24.
New Schools, 144.
Nibelungi, 67.
Nielsen A., 21.

Niemcy, 67, 87, 105—7, 112, 114, 115—16, 117—13, 133—6, 156—6, 184—5, 192, 201.
Norwegja, 226.
Nowe szkoły", 144, 193.
Nowodworski, 96.

Obermaier H., 20.
Obrona osobista, p. *Dżiu-dżicu*, Palcaty, *Pankratjon*, Pięściarstwo, Szermierka, Zapasy.
Obrzędy, 5, 12.
Oczko W., 93—4, 103—4.
Oddech, jego pielęgnowanie w Indjach staroż., 20; p. też Ćwiczenia oddechowe.
Odrodzenie, 78—80.
Odysseja, 22, 24, 61.
Odysseus, 24, 25.
Odznaka sportowa, 176—8.
Odżywianie, p. Żywienie.
Ogrody Jordanowskie, 205.
Okresy lodowe, 10—11.
Olimpja, Olimpjady, p. Igrzyska olimpijskie.
Olizarowski A., 95, 104.
Ollerup, 166.
Olszewska H., 215.
„Opieka nad dzieckiem" (czasop.), 196.
Orchestyka, 54.
Organizing teachers, 186.
Orłowicz M., 224.
Orczyk (trapez), 119.
Osmólski W., 216.
Osnowy lekcyjne, 125, 130, 131.
Ostrze ręczne, 10.
Oszczep, 10, 12, 15, 24, 46—7, 63, 67, 68, 91, 106.

Pajdotrybowie, 34—6.
Palant, 6—7, 90, 95, 96, 220, 221.
Palcaty, 18, 72, 88, 90, 96, 101, 106.
Paleolit, 10—12.
Palestra starogrecka, 34.
Palmgren, 137.
Panek K., 237.
Pankratjon, 49—51.
Park Jordana, 203—5; Narodowy, 224.
Pasteur L., 114.
Patologja, 14, 60—1, 93—4, 96, 124, 126, 145—6, 179—80, 182, 189, 193, 196.
Patroklos, 23, 25, 52, 88.
Pawlikowski J. G., 224.
Paź średniow., 67.
Pchanie, 106.
Pedagogika eksperymentalna, 146—7, 192, 236.
Pedologja, 147, 192, 236.
Pelote basque, 116.
Penelopa, 24.
Pentathlon p. pięciobój.
Perez, 146.
Pestalozzi J. H., 107—8, 122, 123, 126, 139, 141, 142, 173, 188.
Petrarka, 77.
Petrycy S., 94—5, 104.
Pettenkofer, 114.
Piasecki E., 20, 188, 194, 206, 207, 210, 234, 236, 237.
Piasecki W., 201, 202, 203.
Pięciobój starogrecki, 54—6; nowoczesny, 180.
Pięściarstwo (boks), 16, 22, 24, 48—9, 61, 78, 111, 227, 237.
Piłka, 5, 6—7, 15, 18, 19, 24, 53—4, 60, 63, 64, 66, 68, 74, 78, 90, 94, 95—6, 100.
Piłka nożna, 6, 15, 111, 177, 179, 220—2, 237.
Piotr z Poznania, 96.
Piórecki, 216.
Piramowicz G., 101—2, 197, 203.
Pithec anthropus, 8.
Platanistas, 53.
Plastyka, 154.
Playground Association of America, 170.
Platon, 34, 36, 38, 41, 44, 49, 53, 60.
Pląsy, p. Tańce.
Pliocen, 9.
Plutarch, 91.
Pływanie, 10, 19, 53, 63, 66, 93, 94—5, 96, 106, 111, 180, 225.

Podnoszenie, 106.
Podpory, 122.
Podział ćwiczeń ciała, 60, 79—80, 106, 114, 119, 121—2, 126—7, 130—1.
Pojedynki, 64, 72, 88.
Poliklet, 27, 28, 33, 34, 48, 54
Polowanie, p. Łowy.
Polska, 6, 7, 8, 10, 67, 72, 74, 76, 81, 87—104, 113, 190—237.
Poniatowski Stanisław August, 89, 98.
Postawa i ćwiczenia wpływające na nią, 10, 11, 12, 128, 159, 161—2, 166, 167.
Półkolonje, 194.
Popędy (instynkty), 3, 7, 96, 180.
Popławski A., 101.
Poręcze, 119, 136.
Poskoki, 106.
Potocki Ign., 101.
Powszechne nauczanie, 81, 99, 190.
Pozejdon, 30.
Praca ręczna, 10, 11, 13, 63, 67, 83, 99, 101, 106, 137—9, 229—30, 237.
Prasa harcerska, 234; sokola, 210; sportowa, 229.
Prawo rycerskie, 68; harcerskie, 173, 232—3.
Prehistorja, 8—14.
Preyer, 146.
Proca, 13, 106.
Przeciążenie szkolne, 17, 80, 196, 235.
„Przegląd higjeniczny" (czasop.), 193.
„Przegląd sportowy" (czasop.), 229.
Przeploty, 127.
„Przewodnik Gimnastyczny"(czasop.), 202, 210
Przyrządy gimnastyczne, 106—7, 119, 125, 127, 129, 130, 137, 156, 206.
Psychologja, 1—2, 3, 7—8, 81—2, 114, 142 3, 144—5, 146—7, 160, 165, 188, 192, 196, 236.
„Ptaki wędrowne", 112.
Ptaśnik J., 103.
Public Schools, 109.
Rada Szkolna Krajowa, 192; Wychowania Fizycznego, 217—18.
Ranke H., 21.
Rau E., 205, 206.
Realizm w nauczaniu, 80 - 1.
Reaney M. J., 20.
Reddie C., 138, 139, 144, 145, 188, 193.
Rej M., 6, 92, 103.
Rekordy, 188.
Religja, jej związek z ćwiczeniami ciała, 5, 15, 16, 25, 26, 29, 30, 57, 58 – 9, 65—6.
Richter B., 21.
Robienie bronią, p. Szermierka.
Rómmel, 225.
Rosja, 137, 190, 192, 201.
Rossow C., 103.
Rostowcew M., 103.
Rothstein H., 133—5, 140.
Rousseau J.-J., 80, 83, 85 – 6, 103, 145.
Rozkazy przy ćwiczeniach dzieci, 60; przy ćwiczeniach kobiet, 165.
„Ruch" (czasop.), 207, 208.
Rugby, 109, 111.
Rycerstwo, 67—76.
Rydel L., 28, 61.
Rydwany, 13, 16, 18, 23—4, 51—3, 64.
Rytmika, 154—5.
Rzut, 10, 15, 78; p. też: Dysk, Kamień, Oszczep, Proca.
Rzym, 62—6.

Řehořowský J. M., 103, 140.

Sadolin F., 160, 165, 189.
Sale gimnastyczne, 122, 129—30, 203, 206, 211.
Salomon O., 138, 140.
Salzmann, 87.
Saneczkarstwo, 226.
Sargent D. A., 137.
Sauvageot Cl., 21.
Savate, 116.
Sądy boże, 24, 88.
Schiller, 25.

Schmidt F. A., 140, 155, 188.
Schnepfenthal, 87.
Schreiber M., 234, 237.
Schroeder B., 61, 103.
Schwann, 149.
Secher K., 179—80, 189.
Sedlaczek St., 234, 237.
Sekcje Wychowania Fizycznego Tow. Naucz. Szk. Wyż., 208—9.
Sekcje Towarzystwa Tatrzańskiego, 223—4, 226.
Sensualistyczna teorja, 81—2.
Sfaireis, 53.
Siemiradzki, 139.
Sienkiewicz, 76.
Sikorski W., 207—8, 211, 212, 216, 236.
Siłactwo, 48, 61, 75—6, 152, 203, 225, 227.
Skalski, 195.
Skandynawja, 57, 113, 123, 139, 156, 158, 159, 160, 166, 175, 179; patrz też: Danja, Finlandja, Norwegja, Szwecja.
„Skaut" (czasop.), 234.
Skauting, p. Harcerstwo.
Skłony napięte, 127, 130, 131, 134.
Skok, 44—5, 63, 67, 68, 78, 86, 89, 91, 92, 94, 106, 122, 130, 131, 152, 222.
Skowroński, R., 205.
Skytteforeninger, 156.
Slöjd, p. praca ręczna.
Słowianie, 67, 87—8, 137, 184, 200; patrz też: Chorwacja, Czechy, Polska, Rosja.
Słownictwo p. Terminologja.
Sobieski Jakób, 95; Jan 89.
Sobolewski Wł., 227, 237.
Sodalicia iuvenum, 65.
Sokolstwo, 195, 200—3, 207—8, 209—10, 227, 228, 229, 236.
Sokrates, 28, 36, 41.
„Sokół" (czasop.), 210.
„Sokół Polski" (czasop.), 210.
Solon, 57.
Sparta, 36—8, 51, 53, 57, 59.
Specjalizacja sportowa, 18, 36, 58, 175, 176, 180, 181, 220.
Spencer H., 109—10, 139, 143.
Spiegel Fr., 21.
Spiess A., 121—3, 126, 139, 155, 185, 202, 203.
Spirometrja, 159.
Spitzy H., 140, 155, 188.
Sport, 110—11, 114—117, 175—81, 220—9, 237.
„Sport" (czasop.), 229.
„Sport dla sportu", 38, 177.
Stadjon, 29, 42—3, 183, 184.
„Stadjon" (czasop.), 216, 229.
Starck E. v., 21.
Stanley A. P., 139.
Staszic St., 102, 104.
Strumiłło T., 234, 237.
Strzelanie, 13, 24, 68, 76, 90, 91, 93, 106, 180, 228—9.
Studjum Pedagogiczne, 196, 212; Wychowania Fizycznego, 210—14.
System angielski, 108—17; niemiecki, 117—23, 155—6; szwedzki (Linga), 123—37, 156—69, walka systemów, 113—14, 135—7, 205—10, 236.
Szczudła, 106.
Szermierka, 19, 51, 63, 66, 68, 71, 74, 78, 83, 88, 89, 91, 92, 98, 105, 106, 111, 180, 226—7, 237.
Szkolnictwo, 16—17, 36, 40—1, 62, 63, 66—7, 78, 81, 83—4, 86—7, 95, 96—103, 109, 123, 127, 133, 136, 137, 139, 141—7, 151, 156, 161, 166, 173, 177, 185—6, 192, 193—4, 196, 199, 201, 202, 207, 209, 215, 220, 230, 234, 236—7.
„Szkoła" (czasop.), 192.
Szkoła, Centr. Wojsk. Gimnastyki i Sportów, 212, 216; Gimnastyczna w Szpandawie, 185; Gimnastyki i Masażu w Warszawie, 207; Główna, 192.
„Szkoła polska" (czasop.), 191.
Szkoła pracy, 144.
Szkoły podwydziałowe, 99; rycerskie 74, 84, 98; wydziałowe Kom. Ed. Nar., 99.

Szpandawa, 185.
Sztuka a ćwiczenia cielesne, 16, 30, 33—34.
Szwajcarja, 85—6, 107—8, 141, 146, 153—5.
Szwecja, 112—13, 123—33, 134, 135, 137—9, 160—2, 175—8, 186, 205—6, 207, 209, 216.
Szycówna A., 192, 236.

Ślizgawka, p. Łyżwiarstwo.
Śniadecki J., 190, 197—8, 203, 236.
Świątkiewicz W., 215.
„Świt" (czasop.), 195.

Tacyt H., 67
Tańce, 12, 15, 18, 24, 25, 54, 63, 68, 83, 88, 90—1, 98, 105, 107, 112—13.
Taternictwo, 223—4.
„Taternik" (czasop.), 223.
Teilmann K., 140.
Tenis, 116, 221,
Teodozjusz I, 60.
Terminologja gimnastyczna, 127—8, 201—2, 218.
Terpsychora, 54.
Thulin, 167, 189.
Tischbein H., 39.
Tissié Ph., 113, 136, 139.
Tissot, 99.
Tokarski St. M., 205, 207.
Tomašić, 75, 103.
Totalizator, 15, 117.
Towarzystwo badań nad dziećmi, 192; higjeniczne, 193; krajoznawcze, 224, 237; ksiąg elementarnych, 100; narciarzy, karpackie, 226; naucz. szkół śr. i wyż., 208—9, tatrzańskie, 223—4, 226, zabaw ruchowych, 195, 218—19, 220, 226,
Trapez, (orczyk), 119.
Trening, p. Zaprawa.
Trentowski B., 191—2, 236.
Trójbój 67.
Trzeciorzęd, 9.
Turnerstwo, 118—120.
Turnieje, 68—76, 88—9.
Turystyka, 223—4; p. też Chód,
Tyrš M., 202—3.
Tytoń. p. Abstynencja.

Ubiór ćwiczebny, 37, 38, 165, 180.
Uniwersytety, 62, 111, 182, 184—6, 197, 210—14, 227, 229, 235, 236.
Upadek ćwiczeń cielesnych, 18—20, 56—61, 89, 109.
Ustawa o nadzorze lek. nad szkołami, 186; o wychowaniu fizycznem, 218.
Utylitarne wychowanie, 110.
Uyenishi S. K., 189.

Vergerio P. P., 78, 92, 103.
Vegetius Renatus Fl., 103.

Weyssenhoff, 222, 237.
Wielopolski, 192.
„Wierchy" (rocznik), 224.
Wierzbowski T., 104.
Wilk i gąski (gra), 7.
Wioślarstwo, 12, 53, 66, 96, 111, 225—6.
Wittlin, 61.
Włochy, 6, 15, 77—80, 144—5; p. też Rzym.
Wojsko, ćwiczenia wojskowe, ćwiczenia ciała w armji, współdziałanie armji ze szkołą, 17, 19, 24, 31, 35—6, 57, 63, 65, 67, 72, 74—6, 88, 90, 91, 98, 99, 101, 102—3, 106, 107, 120, 125—6, 127, 133 137, 151, 157, 173, 175, 177, 182, 184, 185, 186, 187, 199, 205, 211, 212, 216—17.
Woltyżowanie, 83, 84, 106, 127.
Wrzosek A., 236.
Wschód starożytny, 16—20.
Wspinanie, 10, 86, 106, 127, 152.
„Wychowanie fizyczne" (czasop.) 196, 213, 236.
Wychowawcy fizyczni, ich kształcenie 112, 118, 123, 124, 133—5, 166, 179, 181—6, 208, 235.

Wycieczki, p. Chód, Taternictwo.
Wydział Higjeny Szk. Min. Ośw., 195, 236; Wychowania Fiz. Min. S. Wojsk., 216.
Wyrobek Z., 212, 214, 215, 219, 237.
Wyrzykowski K., 207—8, 214.
„Wyzwolenie" (towarzystwo), 232.
Wzorce, p. Osnowy.

Zabawa, jej geneza, 2 - 8.
Zabawy zwierząt, 2.
Zamojski Jan, 89, 102.
Zander, 127.
Zapasy, 10, 17, 18, 24, 47—8, 61, 68, 78, 83, 89, 91, 106, 179, 227.
Zaprawa sportowa, 29, 30, 35, 36, 51, 61.
Zaruski M., 226.
Zarzycki W., 237.
Zawadzki — Światopełk W., 214.
Zawodowcy sportowi, 18—19, 20, 22, 60—1, 64. 117.
Zawody p. Igrzyska.
Zdarsky, 226.
„Zdrowie" (czasop.), 193.
Zeus, 30.
Zieliński T., 61, 103.
Zimmer H., 21.
Zjazdy, higjenistów pol., 196, 209; lekarzy i przyr. pol, 196, 209; międzynar. higj, szkol. 187; międzynar. wych. fiz., 151, 187, 188; pol. sportowe, 229; pol. higjeny szk. i wych. fiz., 214.
Zjednoczenie Stowarz. Młodzieży, 234.
Zloty harcerskie, 230; sokole, 200.
Związek boiskowy amer., 170; Gimn. Sport. szwedzki, 175; Nadziei, 195, 232; Strzelecki, 228; Związków, 175.
Związki młodzieży, 65; sportowe akademickie, 221; specjalne, 275.
Zwierzęta, ich wychowanie fizyczne, 1—2
Zwisy, 122, 127, 130, 131.
Zygfryd, 67.
Zygmunt August, 91.

Żonglerstwo, 18, 19, 153.
Żuliński T., 193, 202, 203, 236.
Żywienie, 10, 11, 13, 20, 39—40, 61, 76, 78, 82, 85, 92, 95, 110, 119, 174, 205, 233.

SPIS ILUSTRACYJ.

Str.

Ostrza i siekiery kamienne eolityczne, paleolityczne i neolityczne . 9
Narzędzia kościane, rogowe i krzemienne z czasów przedneolitycznych 11
Czaszka człowieka rasy neandertalskiej 12
Indjanie Am. Półn. Trafianie dzidą w toczący się pierścień . . 14
Zapaśnicy staroegipscy 17
Palcaty w starożytnym Egipcie 18
Żonglerka niewiast staroegipskich 19
Widok Olimpji 26
Zwycięzca przepasujący głowę wstęgą przed uwieńczeniem przez sędziów (*diadumenos* Polikleta) 28
Dyskobol Mirona 32
Oszczepnik (*doryforos*) Polikleta 33
Zwycięzczyni w biegu 37
Kąpiel po ćwiczeniach 39
Atleta zeskrobujący oliwę i piasek po ćwiczeniach (*apoxyomenos*) . 40
Bieg na krótką metę 41
Bieg na dłuższą metę 42
Biegacze okrążający słup metowy 42
Bieg w zbroi 43
Skok w dal przy pomocy ciężarków 44
Dysk bronzowy, z wyrytemi na nim postaciami skoczka i oszczepnika . 45
Pętla oszczepu starogreckiego i jej działanie 47
Walka na pięści 48
Rękawice bokserskie z czasów późniejszych 49
Para pankratjastów 50
Ćwiczenia konne w gimnazjum 52
Pentatleci w gimnazjum 55
Wyścigi rydwanów w rzymskim *Circus Maximus* 64
Turniej średniowieczny 70
Gonitwa do pierścienia u Dalmatyńców 75
Z książki Mercurialisa: *De arte gymnastica* 79
Jan Amos Komensky 81
Jean Jacques Rousseau 85
Stanisław Konarski 97

Str.

Grzegorz Piramowicz 101
J. Chr. Fr. Gutsmuths 105
Fr. L. Jahn 118
Pehr Henrik Ling 124
Urządzenie sali według Hj. Linga 129
Przebieg ćwiczeń w typowej lekcji szwedzkiej 131
Ćwiczenia wstępne według Hj. Linga 132
Skłony napięte według Hj. Linga 134
Ćwiczenia równoważne według Hj. Linga 135
Dudley A. Sargent 137
Uczniowie C. Reddiego przy pracy 138
Korpus strzelecki studentów duńskich w obozie 156
J. Lindhard 157
Metoda Ling-Falk 161
Elli Björkstén 162
Metoda Ling-Björkstén 164
Ćwiczenia metodą Ling-Bukh 167
Luther H. Gulick 170
Boisko amerykańskie: zabawy małych dzieci 171
Boisko amerykańskie: zabawy małych dzieci 172
Robert Baden-Powell 174
Wiktor Balck 175
Plan przyszłego budynku Akademji wychowania fizycznego w Sztokholmie 183
Jędrzej Śniadecki 197
Tadeusz Czacki 198
Ludwik Bierkowski 199
Zlot sokoli grunwaldzki 200
Antoni Durski 201
Edmund Cenar 202
Tadeusz Żuliński 202
Henryk Jordan 203
Park miejski Dr. Jordana w Krakowie 204
Władysław Ryszard Kozłowski 206
Studjum Wychowania Fizycznego, Poznań: wykład teorji wychowania fizycznego 211
Studjum Wychowania Fizycznego, Poznań: laboratorjum antropometrji i fizjologji stosowanej 213
Plan Parku Towarzystwa Zabaw Ruchowych we Lwowie . . . 219
Skok o tyczce 222
Taternicy 224
Popis szermierczy 227
Popis bokserski 228
Harcerze w pochodzie 231
Harcerze rozbijają obóz 232
Harcerki w obozie 233

SPIS RZECZY.

Str.

Od Wydawnictwa IX

Słowo wstępne XI

ROZDZIAŁ I. Geneza i rozwój wychowania fizycznego w świecie zwierzęcym, u człowieka pierwotnego i w wielkich cywilizacjach starożytnego Wschodu. 1

ROZDZIAŁ II. Wychowanie fizyczne w Grecji starożytnej. 22

ROZDZIAŁ III. Rzym. Kościół chrześcijański. Wieki średnie i czasy nowożytne do końca XVIII w., zagranicą i w Polsce. 62

ROZDZIAŁ IV. Nowoczesne systemy i metody wychowania fizycznego. Rozwój ich w ciągu XIX stulecia zagranicą. 105

ROZDZIAŁ V. Ogólne reformy wychowawcze XIX i XX wieku. Higjena szkolna. Postępy wychowania fizycznego zagranicą w bieżącem ćwierćwieczu. . . 141

ROZDZIAŁ VI. Ogólne reformy wychowawcze, higjena szkolna i wychowanie fizyczne w Polsce XIX i XX stulecia. Rzut oka w przyszłość. 190

Skorowidz 238

Spis ilustracyj 249

WAŻNIEJSZE OMYŁKI DRUKU.

Na str.	56,	w.	13	od dołu,	zamiast	Nomei,	ma być: Nemei
„ „	111,	„	11	„ góry,	„	rozrywki,	„ „ rozgrywki
„ „	136.	„	1	„ „	„	poru,	„ „ sporu
„ „	146.	„	3	„ dołu,	„	Neumann,	„ „ Meumann
„ „	188,	„	19	„ „	„	Demoulins,	„ „ Demolins
„ „	240,	po	w.	7	od góry,	dodać:	Franke, 229.

435/25/B

BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA WAP
36880/I/2