WYŻSZA SZKOŁA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
11102
I A
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800065403

Dr. med. TEODOR DRABCZYK.

WYCHOWANIE FIZYCZNE MŁODZIEŻY

JAKO ZADANIE SPOŁECZNE

Wydanie drugie rozszerzone.

WARSZAWA.
DRUK SYNÓW ST. NIEMIRY, PLAC NAPOLEONA 4.
1924.
Skład główny w księgarni „ŚWIATŁO"
ulica Ś-to Krzyska 26.

WYCHOWANIE FIZYCZNE MŁODZIEŻY

JAKO ZADANIE SPOŁECZNE.

Dr. med. TEODOR DRABCZYK.

Wychowanie fizyczne młodzieży

jako zadanie społeczne

Wydanie drugie rozszerzone.

WARSZAWA.
DRUK SYNÓW ST. NIEMIRY, PLAC NAPOLEONA 4.
1924.

BIBLIOTEKA GŁ.
Wyższej Szkoły
Wychow. Fizyczn.
w KRAKOWIE

I – 11102
4

Akc. 1963 K. 40

SPIS RZECZY.

		Str.
Wstęp		7
1.	Zamiast przedmowy — wychowanie fizyczne, jako podstawa kształcenia umysłowego	9
2.	Historyczny rzut	17
3.	Wiek XIX w historji wychowania fizycznego i stulecie bieżące	36
4.	Krytyczne zestawienie systemów gimnastycznych, rzut oka na nowoczesne metody i ostatnie zdobycze naukowe	51
5.	Zabawy, gry i sporty	80
6.	Chód, bieg, skok, rzut, oraz inne rodzaje sportu	90

W zamęcie poczynań doby dzisiejszej dużo się słyszy i drukuje o wychowaniu młodzieży wogóle, a każda niemal praca lub referat wysuwa na plan bliższy lub dalszy fizyczne wychowanie młodzieży, jako sprawę podstawową w programie naszego odrodzenia.

Że wychowanie to jest wadliwe i w domu i w szkole — z tem wszyscy się zgadzamy, nie umiemy się jednak odważyć na zajęcie odpowiedniego stanowiska. Nie może się pomieścić w naszych umysłach, że zdobycie pewnych wiadomości naukowych kosztem ślęczenia nad książką i wpojenie gładkich form towarzyskich kosztem tępienia, a co najmniej ograniczenia wrodzonego popędu dziecka do czynności i ruchu, na wiele się nie przyda, jeżeli im nie towarzyszy wychowanie, t. j. wyrobienie fizycznej tężyzny, zdrowego sądu, czujnego sumienia, mężnej woli i hartu duszy.

Wstydzimy się snuć cenną nić tradycji, według której zadaniem wychowania człowieka wogóle jest indywidualne zdobycie największej sumy zdrowia fizycznego i duchowego w celu wytworzenia harmonijnego zespołu pomiędzy wszystkiemi czynnościami nie dającego się podzielić na dwie wartości ustroju naszego.

Punktem wyjścia dla powyższego założenia jest dziś wprawdzie rozpowszechniona, ale przez niepowołanych aspirantów fizycznego wychowania lekkomyślnie lub nieświadomie nadużywana i paczona zasada Juvenalisa: „Zdrowa dusza w zdrowem ciele". W dewizie tej tkwi psychofizjologiczny fundament naukowy, na którym opiera się wychowanie młodzieży, mianowicie, że istota ludzka stanowi jedną całość. Z jedności ustroju nie-

rozdzielnej istoty ludzkiej wynika jedność metodyki wychowawczej, a wychowanie fizyczne jest tylko jednym z najelementarniejszych działów wychowania wogóle.

Po mrówczej pracy osób pojedyńczych, a u nas w ostatnich latach nawet ciał zbiorowych, oceniono krytycznie sprawę wychowania fizycznego, sprawę dziś pierwszorzędną dla naszego bytu narodowego; posuwa się ona naprzód, zaczyna przyoblekać się w kształt jasny o sile przekonywającej. Chodzi jednak o to, by poszła wszechstronnie, wysiłkiem zbiorowym, od dzieciństwa. Musi naród się przekonać i uwierzyć że młodość i piękność ciała ludzkiego da się utrzymać wyłącznie nieustanną celową pracą wszystkich narządów, stanowiących o życiu fizycznem i umysłowem.

ZAMIAST PRZEDMOWY.

Wychowanie fizyczne jako podstawa kształcenia umysłowego.

W całej przyrodzie, tak na ziemi, jak i w jej łonie, na szczytach gór, w głębinach mórz, wśród puszcz i borów, wszędzie, dokąd sięgnie wzrok ducha naszego, tętni jedna najpotężniejsza ze znanych nam sił — życie. Potęga życia tkwi wprawdzie w świecie roślinnym i zwierzęcym, ale w jednym tylko człowieku może się ukazać w całym blasku i w formie najdoskonalej wykończonej. „Może się ukazać“ — ale niezawsze tak jest. Fundamentem i jedyną podporą pełni życia fizycznego i duchowego jest zdrowie. Każdy chce żyć, ale większość lekceważy zdrowie, a przecież tylko zdrowie potęguje, rozmnaża i rozwija życie, Oderwane pojęcia „zdrowie“ i „życie“ mają swój wyraz w materjalnej postaci naszego ciała. Jeżeli jednem z naszych zadań jest pielęgnowanie i pomnażanie zdrowia w celu zachowania i potęgowania życia, to czy da się pomyśleć osiągnięcie tego celu bez troski o ćwiczenie i rozwój materjalnej części naszej — naszego ciała? Musimy dążyć do tego, by we krwi naszej krążyła ta odwieczna prawda, że tylko ćwiczenie jest źródłem i mocą postępu jakiejkolwiek dziedziny dotkniemy lub nawet o jakąkolwiek część istoty naszej zahaczymy. Potwierdza to znane prawo biologiczne, według którego tkanka główna zanika lub przeobraża się na poboczną drugorzędną z chwilą bezczynności lub zmiany warunków czynności*). Przez ćwiczenie kształcimy

*) W ustrojach żywych rozległa różnorodność przemian, związanych z funkcją, naturalnie zależna jest od bardzo licznych, niejednokrotnie rozbieżnych i sprzecznych przyczyn. W obchodzącej nas sprawie biologja usta-

się i wychowujemy, zdobywając większy zasób zdrowia fizycznego i duchowego. Od sumy tej, której składnikami są jednostki danego społeczeństwa, zależą dochody narodowe; dochody te najbardziej powiększać się dają przez racjonalne wychowanie fizyczne, umysłowe i moralne. Zadaniem wychowania jest urobienie sprawnie i samodzielnie funkcjonującego organizmu, któryby szedł przez życie zgodnie z wymaganiami indywidualnego rozwoju, a jednocześnie i społecznego instynktu zachowawczego. Zadaniem wychowania fizycznego, stanowiącego zasadniczą i podstawową część całości wychowawczej, jest ułatwianie, dopełnianie i potęgowanie wrodzonych czynności ustroju, zwiększanie siły mięśniowej, wytrzymałości i pdporności, wzmacnianie energji zapasowej, nauczanie, jak stosować siły do zamierzonego celu — słowem wytwarzania harmonijnego zespołu wszystkich czynności naszego ustrjou.

Ażeby ten cel osiągnąć, postaram się na podstawie danych naukowych i doświadczalnych uzasadnić oraz historycznie poprzeć tę bezwzględną prawdę, że *wychowanie należy zaczynać od fizycznego urabiania, fizyczna bowiem strona człowieka (corpus* sanum) *jest podstawą jego umysłowości i moralności.* (Śniadecki). Prawdę powyższą, znano już w odległej starożytności (Persja), później o niej zapomniano (Rzym), przez całe stulecia traktowano, jako zbędną hipotezę, a dziś jeszcze są tacy, którzy w niej widzą co najmniej przesadę. Tymczasem biologja potwierdza tę prawdę. Rozwój nauk biologicznych stanowi dziś podstawę naukową nietylko wychowania fizycznego, ale i pedagogji współczesnej. W dążeniu do stworzenia ideału wychowawczego biologja wraz z psychologją doświadczalną utorowały drogę nowej myśli pedagogicznej, która w sposób zupełnie określony i zdecydowany fizyczne wychowanie uważa nietylko za niezbędne, ale stwierdza, że w pewnym okresie rozwoju dziecka musi ono

---

liła trzy zasadnicze prawa, jako cechę ogólną w całokształcie życia: 1) wzrost (rozrost) poszczególnych narządów zależy od wewnętrznej energji każdego z nich. 2) rozrost ten nie przebiega równolegle z ich rozwojem. 3) ustrój w okresie wzmożonego rozrostu jest najbardziej wrażliwy na zewnętrzne niebezpieczeństwa.

poprzedzać umysłowe i mieć pierwsze miejsce*), później zaś iść równorzędnie z umysłowem, wykluczając wszelkie przywileje kosztem jednego na rzecz drugiego.

Obie te nauki, biologja i psychologja doświadczalna udowodniły, że najelementarniejsze, nieświadome i jeszcze nieskoordynowane *ruchy dowolne dziecka* umożliwiają i rodzą zdolność odbierania, wyodrębniania i przyswajania wrażeń zmysłowych, jako najelementarniejszych przejawów czynności psychicznej**).

Ta współzależność jest w ścisłym związku z budową anatomiczną systemu nerwowego. Ośrodki psychiczne w mózgu są połączone przewodnikami nerwowemi z urządzeniami odbierającemi wrażenia i z narządami ruchu***).

Ten stosunek morfologiczny i fizjologiczny umożliwia odbieranie, porównywanie i wyróżnianie otrzymywanych wrażeń i wykonywanych ruchów; sprawdzana czynność ruchowa daje wyobrażenie środowiska materjalnego, czasu i przestrzeni. Owe

---

*) W Danji i Finlanlji przez pierwsze dwa—trzy lata systematycznej nauki roboty ręczne są głównym przedmiotem.

**) Psychologja doświadczalna poucza, że dzieci mało ruchliwe i ślamazarne wykazują znaczne opóźnienie w rozwoju inteligencji.

***) Nauka stwierdza dwa rodzaje przewodników: jedne z nich, t. zw. *dośrodkowe* czyli czuciowe, doprowadzają wrażenia do mózgu czyli przenoszą podrażnienia z powierzchni ciała i od gruczołów, drugie, *odśrodkowe* czyli ruchowe odprowadzają je z mózgu czyli przenoszą stany pobudzenia mózgu ku powierzchni ciała i gruczołom, co uzewnętrznia się w postaci skurczów mięśniowych czyli przeistaczają się na ruch. W dzisiejszym stanie wiedzy nic pewnego nie da się jeszcze powiedzieć, o tem, co się dzieje w protoplaźmie (zarodzi) komórki nerwowej przy przeistaczaniu czynności dentrylu (t. j. ner. czuciowego odbierającego wrażenie) na czynności neurytu (t. j. ner. ruchowego, sprowadzającego określony i świadomy ruch). Niewątpliwie proces ten, związany z ruchem cząsteczek zarodzi, powoduje przemianę jednej energji na drugą, ale to trzeba związać jeszcze ze świadomością ruchu. Trzecią odmianą przewodnictwa jest t. zw. łuk odruchowy (reflektoryczny): gdy podrażnienie przeniesione zostaje od powierzchni ciała, gruczołów lub narządów do mózgu, a stąd bezpośrednio znów do powierzchni, mięśni lub gruczołów. Często do tego łuku włącza się naraz kilka czułych miejsc, wtedy mamy zjawisko złożonych odruchów (refleksów); te ostatnie zadają nam wiele zagadek, a wśród nich bardzo trudną do rozwiązania, mianowicie, gdzie się kończy refleks złożony, a zaczyna świadoma czynność duchowa.

wyobrażenia powstają nietylko z wrażeń wzrokowych, słuchowych, dotykowych, ale i z wrażenia mięśniowego, towarzyszącego ruchom, a bez niego nie mogłyby się wytworzyć w naszym umyśle. Dowodzi tego obserwacja życia codziennego. Widzimy, że dziecko od samego początku swego życia rozwija się fizycznie i umysłowo nie wskutek nauczania, lecz dzięki własnemu doświadczeniu, które zdobywa ruchami. To też nic dziwnego, że nienasycone pragnienie, nieposkromiony popęd do czynności stanowią wrodzoną cechę dziecka. „Dziecko nie chodzi, lecz biega"; ślamazarność jest cechą chorego dziecka. Gdyby człowiek dorosły zechciał lub był zmuszony wykonywać tyle ruchów, ile ich wykonywa dziecko, czułby się co najmniej nieszczęśliwym, dziecko zaś, odwrotnie, czuje się pokrzywdzonem, gdy hamują tę jego wrodzoną potrzebę. Przytem im jest młodsze, tem ta potrzeba uzewnętrznia się jaskrawiej. W tej naturalnej potrzebie ruchu dziecko nie jest odosobnionem w naturze: to samo widzimy w świecie zwierzęcem. Przypomnijmy sobie igraszki młodych kociąt, szczeniąt, źrebiąt, cieląt i t. d.

Ruchliwość dziecka i zdobyte tą drogą doświadczenie decyduje o okresie tworzenia się pierwszych pojęć i pierwszych sądów, a również i pierwszych wad, ponieważ w imię t. zw. „dobrego wychowania" nieostrożnie i nieumiejętnie hamując te naturalną potrzebę dziecka, znakomicie przyspieszamy rozwój złych skłonności: niezadowolenia, niecierpliwości, grymasów, uporu, robienia naprzekór, psot złośliwych, nieposłuszeństwa, kłótliwości, nieszczerości, kłamstwa i t. d.*).

---

*) Zarzucamy młodzieży naszej niedołęstwo, niezaradność, jednostronność, lenistwo, żądzę użycia, brak samodzielności, bezkrytyczne naśladownictwo i t. d., a kto zawinił? Ci, co wyręczają dziecko w pracy, którą samo powinno wykonać, ci co mu usługują, zamiast wdrażać do usług. Fakt jest, że przez niezdrową, a przesadną troskliwość, czułostkowość, paczy się najnaturalniejsze zasady wychowania fizycznego, wskutek czego dzieci stają się coraz mniej ruchliwemi, stają się tępsze i gorsze, bo w dodatku zmusza się je do pracy, nie dającej zadowolenia i ograniczającej ich ruchliwość.

W najwcześniejszym okresie na tle jeszcze nieświadomego, następnie już półświadomego, a wreszcie świadomego kojarzenia ruchów dowolnych, gdy wytworzyły się pierwsze wyobrażenia i pojęcia, jako czynności psychiczne, nagromadzony przez doświadczenie ruchowe materjał tworzyć zaczyna lub tworzy ruchy już zorganizowane, jako najelementarniejsze przejawy woli. Zdobywana przez dziecko równowaga w budowie kształtuje i rozwija równowagę w czynnościach jego ustroju. *) Wysoko rozwinięty instynkt samoobrony nie przeraża dziecko mniemanem niebezpieczeństwem; na tle fizycznej tężyzny samodzielne zdobycze natury duchowej, rozszerzając zakres myślenia, wytrwale pielęgnują nieposkromioną chęć do ruchu i czynności**).

Całe życie dziecka poucza nas, że nie wiedza, wtłaczana w mózgi dziecięce, kształtuje i rozwija te mózgi, lecz ruchy same przez się, oddziaływając na ośrodki mózgowe, nadają czynnościom myślowym inicjatywę, zapał i cały rozpęd rozwojowy. Ścisła współzależność czynności psychicznych od elementów ruchu i samego ruchu, jako pierwszorzędnego czynnika w powstawaniu pierwiastków naszej umysłowości i w tworzeniu wyższych form życia umysłowgo zastanawia każdego myślącego człowieka. Dla przykładu weźmy t. zw. „mańkutów". U normalnego człowieka ośrodek mowy (gyrus Brocka) znajduje się w dolnej części płata skroniowego *lewej* półkuli mózgowej, u mańkuta zaś znajduje się w prawej.***). Albo głuchoniemi. Ci przed otrzymaniem jakiegokolwiek wykształcenia przez swe ruchy

---

*) Rozdźwięk w ustroju nietylko wstrzymuje rozwój umysłowy i moralny, ale powoduje trwonienie sił. Przykładem tej upośledzonej równowagi są t. zw. „kowale", 50% tych nagrodzistów i medalistów nie kończy wyższych zakładów naukowych.

**) Na tle konfliktów z otoczeniem wychowują się t. zw. „dzieci uparte", o tych samodzielnych, a samorzutnych jednostkach mówią: „Zaciął się", nie zdając sobie sprawy z tego, że taki rozdźwięk staje się często bodźcem do pracy twórczej.

***) Dlatego w szkołach amerykańskich programy nakazują ćwiczyć symetrycznie obie górne kończyny, żeby rozwijać dwustronnie ośrodek mowy.

i grę mięśni, np. twarzy, są dowodem, jak dość licznie powstające w ich umyśle pojęcia bez pomocy wyrazów łączą się ze sobą w myśl dzięki jedynie poprzedzającym świadomym ruchom. Wreszcie obserwujmy racjonalne wychowanie fiz. dzieci gwałtownych. Takim porywczym, nieopanowanym dzieciom dają w zakładach wychowawczych wymagającą cierpliwości pracę ręczną. Okazało się bowiem, że wykonywanie czynności spokojnych i należycie uporządkowanych wpływa organizująco na życie duchowe. Rzeczywiście, doświadczenie uczy, że zaprawianie do systematycznej pracy rocznej wzmacnia siłę kontroli mózgowej nad obwodowym układem nerwowym. Czy życie nas nie poucza, że wykonywanie czynności spokojnych wytwarza porządek wewnętrzny i wpływa organizująco na życie duchowe? Dziś jesteśmy w przededniu właściwego wyświetlenia zawiłych zjawisk psychofizjologicznych, w których odzwierciedla się wzajemny stosunek umysłu i ciała*). Nie mogąc się tu wdawać w szczegóły tych gruntownych badań psychofizjologicznych, które, jako materjał naukowy, oświetlają wpływ ruchu na twórcze czynności psychiczne, — poprzestaję na analizie psychologicznej fatktów z życia codziennego, dowodzących istnienia takiego związku. Jeden z pedagogów amerykańskich, podając rezultaty badań, pisze o uczniach-indjanach, wychowujących się w szkołach angielskich. Chociaż młodzież angielska ma stosunkowo bardzo dobre warunki rozwoju fizycznego, dzięki doskonałej organizacji wychowania fizycznego, nie jest jednak w stanie dorównać pod względem sprawności fizycznej i zręczności młodym indjanom, którzy spędzili pierwsze lata swego życia w stanie na-

*) Na podstawie całego szeregu doświadczeń (Darwin, Spencer, Hegel, Ribot, Bain i t. d. utrwalił się wniosek: równorzędność pracy fizycznej z umysłową; każdy skurcz mięśnia produkuje planową energję mózgową i odwrotnie; pewien układ mięśniowy jest wyrazem określonego uczucia, nastroju lub stanu. Jeżeli np., osobnikowi zahipnotyzowanemu nadamy postawę klęczącą, z głową podniesioną do góry, rękami, złożonemi do modlitwy, wkrótce spostrzeżemy, jak przez grę mięśniową twarz nabiera wyrazu nabożnego.

tury i stale ćwiczyli się od kolebki w bieganiu, łażeniu po drzewach, konnej jeździe, rzucaniu kamieniem, kijem, oszczepem. Ci sami indjanie, wywołują podziw wśród nauczycieli swemi zdolnościami matematycznemi, jasnością i wyrazistością swych pojęć, oraz lotnością filozoficznej myśli. „Jest coś wspólnego — mówi on — między nadzwyczajną dokładnością, logiką i śmiałością w myśleniu ucznia-indjanina, a bajeczną celnością rzutu oszczepem lub piłką, co doprowadza do entuzjazmu jego angielskich kolegów i wzbudza w nich zachwyt i uwielbienie". Zapewne, że powyższe twierdzenie może wzbudzić pewne wątpliwości, ale zapytujemy, czy obserwacja bierna przedmiotów i rzeczy, ruchów i wiedzy jest w stanie dostarczyć tyle materjału wrażeniowego, do wytwarzania pojęć, obrazów i sądu, ile fizycznie czynny ustrój zdobędzie i skontroluje sam? „Młody indjanin—mówi tenże pedagog — ma doskonałe warunki do założenia dobrego fundamentu psychiki: ostry wzrok, słuch i *wcześnie zdobyty bogaty repertuar ruchowy*, pozwalający na dobrą kontrolę odbieranych wrażeń za pomocą czynności fizycznej". Ten sam uczeń-indjanin, przeniesiony do swego środowiska, pozostaje na tymże poziomie, tj jakgdyby zatrzymuje się w swym rozwoju umysłowym; przeniesiony zaś w środowisko cywilizowane, w dalszym rozwoju wyróżnia się cechami wyższego umysłu. Czyż to może być zależne od lepszego stanu zdrowia?... A czyż nie spostrzegamy czegoś analogicznego w dzieciach z ulicy, a nawet wśród dzieci ludu wiejskiego? Tu wchodzi w grę nie tyle zdrowie, ile ruchliwość całego organizmu, i te ruchy właśnie nadają procesowi myślenia kierunek normujący, rozwojowy. Ruch — to doświadczenie, zapomocą którego kontrolujemy, stwierdzamy i utwierdzamy rzeczywistość naszych wyobrażeń i sądów. Im bogatszy repertuar ruchowy, im lepiej, tj. celowo zorganizowane czynności fizyczne, im wogóle ruchliwsze jest dziecko, tem więcej zdobywa doświadczeń, tem dokładniej i samodzielniej sprawdzi wszelką pracę umysłową. Dajmy zatem dziecku jak najwcześniej gry i zabawy na wolnem powietrzu, w słońcu i w szarugę, dajmy roboty ręczne, bo z nich wytryska twórczy duch i inicjatywa, dajmy ra-

cjonalną gimnastykę, bo ona wzmacnia energję zapasową, ułatwi i rozwija czynności ustroju, zwiększa siłę mięśniową, wytrzyma łość i odporność, kształci charakter, wzmacnia pewność siebie dajmy młodzieży racjonalne sporty, — bo one prowadzą do wy trwałości, męstwa i bohaterstwa.

HISTORYCZNY RZUT.

Bezwiedny popęd do ruchu niewątpliwie był najpierwszą potrzebą ćwiczeń cielesnych, które powstały w czasach zamierzchłej starożytności. Najprawdopodobniej uprawiał je człowiek pierwotny, przedhistoryczny, w postaci tańców i zabaw przy obrzędach religijnych lub podczas uroczystości plemiennych lub rodowych. Osobnik wyróżniający się znajdował naśladowców. Stąd emulacja. Kiedy osiągnięto pewną sprawność, wyrażającą się przewagą osobnika w wypadkach poszczególnych bądź zapasów (zawodów), bądź rozrywek i zabaw, wtedy zjawiła się powszechna potrzeba ćwiczeń systematycznych, gdyż okazało się, że ci ludzie zaczynają mieć posłuch i zdobywać znaczenie społeczne i polityczne. Egipt, cywilizacje wschodnie (Indje, Chiny, Persja) pozostawiły liczne pamiątki (grobowce, księgi święte, rysunki i t. d.), z których wnosić należy, że ćwiczenia cielesne, gimnastyka były uprawiane świadomie.

Działo się to na 20, a może 30 wieków przed erą chrześcijańską. Do takich książek należy dzieło chińskie p. t. Cong-Fou, które podaje wiadomości o gimnastyce i sposobach ćwiczenia się. Wiadomości dokładniejszych co do początków systematycznych ćwiczeń szukać należy w epoce Homera; dane historyczne czerpiemy z Homera (p. XXIII), Eneidy (p. V) i Odysei (p. VIII), gdzie mamy dokładnie opisane prawie wszystkie uprawiane przez nas ćwiczenia cielesne: bieg i skok (Achilles) zapasy (Ajaks, Odyseusz), boksowanie (Polluks, Epeus), rzucanie krążka i dzidy (Hektor), strzelanie z łuku i szermierkę (Agamemnon, Diomedes), taniec, gry ruchowe, szczególnie w piłkę, w których brali udział zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Wszystkim nie-

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizycz.

mal zdarzeniom, zarówno radosnym, jak i niepomyślnym towarzyszyły w starożytnej Helladzie ćwiczenia ruchowe, jako najulubieńsze zajęcia. Kiedy na drodze praktycznej stwierdzono fakt, że gry i ćwiczenia te mają zbawienny wpływ na rozwój sił cielesnych i charakter młodzieży, zaczęły one wchodzić w zwyczaj powszechny w drodze prawodawczej. Likurgowi (880 r. przed nar. Chrystusa) chodziło o dzielnych wojowników, Solon zaś (594 r. przed n. Chrystusa) chce mieć w obywatelu doskonałego czowieka. Kalokagatia (καλοκαγαθια) stała się treścią i najwyższym celem wychowania młodzieży ateńskiej, wychowania, w którem tak wielki nacisk kładziono na jej wykształcenie muzyczno-gimnastyczne. Powstały gmachy publiczne t. zw. „gimnazja", w których zaprowadzono gimnastykę i muzykę, jako ćwiczenia racjonalne i obowiązujące wszystkich. Od tej chwili starożytni Grecy z niezwykłem zamiłowaniem i starannością wychowywali swą młodzież, dążąc do możliwie zupełnej harmonji w rozwoju sił fizycznych i duchowych. Znaczenie i wartość tych zabiegów streszcza się w igrzyskach olimpijskich. Czem były olimjady, ta narodowa instytucja grecka, wystarcza przypomnieć, że od pierwszych igrzysk (775 r. przed nar. Chrystusa) zaczęto liczyć czas na t. zw. „Olimpjady", obejmujące czteroletnie okresy. Pomijam regulamin i ciekawe szczegóły, obowiązujące władze hierarchiczne, zawodników, sędziów i widzów, przed, podczas i po skończonych igrzyskach. Niewątpliwie nie są to rzeczy bez znaczenia, choćby tylko dlatego, że stały się w dużej mierze podstawą dzisiejszych organizacji sportowych oraz igrzysk międzynarodowych, ale historycznie schodzą na plan drugi.

Powaga Platona i Arystotelesa upoważnia do przytoczenia poglądów tych filozofów na fizyczne wychowanie wogóle, a na gimnastykę w szczególności. Już za czasów Sokratesa (469—399) istnieje w Grecji gimnazjarchat, t. j. specjalny urząd, któremu powierzono sprawę wychow. fiz.; jego obowiązkiem była kontrola prowadzenia gimnastyki oraz innych ćwiczeń i zabiegów ruchowych; zostały uchwalone prawa, ściśle określające działalność władz i instytucyj, którym powierzono sprawę wychowania fi-

zycznego; uchwalono programy, według których kształcono nauczycieli gimnastyki fechtunku i t. d., oraz regulaminy igrzysk.

Platon (427 — 348), chociaż specjalnego dzieła z dziedziny gimnastyki nie zostawił w każdej niemal z prac swoich daje racjonalne oświetlenie sprawy kultury cielesnej*).

Przedewszystkiem Platon sam wytrwale i systematycznie oddawał się ćwiczeniom fizycznym, czynem stwierdzając potrzebę wiązania badań teoretycznych z praktyką i doświadczeniem. Gimnastykę nazywa starszą siostrzycą wychowania duchowego; kształcenie ciała winno poprzedzać kształcenie umysłu, a od pewnego okresu winno iść wspólnie, jeżeli zaś tak się nie dzieje „nie warto mówić ani o ciele, ani o duszy“ (Prawa V, 13). Ostatecznym celem wychowania fizycznego jest zdrowie, zwinność, harmonja w budowie poszczególnych części ciała, oraz piękno czyli gimnastyka pedagogiczna i estetyczna, „one bowiem najwłaściwiej rozwijają ciało, które ma być najdoskonalszem narzędziem dla ducha“. Protagoras XV). Za najlepszy środek uważa ćwiczenia wolne, zręcznościowe, nie męczące, stopniowane od mniej złożonych do trudniejszych, ale zawsze właściwych, t. j. obejmujących równomiernie cały układ mięśniowy (zupełne skurcze i rozkurcze — Prawa VII, 3—6), a jednocześnie potępia ćwiczenia przesadne, jednostronne, atletyczne. „Celem gimnastyki jest uczynienie ciała powolnym sługą woli“. Żądamy ćwi-

*) Protagoras XV; Politeia V, XIII, XVIII; Prawa V, VI, VII, VIII O Rzeczypospolitej. W „Protagorasie“ czytamy: „Wyprawują dzieci do przewodnika szermierki, ażeby ukształciwszy ciała, wzmagali niemi pożyteczne myśli. Nauczycielom zalecają w chłopcach pilnować więcej nadobności obyczajów, niż pisma i grania na cytrze. W „Alcybjadesie“ zaś: „Chłopię niema być wychowywane przez piastunkę, ale ludzi takich, którym powierzone zostaje, ażeby jaknajurodziwszem uczynić je usiłowali, a ludzie owi, dopełniający tego, wielkiej czci zażywają. Kiedy chłopcy dorosną do lat siedmiu, udają się do masztarni i do nauczycieli konnej jazdy, a także pływania i na łowy wyprawiać zaczynają, gdzie w bieganiu, rzucaniu i w łuku ćwiczenie czynić mają. Po skończonym 14-ym r. oddają czterem ochmistrzom: najmądrzejszemu, najsprawiedliwszemu, najroztropniejszemu i najmężniejszemu“.

czeń cielesnych dla dzieci naszych bez różnicy płci, gdyż szczytem głupoty jest zaniedbywać i lekceważyć wychowanie cielesne kobiety" (Politeia V, 6). Do 20 roku życia Platon każe młodzieży wyłącznie oddawać się gimnastyce, gdyż przeciętnie ten okres życia dopiero uważa za czas, w którym ujawnia się zgodność pomiędzy zdolnościami ciała i ducha; od tego okresu uważa młodzież za dojrzałą i przygotowaną do pobierania wyższych nauk*).

Najwyższy stopień rozwoju daje się osiągnąć przez zgodne wzmacnianie ciała i potęgowanie inteligencji. Zupełnego, doskonałego i wszechstronnie rozwiniętego człowieka, zdatnego do celów w państwie, daje tylko równoległe kształcenie ciała i duszy; wreszcie Platon żąda, by nauczyciele gimn. byli utrzymywani na koszt państwa.

Oto stanowisko Platona w sprawie fizycznego wychowania.

Arystoteles**) (384 — 322) w pewnej mierze uzupełnia Platona. Gimnastykę Arystoteles uważa już za wiedzę i umiejętność, nie zaś za sztukę tylko, dąży do stworzenia systemu wychowania fizycznego; nie znamy pracy jego***), specjalnie poświęconej gimnastyce, wiemy jednak, że zaczął od badania wartości rozmaitych ćwiczeń. „Najlepszą gimnastyką —

---

*) Coś w tym rodzaju mamy dziś w Japonji, gdzie dziecko przed skończeniem 12 lat nie może wstąpić do szkoły średniej, a zaś, by uzyskać wstęp do tej szkoły, trzeba być dobrze zbudowanym, zdrowym i silnym fizycznie, a umysłowe kwalifikacje zajmują drugie miejsce. Czy nie wartoby pod tym względem naśladować Japończyków?

**) Politica XIV, XX; Obyczaje A VI; O duszy 1, 4; Fragmenta 45; Retorica I. W „Obyczajach" mówi: „Już przed 5-tym rokiem życia dziecko może i powinno przyzwyczajać się do zmian temperatury, do pewnego ruchu i do pracy. Praca ta z uwagi na nierozwinięty organizm powinna być raczej zabawą. Co do znaczenia i rodzaju zabawy praca ta ma naśladować to, co kiedyś w przyszłości dziecko, gdy wyrośnie na męża, będzie robiło poważnie i ze świadomością celu. Po skończonym 5-ym r. dziecko przez 2 lata przypatrywać się ma ćwiczeniom ciała i ducha, aby zawczasu się oswajało z treścią przyszłej edukacji. Rok 8, 9 i 10-ty poświęcone są lekkim ćwiczeniom ciała; następne 6 lat naukom i literaturze, a ostatnie 4 lata trudniejszym ćwiczeniom gimnast., które mają kształcić ciało bez uszczerbku dla duszy. Gimnastyka wielkie przynosi korzyści, wyrabiając zdrowie i piękność, hartując i wdrażając

mówi — jest ta, którą wszyscy mogą uprawiać". Na podstawie swych badań wykazał, czem powinna być gimnastyka wychowawcza; uważa ją za znakomity środek, wiodący do uszlachetnienia serca i umysłu; podnosi konieczność ćwiczeń od samego dzieciństwa, by drogą przyzwyczajenia (jak i do cnoty) weszły w krew, co wyraźnie oddziaływa na obyczaje i charakter. Ponieważ gimnastyka ma być środkiem wychowawczym, nie zaś celem, nie dla popisów, ale dla wykształcenia dzielnych obywateli, żąda odpowiedniego doboru ćwiczeń, by zgodnie, harmonijnie i pięknie usprawnić wszystkie części ciała, a to dopiero dodatnio wpływać będzie na duszę ćwiczącego, ponieważ „zgodność pomiędzy przejawami życia człowieka unaoczni wartość duchową". Arystoteles potępia nadużycia w ćwiczbie i ciężką atletykę (aganistykę) i żąda, aby wychowanie cielesne wszystkich obywateli mogło być stosowane zgodnie z wolą prawodawcy. Ze względów higjenicznych i realistycznego kierunku filozofji Arystotelesa wynika, że gimnastyki nie należy udzielać równocześnie z pracą umysłową*).

Trzecim z kolei mężem, zasłużonym na polu wychowania fizycznego był Galenus (131—201 po N. Chr.). Galenus Klaudjusz, mąż niezmiernie rozległej wiedzy, znany był w starożytności, jako lekarz, a przedewszystkiem chirurg; przez pewien czas był lekarzem szkoły gladjatorów. Jako uczony teoretyk i praktyk, sceptycznie zapatrywał się na wszystko, co przekraczało granice doświadczenia. Jako pisarz, pozostawił bogaty dorobek literacki, stanowiący pokaźny księgozbiór**). Pracami

---

ciało w trudy żołnierskie. Ale że w niczem nie należy przesadzać, weźcie przykład ze Spartanów, którzy wyłącznie oddani ćwiczeniom gimn., mimo dobrych i szlachetnych zamiarów popadli w dzikość i gburowatość. W mojem rozumieniu obywatel nie ma być atletą lub zakłócającym spokój sąsiadów żołdakiem, lecz ponad życie praktyczne ma przynosić cnoty i rozmyślanie filozoficzne.

*) Dzieło Arystotelesa „Politica" na polski język przetłumaczył w 1605 r. Sebastian Petrici: tytuł „Aristotelesa dawnego y przedniego swego we wszelakich rządach praeceptora w polskiej szacie nie widanego gościa na wieczną rzadkiej cnoty pamiątkę wystawił".

**) Doszło do nas 146 prac.

jego z dziedziny anatomji i fizjologji posiłkowała się medycyna do XVI wieku*).

Uczony ten, w jednem z dzieł swoich, zatytułowanem „Higjena“, skreślił gruntowny, dokładny i jasny system wychowania fizycznego, stworzył teorję gimnastyki wogóle i ustalił zasady gimnastyki leczniczej. To, czem się dziś posiłkujemy, usystematyzował Galen; nic dziwnego, że nowocześni uczeni niewiele do tego dodać mogli. Galen wymaga zastosowania ćwiczeń do wieku, płci, budowy ciała, stanu zdrowia; określa granice zmęczenia (bada nawet mocz); ustanawia różnicę między ćwiczeniem i ruchem; zasób ćwiczeń dzieli na 4 grupy ruchów: r. czynne, r. bierne, r. mieszane i r. łagodzące. Od nauczycieli wymaga wzorców indywidualizowanych, t. j. oględności w wyborze ćwiczeń i dbałości o umiejętne przejścia i zmiany, a od ćwiczących się dokładności w wykonaniu. Ćwiczenia hartujące, a przedewszystkiem ćw. oddechowe i głosowe, Galen uważa za najważniejsze i zaleca je w celu wyrabiania płuc i rozwoju klatki piersiowej**). Nader ważny punkt systemu gimnastycznego Galena stanowią nacierania i masowanie ciała. W ćwiczbie nawołuje do przestrzegania dobrej postawy i żąda, by wszystkie ruchy miały wpływ prostujący na postawę ciała; zaklina nauczycieli gimnastyki, by się nie gubili w drobiazgach, lecz zwracali pilnie uwagę na całość. Podaje liczne gry szczególniej z piłką***). Kilkakrotnie powtarza: „jedynie najlepsze jednak, bo podstawowe, są systematyczne ćwiczenia gimnastyczne, łączące w sobie zarówno pierwiastek przyjemności, jak i wzgląd na zdrowie i piękno“. Na zakończenie poświeca rozdział sprawie wykształcenia nauczycieli. Galen mówi: Istnieje wielka różnica pomiędzy wykształconym kierownikiem gimnastyki a nieuświadomionym,

*) Dopiero Vesalius (1514—1564), twórca dzisiejszej anatomji, odważył się na dokładne zbadanie zwłok ludzkich, przez co wykazał błędy Galena, który stosunki anatomiczne zwierząt przenosił na organizację ciała ludzkiego.

**) U nas rodzice proszą o zwalnianie synów od śpiewów.

***) „Sciamachia“, t. j. boksowanie bez przeciwnika z wielką piłką zwieszoną.

który nie badał, lecz zna jedynie praktyczną zewnętrzną stronę gimnastyki; różnica jest tak wielka, jak pomiędzy lekarzem i kucharzem".

Opierając się na tak skróconem streszczeniu działalności trzech wyżej wymienionych starożytnych mistrzów gimnastyki, widzimy, jak niewzruszone są do dziś ustalone przez nich zasady, a jednak jak bardzo, a nieraz zapamiętale wobec tego błądzimy. Poglądy na wychowanie fizyczne, jego cele, metody i środki, któremi się odpowiednio posiłkowano, wsiąkły w krew i kości starożytnych Greków i Rzymian, rezultaty osiągane przez stosowaniu tych zasad znamy z historji, a widzimy w muzeach, mieszczących rzeźby greckie. Galenus zmarł na początku III-go w. ery chrześcijańskiej, w okresie rozkwitu i potęgi państwa rzymskiego, kiedy wszechwładni Rzymianie używali owoców swych zwycięstw. Z wzrastającemi bogactwami materjalnemi rozpanoszyło się wystawne a wygodne życie, żądza użycia i nadużycia owładnęła narodem. Pomimo zdrowych i poniekąd naukowo ujętych zasad fizycznego wychowania, Rzymianie przedewszystkiem hołdowali sztuce wojennej (Cezar), ale i tu korupcja zapuściła korzenie. W czasach ogólnego zepsucia obyczajów w Rzymie utaje troska o rozumne wychowanie. Starania cesarza Augusta o fizyczną i moralną stronę młodzieży przez związki zw. „sodaliciae juvenum" spełzły na niczem. Młodzież, zamiast ćwiczeniami fizycznemi wzmacniać ciało, zamiast przygotowywać umysł do pracy dla dobra ojczyzny, trwoni wśród zniewieściałego otoczenia na hulankach czas i zdrowie. Sprawa fizycznego wychowania, związana z pokonywaniem przeciwności z niewygodami ciała, coraz mniej znajdowała zwolenników, coraz więcej zadowalała się poklaskiem tłumów, na miejsce szlachetnego ruchu wystąpiły popisy cyrkowe, wychowawcze i kształcące cele gimastyki szły w zaniedbanie, aż wreszcie pogrążyły się w mgłę zapomnienia. Pierwsze wieki chrześcijaństwa, przypadające na okres wszechrozwielmożnionej korupcji, miały jeden cel—troskę o duszę przez umartwianie ciała. Wędrówki narodów, które wstrząsnęły w posadach państwem rzymskiem, zniszczyły znaczną część skarbów nauki i sztuki, które przyspożyli

ludzkości Grecy i Rzymianie. Dużo przeszło czasu zanim narody, które się usadowiły na gruzach państwa rzymskiego, zrozumiały wartość oświaty.

W klasztorach, wśród duchownych średniowiecza kiełkują brzaski oświaty i nauki; nigdzie nie widzimy żadnych szkół państwowych; mroki ascezy pokryły cywilizację pogańską, pokornie dumna asceza pogrążała w niepamięć wychowawcze cele gimnastyki i racjonalnej ćwiczby. Nie wyrzekła się jednak zabiegów, związanych z fizycznem kształceniem młodzieży. Umartwienie ciała, jako zasada ascetycznych wieków średnich, weszło w program wychowania fizycznego. Zaniechano wprawdzie racjonalnej metody greckiej, ale zamiast niej dla wzmocnienia zdrowia fizycznego zajmowano młodzież pracami gospodarskiemi w polu, ogrodzie i winnicy; niekiedy dla wypoczynku i rozweselenia uczniów urządzano wyścigi, zapasy, skakania i tym podobne ćwiczenia w ogrodach klasztornych. Synów zamożniejszych rodziców wdrażano do rycerskiego obyczaju, t. zw. turniejów czyli igrzysk, t. j. uczono władać różnego rodzaju orężem, jeżdżenia konno, strzelania i t. d., w celu wyrobienia jak największej siły, śmiałości, zręczności i wytrzymałości*).

Te na wielką skalę zawody, w których „duch rycerski z odwagą we krwi krążył“ dawały dużo pola i częstą sposobność do ćwiczeń fizycznych, iście męskich; dodajmy do tego łowy, gdzie tygodnie całe bez dachu, na słocie i zimnie spędzano, a będziemy mieli obraz wychowania fizycznego w średniowieczu,

---

*) Ciekawych, jak było u nas, odsyłam do Kroniki Galla II 8, M. P. I Ar. 483 cytata Dolińskiego — Bibl. Dzieł Wyborowych Nr. 103 p. t. „Jak u nas chowano dzieci“, w której czytamy, że do szkół oddawano młodzieży mało lub nie posyłano wcale, gdyż uważano czas strawiony na nauce za stracony dla wyćwiczenia w rzemiośle rycerskim. Dziś tego nie zalecam, ale gorąco przemawiam w imieniu dzieci słabych fizycznie, by ich póki się nie wzmocnią, do szkół nie oddawać. Szkoły nie powinnyby takich dzieci przyjmować. Patrz również list królowej Elżbiety, matki Jagiellonów, z 1502 r. p. tyt. „Helisabeta Poloniae regina, Wladislao Pannoniae Bohemiaeque regi, filio carissimo S. T. D. de institutione regis pueri“, która żąda, by harmonijnie rozwijać i równomiernie kształcić ciało i ducha.

uprawianego dorywczo, bez planu, nie jako środek i metoda wychowawcza, lecz jako cel. Ale pod koniec wieków średnich, t. j. na schyłku 15-go wieku i w brzaskach 16-go sprawa wychowania fizycznego młodzieży zaczyna wchodzić w okres rozwoju, staje się świadomą potrzebą. Warunkiem sprzyjającym jest odrodzenie nauk klasycznych, pod których wpływem stopniowo przekształcają się poglądy na wychowanie wogóle.

Wiek XVI-y, jako okres przejściowy od wieków średnich do nowszych, już wyraźnie wydobywa z zapomnienia, natarczywie daje początek badaniom, dotyczącym wychowania fizycznego starożytnych. Mercurialis Hieronimus, lekarz Włoch, jeden z wybitniejszych humanistów pozostawił pracę pod tyt.: „De arte gymnastica", w której, bodaj czy nie on najpierwszy, kreśli w usystematyzowaniu uprawiane przez naród grecki ćwiczenia gimnastyczne i lekką atletykę. *Erazm z Rotterdamu* (1467—1536), ten wielki reformator wychowania wogóle, poświęca wiele uwagi wychowaniu fizycznemu; on pierwszy stawia wymagania natury higjenicznej (mieszkania, pożywienia, odzieży, jako trzech czynników zdrowia, wzrostu i siły); żąda zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców ćwiczeń odpowiednich wiekowi i płci. Współczesny mu *Ludwik Vives* 1492—1540) Hiszpan, najznakomitszy przedstawiciel okresu przejściowego, ćwiczenia fizyczne radzi wprowadzić wszędzie, a odbywać je o ile można na świeżem powietrzu. Ten znakomity mąż przygotowuje glebę do prac poważnych, on pierwszy wykazał potrzebę współdziałania rodziny i szkoły w wychowaniu młodzieży, a co najciekawsze potępiał egzaminy i przemawiał za usunięciem tych czczych popisów. *Walenty Trotzendorf* (1490—1566), twórca słynnej szkoły w Goldbergu, ściągał do siebie młodzież ze wszystkich stron ówczesnej Europy. Celem rozwinięcia sił fizycznych i zręczności wychowańcy szkoły zimą i latem, w pogodę i deszcz odprawiali igrzyska, a największa nagroda dostawała się temu, który wymyślił nowy rodzaj ćwiczeń gimnastycznych.

Polska ówczesna nie była pierwszą, ale drugiego miejsca nie można jej odmówić *Zbigniew Oleśnicki* (1389 — 1455), jedna z najwybitniejszych postaci naszych dziejów, który przez cały szereg lat głębokością swego umysłu i powagą woli

wyciskał piętno na wszystkich przejawach ducha polskiego, był jednym z najwcześniejszych orędowników sprawy wychowania młodzieży. Jego znakomity rówieśnik *Eneasz Sylwiusz Piccolomini*, późniejszy papież Pius II, zostawił dziełko o wychowaniu dzieci, w którem zaleca *nie pomijać* fizycznego wychowania, natomiast Z. Oleśnicki, szerząc oświatę przez otwieranie szkół, kładł nacisk na wychowaniu fizycznem, do którego przywiązywał wielką wagę, pragnąc harmonijnie rozwijać ciało i ducha, bo „rycerz polski musiał okazać osobistą waleczność, zręczność i dworską wytworność w obejściu“ *Szymon Marycki* (1515—1575) w dziele „de Scholis sive Academiis“ wysoko niesie sztandar wychowania publicznego młodzieży, szydząc z wychowujących „na pokaz“. *Erazm Gliczner-Skrzetuski* (1535—1603), uczeń szkoły w Goldbergu, drukuje w 1558 r. pierwszą po polsku napisaną pracę pedagogiczną „O wychowaniu dzieci“, w której troszczy się o wychowanie cielesne: „Trzeba, aby rodzice syny swe prawie jeszcze w pieluchach ćwiczyli i dobrego uczyli“. W okresie młodzieńczości (dojrzewania) każe młodzież zająć przedewszystkiem ćwiczeniami i pracą, a mniej nauczaniem. *Łukasz Górnicki* 1527—1608) w „Dworzaninie“ kreśli wzory obce, ale dostosowane do potrzeb „umiłowanej Ojczyzny“. *Mikołaj Rey* (1505—1569) w „Żywocie człowieka poczciwego ma oryginalne pomysły w dziedzinie wychowania fizycznego jak np. łamanie kijów i drzew, pływanie, łowienie ryb, sidlenie ptaków—nie za próżnowanie, ale za pożyteczną naukę poczytywać należy“. O grach i zabawach nie mniej „przystojnie“ się wyraża, jak np. „piłkę nadętą rękami i nogami popychać“. Może to jeszcze nie piłka nożna, ale niewątpliwie pra-praszczur football'u. *Andrzej Frycz Modrzewski* (1503—1570) w dziele „O poprawie Rzeczypospolitej“ mówi: „Nie znam i nie widzę żadnego narodu ani ludzkością wypolerowanego, ani tak grubego, któryby nie miał osobliwego starania o dobrem ćwiczeniu młodych ludzi“. W tych czasach ulubioną zabawą były gonitwy do pierścieni, zarówno na koniach, jak i pieszo; chodziło o trafienie kopią w pierścień. Bielski, Orzechowski, Oczko — żaden w swych rozprawach nie pomija ćwiczeń cielesnych, każdy żąda należnego dla nich miejsca.

Ówczesne szkoły katolickie (jezuici i pijarzy), starannie pielęgnowały ćwiczenia fizyczne; poza wzorowem urządzeniem budynków szkolnych, urządzano specjalne place do gier, zabaw i ćwiczby. Za przykładem jezuitów, niezasklepionych w owych czasach w ciasnej jednostronności, szły wślad szkoły reformacyjne, na których czele również stanęli mężowie o szerszym na świat poglądzie. *Michał Monaigne* (1553—15922), wyprzedzający zakres pojęć swego wieku, rzuca w swych „Szkicach“ (Essays) nowoczesne, niemal dzisiejsze poglądy na wychowanie; żąda on systematycznych ćwiczeń ciała, gier i zabaw, gdyż „przedmiotem wychowania nie jest wyłącznie ani dusza, ani ciało, lecz cały człowiek“; powstaje przeciw karom, stosowanym szczególnie jako środek, zapobiegający figlom, swawoli i fizycznej swobodzie, stanowiącym wrodzoną cechę i nienasycone upodobanie w ruchliwości młodzieży. *Bakon Werulamski* (1561—1626) dowodził, że wychowanie fizyczne nietylko winno być udziałem wszystkich klas społecznych, ale ma być ujęte w określony system; nie należy przeładowywać młodych mózgów nadmiarem wiadomości, choćby pożytecznych, gdyż to prowadzi do zarozumiałości i chęci błyszczenia, natomiast zaleca doświadczenie, swobobę ruchu ciała, samodzielne myślenie. U nas metody wychowawcze Bakona zostały wprowadzone do szkół przez księży pijarów.

Pod koniec XVI-go wieku, a w pierwszych, że tak powiem miesiącach XVII w. humanizm zajmował naczelne miejsce we wszystkich ważniejszych kierunkach życia publicznego Europy zachodniej. Szkoły i uniwersytety wystawiły, jako ideał wychowania humanistycznego równomierne kształcenie ciała i duszy: humanizm i reformacja, dążąc do harmonijnego rozwinięcia wszystkich zadatków, w które młodzież uposażona, wprowadzają gruntowne zmiany w wychowaniu młodzieży wogóle; natomiast racjonalny i świadomy środków kierunek wychowania fizycznego rozkłada się na czas dłuższy, niemal na przeciąg dwu wieków, o ile chodzi o ustalenie metody naukowej, na której dziś opieramy gimnastykę pedagogiczną. Nie mniej jednak, jak widzimy, sprawa wychowania fizycznego młodzieży stoi na twardym fundamencie zadań społecznych.

Wiek XVII-y gromadzi ostatnie materjały, dojrzewają owoce pieczy o cielesną kulturę, aż wreszcie pierwsza połowa XVIII-go wieku nabiera rysów wyraźnej reformy. Trzydziestoletnia wojna, sekta pietystów nie mało się przyczyniły do opóźnienia wprowadzenia racjonalnego systemu wychowania fizycznego. Takie umysły, jak Kartezyusz, Jan Komeniusz Komeński, a przedewszystkiem John Locke*) 1632—1704) w swych głębokich pomysłach reformy wychowawczej dążyli wprawdzie do przysporzenia dzielnych i zręcznych obywateli drogą zgodnego rozwoju ciała i ducha, dzielność fizyczną uważali za nieodzowny warunek wychowania, usilnie wymagali, by o ćwiczenia fizyczne dbano równie troskliwie, jak i o umysłowe, nie zdołali jednak nadać sprawie systematycznego kierunku.

Z zabytków w Polsce z XVII w. (1645) mamy wspomniane wyżej dzieło Arystotelesa „Politica“ w tłumaczeniu S. Petrici'ego oraz dwa oryginalne listy Jakóba Sobieskiego, zatytułowane: 1) Instrukcja Jakóba Sobieskiego, dana panu Orchowskiemu i 2) Instrukcja wręczona samym jego synom, wyprawując ich na nauki do Paryża.

W instrukcjach tych dla swych synów, Marka i przyszłego króla Jana III-go, kasztelan krakowski szczególnem staraniem

*) Locke naukę wychowania czyli pedagogikę oparł na fizycznem wychowaniu. Jego „Myśli o wychowaniu dzieci“ spolszczył ks. pijar Edm. Truskolawski p. tyt. „Locke o edukacji dzieci'ł (1781 r). drugie wydanie wyszło w r. 1801. Dzielność fizyczną uważa za warunek nieodzowny, jeżeli ma być należycie spełnione zadanie wychowania, tj. zadowolenie w asne wobec czakających nas trudów, które winny być wyzyskane na rzecz społeczeństwa. Ostrzega więc rodziców, by nie rozpieszczali dzieci, nie pozwalali na używanie zbyt ciepłych sukien, gorących i korzennych napojów, zaleca codzienne mycie całego ciała zimną wodą (nóg też), kąpiele rzeczne, ruch tylko na świeżem powietrzu. twarde posłanie i t. d. Przemawia za ulgami w naukach, za łagodnem postępowaniem z młodzieżą. W filozofji swej twierdził: nihil est in intelectu quod non prius fuerit in sensu. Zwolennik Kartezjusza nie zgadza się z jego zasadą: cogito, ergo sum, według której ciało i dusza to dwie niezależne od siebie jednostki, Upatruje podstawę pojęć w zmysłach, kierowanych przez władzę refleksji. Dziecko uważał za tabula rasa, na której można wszystko wypisać, byleby doświadczeniem był zdobyte.

otacza zdrowie i fizyczne wychowanie synów. „Niech odbywają częste wycieczki, zimą niech zwiedzają dalsze okolice, niech strzelają z łuku, grają w piłkę, pływają i t. d.; z racji skłonności do upływów krwi z nosa, niech się wystrzegają zbytniej gwałtowności w ćwiczeniach".

Sebastian Petrici, który myślami swemi wyprzedził Locke'a i Rousseau, nie poprzestał na suchem tłumaczeniu, rozszerzył bowiem przez dodanie swych własnych „przydatków", w których treść zastosował do życia polskiego. Sympatyczny ten dokument (900 stron druku gotykiem) sprawę wychowania fizyczn. omawia w części „wtórej" księgi V-ej (str. 45); księgi VII-ej (str. 250, 300, 302, 308), księgi VIII (str. 309—370). Pozwalam sobie przytoczyć niektóre ciekawsze rozumowania i wnioski, zachowując tekst i pisownię ówczesną (1605 r.).

„A gdy się zrodzą dzieci, wiele na tem należy, iakiego pokarmu maią używać dla dużości ciała. Pokarm mleka dostatni — naprzystoinieiszy, ale któryby był przez wina dla chorób uchronienia się. Pożyteczna też to ieszcze z młodu dzieci przyzwyczaiać zimnu byle znienagła y powoli. A łacno się zimnu przyuczyć mogą, gdyż maią ciepła dosyć przyrodzonego. Dalszy wiek aż do lat piąci, który ani do iakiego ćwiczenia, ani do pożytecznych prac nie zgodzi się, aby wzrostowi przeszkoda nie była, wielkiego potrzebuie ruchania, a ma być uczynione przez chód, przez igrzyska dziecinne nie z wielką pracą, ani poniewolne, ani nazbyt też y zuchwałe. A wrzasku, płaczu y wynoszenia głosu nie dobrze gdy zakazuią dzieciom gdyż dzieciom gdy wrzeszczą rozciągaią się członki.

Dowodzę, że ćwiczenie człowieka ma się poczynać od ciała. Natury we wszystkiem naśladować mamy, bo ta iest pewnym wodzem spraw naszych. Ale natura pierwej gotuie ciało, co znać z małych dziatek, którzy nie maią używania rozumu, choć rozum maią: y tak Philozophowie mówią, w macierzyńskim żywocie pierwey człowiek żyie żywotem drzew y ziół potem żywotem zwierzęcym: potem ludzkim. Co pierwej bywa na świecie, to też pierwey potrzeba ćwiczyć. Ale na świecie pierwey bywa ciało, niż dusza rozumna, pierwey żądza, (zmysły) niźli rozum, bo w dzieciach małych pierwey widzimy żądzę, niźli baczenie, pierwey swawolę niźli przystoiność dla tego iż dzieci za ciałem i zmysłami idą. Tedyć pierwsze ma być ćwiczenie ciała, niźli umysłu, aby lepsze mieszkanie rozum miał w ćwiczonem ciele.

Lecz nie iednakie starania potrzeba o ćwiczeniu ciała czynić na to samo nawięcei się oglądując z strony dużości ciała.

Przed iedzeniem nie po iedzeniu zaraz maią być ćwiczenia, bo w ten czas ciała są leksze y od wilgoci zbytecznych wolne. Odmiana oddychania wskazuje koniec ćwiczenia.

Zakres pracy niniejszej zmusza do ograniczenia się na tych kilku przykładach. Nadmienić wypada, że znajdujemy tutaj dość szczegółowe opisy wszystkich dzisiejszych ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki i sportów oraz umotywowanie ich roli w rozwoju organizmu.

Jan J. Rousseau (1712 — 1778), przeciwstawiając zwyrodnieniu i zniewieściałości swych czasów konieczność życia, zgodnego z naturą, higjenę dziecka i pieczę o wychowanie fizyczne młodzieży uważa za najgłówniejszą część pracy pedagogicznej. Nie ma on tej znajomości rzeczy w dziedzinie wychowania fizycznego, co Locke, rzuca jednak wiele trafnych myśli. „Ciało musi mieć siłę, by służyć duchowi, im silniejsze, tem łatwiej poddaje się rozkazom ducha.“. — „Dzieci sto razy więcej korzystają podczas gier, niż w klasie podczas lekcji moralności“.

Rousseau zdawał sobie sprawę, że ćwiczenia i gry ruchowe kształcą charakter i pomyślnie rozwijają młody organizm, nie rozumiał jednak, dlaczego podnoszą fizjologiczne czynności ustroju. To też próba ujęcia metodyki ćwiczebnej ograniczyła się do stwierdzenia jej potrzeby.

Data odrodzenia gimnastyki i racjonalnych ćwiczeń wiąże się dość ściśle z imieniem *Jana Bernarda Basedowa* (1723—1790). Jak widzimy całe stulecia minęły, zanim gimnastyka znowu dała znak życia. Podstawy wychowania cielesnego młodzieży Basedow tak określa: „Starożytna gimnastyka ma między nami zmartwychwstać i święcić dzień nowego odrodzenia. Ona wychowywała dzieci natury, ona zwróci także i świat dzisiejszy naturze, wyda mu nowe głowy oryginalne, charaktery silne i prawe“.

Basedow w swym zakładzie wychowawczym „Filantropinum“ wprowadza gimnastykę i wzorowe pielęgnowanie ćwiczeń ciała, oparte na zasadach starożytnych Greków. Każda z lekcyj w „Filantropinum“ trwała po pół godziny, przegradzane śpiewem, muzyką, robotami ręcznemi, grami, zabawami i ćwiczeniami na wolnem powietrzu lub halach w razie niepogody. Oprócz

tego szermierka, kąpiele, pływanie, ślizgawska, wycieczki; zabiegi powyższe były prowadzone nie dorywczo, lecz według planu z góry ułożonego. *Chrystjan Salzman* (1744—1811) uczeń Basedowa, założyciel głośnego zakładu naukowego w Schnepfehthal, szczerze przejęty zasadami swego mistrza, wychowanie fizyczne stawia narówni z intelektualnem, wdrażając w życie zasadę: nauczyciel winien dbać o zdrowie swoje i wychowańców. Gimnastykę i ćwiczenia ciała w zakładzie swym traktuje z przekonaniem, wyznaczając dla nich poważne miejsce w planie szkolnym. Niezależnie od systematycznej ćwiczby uczniowie odbywali igrzyska na wzór olimpijskich, uprawiali rzemiosła, mustrę, konną jazdę, fechtunek, ćwiczenia zręcznościowe, rzutowe, skoki i t. d.

Salzman wychował *Guths-Muths'a* (1759—1839), słynnego myśliciela, a właściwego twórcę niemieckiej racjonalnej gimnastyki szkolnej*). Współcześnie z Guths-Muths'em jako rzecznik fizycznej tężyzny, występuje *Ludwik Jahn* (1778—1852) twórca „narodowej gimnastyki niemieckiej"—nie mając nic wspólnego z wychowawczą działalnością Guths-Muths'a, jeżeli chodzi o planową pracę na podstawach naukowych. Punkt wyjścia i pomysły ćwiczebne Jahna mają nawskroś charakter polityczny; ten jednostronny patrjota, chcąc odwrócić klęski Niemców w wojnach napoleońskich, wytężał wszystkie swe siły na rozwój świadomości narodowej i miłości ojczyzny przez wyrabianie w młodzieży zapomocą ćwiczeń cielesnych siły, odwagi, znoszenia z obojętnością niewygód, trudów i bólu, oraz pogardę dla niebezpieczeństwa. Bezplanowy, przypadkowy, nieuzasadniony żadną teorją, bez przewodniej myśli dobór ćwiczeń był tylko sztuką i dowodem zręczności. Nie wdając się w umotywowaną ocenę tych nienaturalnych i zniekształcających ustrój zabiegów oraz całej spuścizny po Jahnie, nie można mu odmówić zasług narodowych. Bezkrytyczna metoda Jahna miała jednak potężną zaletę, mianowicie pobudziła cały świat naukowy do poważnych badań rozległej dziedziny wychowania fizycznego.

---

*) Gimnastik für die Jugend.
Spiele zur Ubung und Erholung des Körpers and des Geistes.

W Polsce do w. XVIII ogólny charakter wychowania fizycznego młodzieży polega na uzdatnieniu młodego pokolenia „do wojaczki i do roli". Dodać wypada, że zasada ta tradycyjnie była pielęgnowana jedynie w stanie szlacheckim. Już w końcu w. XVII i w pierwszej połowie XVIII obniża się poziom ideałów narodowych. Upadek wychowania młodzieży pod względem umysłowym, fizycznym i moralnym zawdzięczamy w dużej mierze walce konkurencyjnej jezuitów z pijarami, w której jezuici odegrali rolę niszczącą i deprawującą, szerząc upodlenie wśród warstw wpływowych i zamożnych.

Ożywienie w kierunku reform wychowawczych w domu i w szkole, datuje się od drugiej połowy w. XVIII, kiedy działalność pedagogiczną podjął skromny pijar *Stanisław Konarski* (1700—1773), który doskonale zdawał sobie sprawę ze złego stanu nauki i opłakanych stosunków szkolnych. Działalność pijarów przypadła w okresie trzech pamiętnych zdarzeń: pierwszego rozbioru, zniesienia zakonu jezuitów i ustanowienia Kom. Eduk., która przeznaczyła majątki pojezuickie na rzecz wychowania publicznego młodzieży krajowej. Pod główny zarząd Komisji Eduk. oddano wszelkie szkoły z postanowienia zapadłego na sejmie w r. 1776 wskutek nadużyć Kom. Rozdawniczej (Massalski, Poniński, Gurowski, Młodziejowski). Z pośród księży pijarów przytoczę ks. Jędrzeja Kitowicza, który w swym „Opisie obyczajów i zwyczajów za panowania Augusta III" podaje zabawy uczniowskie, walkę na palcaty i t. d. Poważne miejsce zajmuje *ks. Antoni Popławski*. „Do fizycznej edukacji należy, by rozwijać siłę w członkach ciała i sposobność we wszystkich poruszeniach. Każdy przyzna, że więcej młodych ginie i kaleczy się przez nienabycie podobnych ćwiczeń, niźli przez ich uczenie się". Jego zasady wychowawcze nie ustępują dzisiejszym.

Do liczby tychże działaczów zaliczyć należy biskupa Ignacego Krasickiego, *Łukasza Gołębiowskiego* „Gry i zabawy różnych stanów i krajów i niektórych jego prowincyjek", którzy występują jako obrońcy zdrowia młodzieży i równowagi między rozwojem fizycznym a umysłowym, jako najpierwszej w pedagogice zasady". Jakkolwiek wiele jeszcze innych nosiło w sercu

i umyśle pragnienie podniesienia z upadku szkolnictwa, nikt jednak wytrwale i energicznie nie odważył się na czyn. Dopiero Stan. Konarski, uzbrojony w wiedzę, wykształcony wszechstronnie i miłujący dziatwę pedagog, wielki reformator szkół średnich i wyższych, doskonale rozumiejący potrzebę reformy, wspaniale przygotował grunt pod zasiew dla Komisji Edukacyjnej. Niezrażony ani brakami natury pieniężnej, ani intrygami jezuitów, tworzy wzorową szkołę „Collegium Nobilium“ w której „fizycznej edukacyi“ należne i poczesne oddaje miejsce.

W korpusie kadetów ćwiczenia fizyczne prowadzono na szeroką skalę, poważnie, ze świadomością celu i roztropnie. Zdrowie i fizyczna tężyzna oraz równowaga w rozwoju fizycznym i umysłowym, zasada pedagogiczna, tkwiąca w działalności wychowawczej księży pijarów, w końcu w. XVIII wchodzi w ustawy szkolne krajowe, jako samoistna i odrębna całość. (Szkoła Krzemieniecka).

Współrzędność edukacji fizycznej z intelektualną i moralną po mistrzowsku ujęta w teorji i konsekwentnie wykonana w praktyce przez wielkich obywateli *) w łonie Komisji Edukacyjnej, tego pierwszego ministerjum oświaty w Europie, wychowała całe zastępy bohaterów „ze stali i granitu“, obywateli, dzielnych fizycznie i umysłowo, którzy w okresie nieszczęść umieli walczyć z wiarą i niezłomną wolą o niepodległość własnej ojczyzny oraz z mężnym uporem o wolność ludów.

Ta wiekopomna instytucja, **) słusznie uważana za jeden

---

*) ks. Ignacy Massalski, książę Michał Poniatowski, Sułkowski, Chreptowicz, Ignacy Potocki, Adam Czartoryski, Andrzej Zamoyski, Poniński; potem Juljan Niemcewicz, Hieronim Stroynowski, Grzegorz Piramowicz (sekretarz) Lelewel (ojciec Joachima — skarbnik), Kołłątaj. Naruszewicz redagował „zabawy przyjemne i pożyteczne“ (1770 — 1777).

**) Komisja Eduk. Narodowej powstała samorzutnie, z własnych przekonań i potrzeb; nie była naśladownictwem francuskim. Wyprzedziła Francję zarówno pod względem czasu, jak i pojmowania swych zadań. Piotr Samuel Dupont de Nemours, wezwany z Polski przez Turgot'a mi-

z najpiękniejszych kwiatów kultury polskiej, reformami swem znacznie wyprzedzała ówczesne społeczeństwo polskie. Komisja Edukacyjna, zalecając nauczycielstwu nieprzerwalną i ścisłą łączność edukacji fizycznej z moralną i umysłową, istotę i zadania wychowania fizycznego określa w tych słowach: „Nieprzerwana osnowa starań około dziecięcia od pierwszych jego życia początków około zdrowia, czerstwości i sił jego, starań, stosownych do pomnażającego się wieku, a zawsze za cel mających uczynić człowieka szczęśliwym i do wykonania zdolnym; *takowa osnowa starań jest edukacją fizyczną.*" Związek i zjednoczenie najściślejsze duszy z ciałem gruntuje istotną potrzebę i okazuje równie ścisły związek edukacji fizycznej z edukacją moralną.

Nie można być szczęśliwym, nie można nabierać oświecenia umysłu, dzielności duszy, łatwości w używaniu jej władz, zdatności i zręczności w wykonywaniu obowiązków swego stanu bez zdrowia, bez mocnego i trwałego złożenia ciała: zdrowie zaś, czerstwość, moc zmysłów i sił od pierwszego wychowania w niemowlęctwie, od sposobu życia w młodzieńczym wieku niechybnie zawisły". Rodziców Komisja Edukacyjna wzywa, „aby roztropne pomiarkowanie i środek zachowywali w obchodzeniu się z dziećmi co do ciepła, zimna, pokarmów, kąpieli, odzienia, hartowania sił i tym podobnym okolicznościom zdrowia, składu ciała, pory czasu etc., zawsze jednak pewni u siebie być mają, iż gorąco, powietrze zamknięte, krępowanie, gnuśne leżenie, miękka pościel, zbytnie w szaty otulenie osłabia, wątli i zniewieściałym czyni żyć zaczynającego człowieka. Ze wzmagającym się wiekiem i wzrostem dawać biegania i skakania przez gry, gonitwy, ugadzanie pociskami, bez zbytniego silenia, szczególnie piłką, z żywem obracaniem, potykanie na palcaty, wyprzedzanie się na wzgórki i przykre miejsca, ciskanie zręczne kamieni na wodę do tego stosuje się niżej podane na szkoły opisanie gry i zabaw

---

nistra Ludwika XVI, w sprawie wprowadzenia w życie Rady wychowania publicznego, pod której kierunkiem miała pozostać oświata we Francji złożył Turgot'owi memorjał o istniejącej w Polsce od roku Komisji Edukacji Narodowej, w której obradach brał udział. Bibl. dzieł wybor. Nr. 10: Doliński „Jak u nas chowano dzieci" str. 104, oraz Przegląd Pedagogiczny 1922 zesz. 2. Józef Lewicki.

w czasach rekreacji i gimnastykowanie". „Podczas rekreacyj i wakacyj ćwiczenia sił, gry, rozrywki czas cały zabierać powinny. Wszelkie zaniedbanie wychowania fizycznego obniża stopień siły w jednostkach, a więc i w społeczności". „Gdy przyjdzie do początków nauk, w czem się ani spieszyć, ani opóźniać należy, miarkując się okolicznościami słabego lub dobrego zdrowia dziecięcia, otwartości lub tępości dowcipu i tym podobnemi, — nie obciążać młodocianego umysłu naukami, gdyż w dalszym czasie dobrego zdrowia i dojrzalszego rozumu więcej dzień jeden sprawi, niż długi przeciąg lekcyj w niedorozwiniętem fizycznie, a zahukanem dziecku. Nie mniej nie przystoi rodzicom uwodzić się ową próżną, a równie śmieszną, jak szkodliwą chęcią, żeby się dzieci obciążającemi samą pamięć naukami popisywały. Najpierwsze i najdostojniejsze staranie być powinno, żeby nabywały rozsądku, a w uczeniu miały zabawę i rozrywkę."

Komisja Edukacyjna w całym szeregu tych trafnych, do dziś jeszcze niewyzyskanych uwag o wychowaniu fizycznem obejmowała chłopców i dziewczęta, najważniejsze to, że wymagania te bez różnicy dotyczyły i szkół parafjalnych. Jest to pierwszy krok zdemokratyzowania sprawy wychowawczej w ówczesnej Europie. Ustawa Komisyi Edukacyjnej przez to demokratyczne ujęcie sprawy wychowania fizycznego, wyprzedzając wszystkie narody Europy, stwierdza żywotną, a zdrową myśl narodu polskiego. Z rumieńcem wstydu patrzymy na stan dzisiejszy. Wina to poczęści szkolnictwa naszego, a przedewszystkiem wina rodziców, którzy lekceważą w obecności dzieci zarządzenia szkolne i absolutnie nie uświadamiają sobie doniosłości sprawy i jej promiennej tradycji.

WIEK XIX W HISTORJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Wiek XIX pod każdym względem należy do najciekawszych i jak dotychczas najpłodniejszych w dziejach ludzkości. Bez przesady powiedzieć o nim można, że jest to wiek wielkich ludzi, wielkich myśli, wielkich zdarzeń, wielkich wynalazków, wielkich zdobyczy. Niema dziedziny życia, w której nie udałoby się znaleźć śladów jego wielkości, każda bowiem zaznaczyła się postępem wprost nadzwyczajnym. Niebywały dotychczas w dziejach ludzkości rozwój nauk zatacza koła we wszystkich kierunkach. Niesłychany rozwój wiedzy przyrodniczej umożebnia powstawanie nowych nauk. Ta właśnie wiedza przyrodnicza odrodziła gałązkę nowej nauki o wychowaniu fizycznem. Wiek XIX. zwany „stuleciem dziecka", odgrywa też pierwszorzędną rolę w sprawie wychowania fizycznego. Rzecz naturalna, że stanowisko zdobyte zawdzięcza również w dużej mierze umiejętnemu wyzyskaniu nagromadzonego z tej dziedziny w wiekach poprzednich materjału. Idąc pewnym, śmiałym i dość szybkim krokiem fizyczne wychowanie oparł o gruntowne naukowe badania. Przełomowy okres w ewolucji ćwiczeń cielesnych, ściśle i krótko mówiąc gimnastyki — oto jego istotna i rzetelna zasługa.

Demarkacyjnej linji pomiędzy w. XVIII-ym, a w. XIX przeprowadzić się nie da, bo Saltzman, Guths-Muths, Jahn, Ling, Pestalozzi, Froebel, Śniadecki, [illegible]toryski, Piramowicz i inni zahaczyli i o w. XVIII. Istota działalności Guths-Muths'a, oparta więcej na obserwacji i intuicji, niż na naukach ścisłych, sprowadza się do ustalenia zasady, która jest podstawą dzisiejszych systemów gimnastycznych. Jahn, głęboki patrjota, gorący zwolennik i propagator zjednoczenia całych Niemiec, już za czasów studenckich organizuje młodzież do celów wyższych w t. zw. Bur-

schenschaft'y — o zadaniach analogicznych do zadań naszych filaretów — politycznie zaś przygotowuje zastępy do zwalczania Napoleona. Tworzy swoje „Turnkunde" czyli własny system gimnastyczny zw. niemieckim, w którym łącząc tężyznę fizyczną w celu wypędzenia i zmiażdżenia wroga z patrjotyzmem, zjednał sobie w całym kraju stare i młode pokolenie. Założył pod Berlinem pierwsze gimnastyczne boisko. Po upadku Napoleona system Jahna przyjął się w wielu krajach sąsiednich. O wartości tego systemu będzie mowa niżej.

W r. 1804 w Kopenhadze za staraniem Nachtegall'a, zwolennika kierunku niemieckiego, staje pierwszy instytut gimnastyczny w Europie do kształcenia nauczycieli gimnastyki. Instytut, a z nim i sprawa wychowania fizycznego w Danji rozwijała się pomyślnie w ciągu 35 lat. W okresie tego czasu Nachtegall zbliżył się do zasad Guths-Maths'a. Warunki ekonomiczne kraju i związane z niemi przesilenie finansowe w Danji przerwało ciągłość pracy, a wojna o Szlezwig i klęska krajowa chwilowo spowodowały apatyczny zastój, lecz nie upadek, gdyż po r. 1860 ujawnił się ruch żywiołowy w całym narodzie. Po doznanej klęsce (1864 r.) szukano odrodzenia w ćwiczeniach gimnastycznych i towarzystwach strzeleckich. Od r. 1884 zaczyna wywierać swe wpływy w tym ruchu Ling. Stowarzyszenia strzeleckie, organizowane głównie po wsiach, znalazły posłuch w parlamencie (zapomogi, budynki, szkoły i t. d). Drugie zrzeszenie „Związek gimnastyczny", operujący głównie w miastach, hołdował dawnemu systemowi Jahn'a (drążek, orczyk, hantle i t. d.), lecz ulegał stpniowo zmianom i dziś stoi na stanowisku Linga. Na kongresie wychowania fizycznego w Odense (1911 r.), a szczególnie w Paryżu (1913 r.) zastępy duńskie w pokazach swych zwyciężyły Szwedów.

Podczas Kongresu w Odense 1911 powstał projekt międzynarodowej instytucji spraw wychowania fizycznego, która byłaby regulatorem rozmaitych metod i systemów gimnastycznych, probierzem ich wartości naukowej, stacją doświadczalną dla wszystkich środków, mających rozwój i wychowanie fizyczne na celu Utworzył się Komitet, którego członkami są delegaci wszystkich

narodowości. Podczas kongresu paryskiego (1913) odbywały się posiedzenia komitetu. Oprócz prezydjum brali w nich udział delegaci krajów, w których powstały sekcje w myśl statutu, ułożonego w Odense. Statut ten może ulegać zmianom i dopełnieniom w miarę wyłaniających się potrzeb, których wyrazem będą sprawozdania delegatów. To zastrzeżenie ma na celu popieranie kierunków o pierwiastkach narodowych i uwzględnienie warunków miejscowych, opartych jednak na niewzruszonej zasadzie, że sztuka ćwiczeń cielesnych ze swemi rozlicznemi odmianami i zastosowaniami powinna stosować się do wymagań fizjologji i mechanini ruchu. „Stało się dziś jasnem—mówił Sellen— że metody ćwiczeń muszą być zgodne z wymaganiami fizjologji, mechaniki ruchu, higjeny, a przedewszystkiem psychologji naukowej i pedagogji, gdyż gimnastyka nie może uprawiać siły brutalnej, nie może dążyć do atletyzmu, — ma być wychowawczą. Głównym jej celem powinno być. uzależnienie energji życiowej od woli, ograniczonej przez najwznioślejsze pojęcia moralne".

Dziś Kopenhaga przoduje światu w dziedzinie ćwiczeń cielesnych i całokształtu wychowania fizycznego dzięki sędziwemu nestorowi K. A. Knudsen'owi, inspektorowi wychowania fizycznego na całą Danję oraz znakomitemu, dziś bezkonkurencyjnemu I. Lindhardowi, prof. „teorji gimnastyki" na wydziale matematyczno-przyrodniczyzym uniwersytetu kopenhaskiego, (katedrę fizjologji, zastosowanej do potrzeb wychowania fizycznego, piastuje od 1918 r.), oraz jego współpracownikowi prof. Krogh'owi. O działalności naukowej prof. Lindharda będzie niżej.

W r. 1813 powstaje w Sztokholmie Instytut Centralny, założony przez Piotra Henryka Linga. Przeniknąwszy swą duszą poetycką arcydzieła starożytności greckiej, ubrojony w ówczesną wiedzę przyrodniczą, wskrzesił pomysły Hellady, udoskonalając gimnastykę leczniczą i kładąc fundament pod gimnastykę pedagogiczną. Dzieło jego „Ogólne podstawy gimnastyki" wyszło po szwedzku dopiero po jego śmierci (1840). Syn jego, utalentowany obserwator Hjalmar, człowiek o wyższem, gruntownem wykształceniu, na podstawie kilkoletnich studjów anatomji, fizjo-

logji i mechaniki układa szereg ćwiczeń metodycznych, tworząc całokształt pod nazwą gimnastyki szwedzkiej. Kierunek ten stopniowo rozszerza się, a dziś jako umiejętność i powszechna potrzeba obejmuje cały współczesny świat cywilizowany. Stosunek krytyczny do metody Jahna-Spiessa, oparty na doświadczeniach i postępie nauk, związanych z wychowaniem fizycznem, pobudza innych do nowych pomysłów, które jednak w większości w ostatecznym wyniku są zmodyfikowaniem form szwedzkich Zasada została ta sama. Powstają nowe kierunki, wzbogacające zakres cielesnej kultury, jak ogródki dziecięce Froebla — to świadome celu wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym. Pierwsza to instytucja, która rozwój umysłowości i moralności dziecka oparła na fizycznej osnowie (corpus sanum). Urabia sobie gorących zwolenników propaganda slöjdu i robót ręcznych, których zbawienny wpływ pod względem fizycznym i społecznym konkuruje z uspołeczniającą dziecko wartością gier i zabaw ruchowych.

W r. 1914 został złożony w ministerjum oświaty (Szwecja) memorjał, wypracowany przez grono profesorów. Komisja, wysadzona przez rząd w r. 1910 wyszła z założenia: podnieść poziom kształcenia cielesnego i udostępnić je najszerszym kołom. W tym celu Instytut Centralny ma być przemianowany na Szkołę Główną Gimnastyki. Matura daje wstęp do uniwersytetu na wydział filozoficzny, przy którym powstaje sekcja gimnastyczno-filozoficzna z dwuletnim kursem. Przedmioty: biologja, matematyka, fizyka, chemja, zoologja, botanika i geografja. Po skończeniu tego kursu kandydat zdobywa prawo wstępu do Szkoły Głównej gimnastycznej, gdzie przechodzi dwuletni kurs teoretyczny z przedmiotami: anatomja, fizjologja, higjena ogólna i szkolna, psychologja, pedagogika i teorja wychowania fizycznego i gimnastyki, mechanika ruchów, metodyka i systematyka, tudzież ćwiczenia praktyczne z gimnastyki, szermierki, gier, zabaw i sportów. Dopiero po przesłuchaniu tego kursu może składać egzamin państwowy na stopień *egzaminowanego gimnastyka*. Dodatni wynik egzaminu daje prawo prowadzenia gimnastyki i możność nauczania innych przedmiotów w szkołach niż-

szych, średnich i seminarjach. Po dwuletnich wyższych studjach (nauki społeczne, socjologja, historja, literatura, prawodawstwo) i złożeniu pracy doktorskiej może otrzymać tytuł *doktora gimnastyki*. Ten tytuł ma być wymagany od kierowników gimnazjów i szkół wyższych tudzież od inspektorów wychowania fizycznego. Naczelną władzę stanowi inspektor naczelny na cały kraj, jako członek rady szkolnej przy ministerjum oświaty. W r. 1881 we Francji Demeny i Marey założyli laboratorjum fizjologiczne, w celu naukowego uzasadnienia podstaw gimnastyki, a między innemi badano fizjologję ruchów. Od tej pory podobnych pracowni, w których prowadzą się badania z zakresu gimnastyki metodycznej i różnych działów wychowania fizycznego przybywa coraz więcej. Monachjum, Gratz, Bruksela, Gandawa.

Francja jest może jedynym krajem, w którym sprawa wychowania fizycznego ulega chronicznej rewizji. Pierwotny system Amoros'a*) wzorowany na systemie Jahna, przetrwał prawie do końca XIX w. Dopiero w ostatnich dwóch dziesiątkach, kiedy zbankrutowały „bataljony szkolne", zaczęły się żywe spory o systemy gimnastyczne (Demeny, Marey, Tissié, Coste, Lagrange, Lachand, Champtassin i inni), spory, które właściwie jeszcze do dziś nie umilkły, biorąc błędy własnego wykonania za wady i braki obcej metody (szwedzkiej). W wyniku tej szlachetnej, ale zaciętej walki o system wyłoniły się różne próby. Jedne z nich były tylko modyfikacjami znanych systemów, inne szumnie ogłaszano, jako nowe metody (Hébert) były i takie, które niby obaliły naukowe podstawy (Champtassin). Naogół wniosły one jednak nowe myśli (Dalcrose, Demeny) rozszerzając i urozmaicając tok lekcji gimnastyki. Dziś walka się toczy o własny system francuski w kierunku narodowym. O poszczególnych tych systemach będzie mowa niżej w krytycznej ocenie systemów gimnastycznych.

---

*) Były generał hiszpański (1769 — 1848) prześladowany przez Ferdynanda VII przeniósł się do Francji, której się zasłużył. jako twórca szkół gimnastycznych.

W Anglji propagatorem Jahna był Clias (o ile nas pamięć nie myli). O Anglji powiedzieć można, że tam naogół mało uprawiano gimnastykę i do dnia dzisiejszego sztuczne ćwiczenia gimnastyczne stoją gdzieś na bardzo dalekim planie — brak zwolenników. Natomiast Anglja hołduje kierunkowi naturalnemu, przodując w dziedzinie wychow. fizycz. innym narodom w grach, zabawach i sportach. Szczególnie rozwinęło się życie sportowe, którego jednostronność w ostatnich czasach ostro krytykują sami Anglicy, dziś w szkołach już jest obowiązkowa gimnastyka, oparta o system szwedzki. Temu systemowi sportowemu dał początek Tomasz Arnold, dyrektor Public Scool w Rugby. Rozwój charakteru, woli oraz ideałów chrześcijańskich w duszach młodocianych związał on z rozwojem fizycznym przez uprawianie codzienne gier sportowych i wszelkiego rodzaju sportów. W Anglji rodzi się jedna z najszczęśliwszych prób, (1899) a dziś już ugruntowanych metod wychowania fizycznego, t. zw. skauting, pomyślany, rozwinięty i doskonalony przez Roberta Baden-Powell'a. Dziś niema na kuli ziemskiej kraju, gdzie nie dosięgłaby i nie ucieleśniła się ta płodna myśl wychowawcza. Skauting, jako metoda, jest głęboko przemyślanym i wykończonym systemem wszechstronnego obywatelskiego wychowania chłopców i dziewcząt. Operuje środkami, których stosowanie harmonijnie rozwija fizyczną i duchową stronę młodzieży: kształci inteligencję, zręczność, usłużność, wdraża do higjeny osobistej, gruntuje karność, charakter, wolę, zwalcza i zapobiega wadom, które wyrastają bądź z niewiedzy, bądź z braku doświadczenia, bądź z lenistwa, złej woli, braku zainteresowania lub niewyćwiczenia. Obóz Gillwell Park pod Londynem jest specjalnie przeznaczony do kształcenia harcmistrzów (instruktorów).

W Belgji znakomity stan wychowania fizycznego opierał się na wzorach skandynawskich.

Uniwersytet w Gandawie w 1908 r. utworzył pierwszą w Europie katedrę wychowania fizycznego na wydziale lekarskim

Ameryka w dziedzinie wychowania fizycznego miała znakomite ułatwienie, gdyż uniknęła poszukiwań i błędów, mając

w zasadzie drogi już utorowane. Ponieważ cudze doświadczenie nikogo lub rzadko kogo czegoś nauczy, więc i tutaj dzięki odmiennym warunkom mamy rzeczy do zanotowania. Ogólną cechą wych. fiz. w Ameryce jest kierunek naturalny. Gry, zabawy sportowe i sporty, jako środki wychowawcze, ujęto w granice przewyższające ogromem wszystko to, czego dokonano w Europie. Skala tej akcji społeczno-wychowawczej nie ogranicza się tylko do szkolnictwa na wszystkich jego stopnia od najniższego do najwyższego, obejmuje bowiem wszystkich obywateli, oprócz zdeklarowanie anormalnych. I tu jeszcze jednak nie zawsze dają za wygraną. Niezdatnych kierują do zakładów ortopedycznych, w celu usuwania zboczeń w budowie przed rozpoczęciem metodycznej gimanstyki. Każdy wyższy zakład naukowy posiada wydział wychowania fizycznego, a przy nim sekcję atletyczno-sportową. Wszyscy bez wyjątku muszą być słuchaczami tego wydziału, każdy musi pewną ilość godzin w tygodniu ćwiczyć lub być czynnym członkiem stowarzyszeń sportowych. Olbrzymie fundusze, wkładane w szerzenie kultury cielesnej, bronią trzeźwą Amerykę od zwyrodnienia fizycznego i moralnego. W Ameryce właściwie istnieją tylko dwie instytucje, które mają pod swą opieką sprawę wychowania fizycznego: 1) Związki chrześcijańskiej młodzieży Y. M. C. A. ze wszystkiemi odmianami (Francis Vane np. wytworzył odmianę ruchu skautowego, włączając do zadań powellowskich specjalnie pielęgnowanie idei pokoju powszechnego. Camp Firs Girls rozwija zamiłowania do zajęć życia codziennego, domowego). Związek ten organizuje gry, zabawy, sporty, przygotowuje instruktorów i działa czynnie na placach, salach i w szkołach. 2) drugie stowarzyszenie, Play Ground Assocation, głównie gromadzi kapitały, za które zakupuje nieraz całe dzielnice zapuszczone, urządza boiska, parki, uposaża je we wszystkie pomoce, nawet luksusowe i oddaje do użytku publicznego. Działalność swą rozpościera zarówno na wsi, jak i w mieście. Finlandja, Włochy, Hiszpanja energicznie wzorują się na Danji, Szwecji, Anglji. Tylko słowiańskie narody spóźniają się, z wyjątkiem może Czechów, uprawiających u siebie kulturę cielesną.

wzorowaną na systemie niemieckim. Zdaje się, że Włosi pierwsi wprowadzili przez Izbę prawodawczą odpowiednie prawo wydawania świadectw sprawności cielesnej i wytrzymałości na zmęczenie. Dla otrzymania świadectwa I-go stopnia (od lat 16 wzwyż) i II-go (od 13-go do16 lat) trzeba było wykonać poprawnie ściśle określone gimnastyczne i lekkoatletyczne zabiegi. Coś o wiele lepszego w ostatnich czasach wprowadziła u siebie Danja, mianowicie t. zw. „odznaczenia sportowe", nadawane wzwyż od lat 16-tu. I rzecz pouczająca, że takie odznaczenie daje się nie za najlepsze wyniki rekordowe, lecz za średnią, wszechstronnie wyrobioną sprawność. Otrzymują je nie ci, którzy np. w gonitwach pierwsi stają u celu, lecz ci, którzy przyszli do mety w najlepszym stanie, t. j. najmniej zmęczonymi. Utrzymanie osiągniętej sprawności w ciągu roku daje prawo do uzyskania odznaki bronzowej, w ciągu czterech lat — srebrnej, wreszcie w ciągu ośmiu—złotej. Naturalnie, że treść odznaczeń związana jest z postępem. Oto jedyna droga godziwej emulacji, mającej na celu wyróżnienie narodu, a nie jednostek.

U nas, w Polsce, w wieku XIX sprawa wychowania fizycznego w dużej mierze uzależnia się od warunków politycznych; w pewnych momentach idzie z postępem, częściej jednak ulega zaniedbaniu. W epoce porozbiorowej, w czasach Księstwa Warszawskiego, Izba Edukacyjna, wprawdzie z niedostatecznem uświadomieniem zasad wychowania fizycznego, prowadzi sprawę ustaw Komisji Edukacji Narodowej, określając w instrukcji dla t. zw. korepetytorów, jako obowiązek, by, „w czasie od prac wolnym, hartować ciało uczniów przechadzkami przedłużonemi, rozrywkami i grami, pomagającemi do nabierania sił, szykowności, zręczności, szybkości, odwagi i męstwa." W całokształcie sprawy wyręcza ją natomiast głęboki umysł *Jędrzeja Śniadeckiego* (1768—1838), nawołującego do przyzwyczajania młodzieży od wczesnego ranka młodości do systematycznej gimnastyki. Z całą świadomością trzymając rękę na pulsie społecznym, Śniadecki dokładnie zdawał sobie sprawę, z braków wychowania młodzieży. Jako biegły chemik, znakomity fizjolog, a przedewszystkiem jako pierwszy w narodzie lekarz, na-

pisał pracę. „O fizycznem wychowaniu dzieci“, w której wszechstronnie ujął całokształt wychowawczy. „Będąc przyjacielem prawdziwego oświecenia, barbarzyństwu i dzikości sprzyjać nie mogę. Ale nie chciałbym, aby dzieci pracowały umysłem przed wykształceniem ciała, a tembardziejbym nie chciał, żeby umysłowe tylko pielęgnować władze z pogardą i zaniedbaniem cielesnych. Dobre wychowanie fizyczne szczególnych osób jest zawsze dobrodziejstwem dla kraju i społeczności, w której żyć mają. Wychowanie fizyczne, ułożone dla szczęścia człowieka, powinno być takie, aby każdy z niego mógł korzystać. Cała tajemnica dobrego wychowania na tem zależy, ażeby i ciało, i umysł dokładnie wykształcić, ażeby przyzwoitą pomiędzy niemi równowagę utrzymać“.

Mówiąc o znaczeniu ćwiczeń cielesnych dla ugruntowania zdrowia, podkreśla, że doskonałą one mózg i ośrodki nerwowe: „Rozpieszczenie nerwów jest największą wadą teraźniejszych społeczeństw“.

Dzieło Śniadeckiego, będąc uzupełnieniem i rozwinięciem prac Komisji Edukacyjnej w zakresie wychowania fizycznego, jest pracą samodzielną, przemyślaną, przetrawioną i w szerokich ramach kreślącą istotę wychowania fizycznego.

Wszechstronnie i gruntownie wykształcony, rozpatruje sprawę fizycznego kształcenia od pierwszych dni narodzenia dziecka, radząc przyzwyczajać je „do wolnego powietrza i do jego odmian“; daje szczegółowe wskazówki na wszystkie okresy rozwoju dziecka: wiek młodzieńczy, okres dojrzewania, dojrzałość; mówi o przeciążaniu, szkodliwości kary cielesnej, omawia rolę dziedziczności, uwzględnia indywidualność dziecka; nadzwyczaj trafne, a dziś w całej pełni przez świat naukowy uznane prawdy, któremi się kieruje wychowanie fizyczne dzieci słabych, niedołężnych, z urodzenia obarczonych. Naukowo uzasadnione podstawy wychowania fizycznego, podane przez Śniadeckiego, mniej lub więcej przychylnie przyjęte przez skołatane społeczeństwo, przetrwały do dnia dzisiejszego. W okresie utraconego życia politycznego, społeczeństwo nasze zobojętniało na sprawy, które powinnyby je żywo obchodzić. Bezwład ten, od czasu do

czasu przerywany wypadkami, to malał to potęgował się. W dziedzinie wychowania fizycznego ukazywały się jednostki nawołujące do pielęgnowania cielesnej kultury; zamiary pchnięcia na właściwe tory wychowania fizycznego ograniczały się do ustaw Komisji Edukacyjnej; obojętność, apatja, brak gorącej wiary i czynu w zamierzonych przedsięwzięciach nie mogły przekonać i pociągnąć narodu do ocenienia wartości zabiegów w dziedzinie wychowania fizycznego. Po r. 63-im zaczęło się dziać jeszcze gorzej. Wyzbyliśmy się najprostszych zabiegów cielesnych na rzecz ślęczenia przy książce; w zaborze rosyjskim odzwyczajono nas od wszystkiego, co miało związek z wychowaniem fizycznem.

Myśl wychowawcza, tkwiąca w reformach Wielopolskiego, choć nienowa dla narodu polskiego zetknęła się z dużą dozą niechęci. Szkoła Główna oraz odradzająca się Wszechnica Jagiellońska na razie nie miały szerszego wpływu na odrodzenie zadań wychowania fizycznego, a jednak niektóre jednostki wysoko podniosły sztandar wychowania fizycznego. *Falęcki Józef*, adjunkt kliniki lekarskiej w Krakowie („Gimnastyka hygeniczna i lekarska“ 1836) porpaguje Linga; żąda by „ćwiczenia gimnastyczne dla zdrowych były wszechstronne. Technika gimnastyczna, o ile do niej należy wynajdywanie różnych ruchów, nie jest rzeczą obojętną. Zawiadowca zakładu i kierujący ruchami ćwiczącej się młodzieży, powinien być człowiekiem światłym i obeznanym z anatomią, by wiedział, któremi ruchami mięśnie lub które gromady mięśni się ćwiczą i by mógł według tego wynajdywać świeże ruchy lub modyfikować dawne. Lekarz i zawiadowca gimnastyki powinni się uzupełniać wzajemnie“: Po upływie ćwierci wieku t. j. około 1890 r. te kiełkujące zdrowe poczynania zaczęły zyskiwać propagatorów w osobach najczęściej wychowańców wspomnianych uczelni wyższych. Działacze w tej dziedzinie, zwiedziwszy zagraniczne urządzenia, zaczęli swą pracę dla Polski. Choć nieśmiałe, a jednak płodne w skutki nawoływania, do odnowienia „rycerskiego ducha“ takich ludzi dobrej woli, jak Ludwik Józef Bierkowski, Edward Madeyski, Henryk Jordan, Henryk Łuczkiewicz, niedoceniony Władysław Ryszard Kozłowski, Helena Kuczalska nie poszły na marne. Zaczynają się

budzić do życia organizacje „rycerskiego ducha“, stowarzyszenia gimnastyczne i sportowe, powstają szkoły i kursy w celu kształcenia nauczycieli gimnastyki. Jednym z napierwszych, na ścisłym naukowym gruncie stojących pionierów, był dzisiejszy dr. med. prof. Eugenjusz Piasecki z Poznania. Swą działalność naukową rozpoczął jako docent higjeny w uniwersytecie we Lwowie oraz jako Inspektor wychowania fizycznego na Galicję. Wypowiedział on walkę „Sokołowi“, który w swych gniazdach zawzięcie uprawiał akrobatyczne łamańce według Jahna-Spiessa. Walka ta została uwieńczona pełnem zwycięstwem racjonalnego systemu szwedzkiego w Galicji. Naukowo przygotowany, w gruntowną wiedzę uzbrojony, niestrudzony dr. Piasecki zdobywa uznanie w sferach odpowiedzialnych, kierujących życiem narodu, i w 1919 r. osiąga najwyższy cel swej pracy; dobija się utworzenia trzeciej z rzędu w Europie (Gandawa 1908, Kopenhaga 1910) wyższej uczelni wychowania fizycznego (Studjum wychowania fizycznego przy wydziale lekarskim w Uniwer. Poznańskim). W tej chwili instytucja już jest samodzielną uczelnią o poziomie uniwersyteckim z kursem trzechletnim. Współcześnie z prof. Piaseckim wysuwa się na pierwszy plan przedwcześnie, a tragicznie zmarły Władysław Ryszard Kozłowski, redaktor dwutygodnika p. t. „Ruch“, pierwszego w Polsce czasopisma, gruntownie ujmującego sprawy wychowania fizycznego. W r. 1902 na wzór istniejącego, a przeznaczonego na gry i zabawy dla dziatwy parku dra H. Jordana w Krakowie, powstaje w Warszawie pierwsze stałe wielkie ognisko wychowania fizycznego t. zw. „Ogrody dziecięce im. W. E. Raua“.*). Władysław R. Kozłowski w 1903 r. zostaje powołany na kierownika tych ogrodów. Ścisłe wiadomości i fachowe wykształcenie wywiezione z Danji i Szwecji, zwiedzenie Belgji i Niemiec, dały mu pole do uprawy i racjonalnej propagandy. Pełen wiary w moc praw i podstaw wychowania fizycznego, niezrażony niechęcią otoczenia, bezmiarem uporu

*) Szczegółową działalność „Ogrodów“ corocznie w „Zdrowiu“ oraz „Dziesięciolecie Ogrodów“ źródłowo i pięknie opracowywał Dr. Stefan Karp-Rottermund, jeden z wysoce użytecnych tam ludzi.

swego, potężną swą cierpliwością aż do znudzenia i nieustępliwością przekonał opornych i niechętnych do systemu szwedzkiego. Kierował ogrodami, wychowując jednocześnie członków Komitetu Ogrodów. To też szereg osób, grupujących się w Komitecie tej Instytucji*) oraz dość liczni wychowańcy Ogrodów Raua, z początku przygotowani w Ogrodach jako przewodnicy**) następnie rozszerzyli swe wykształcenie w duchu nowoczesnych zasad wychowania fizycznego, wspólnie wszyscy ostatecznie ugruntowali system szwedzki. W r. 1906 powstaje w Warszawie pierwsza polska szkoła gimnastyki i masażu z dwuletnim kursem Heleny Prawdzic-Kuczalskiej. W ciągu 7—8 lat opuszczają szkołę pierwsi nauczyciele racjonalnej szwedzkiej gimnastyki. Podczas wielkiej wojny szkoła nie była czynna. Dopiero w 1919 r. praktyczną pracę Wład. R. Kozłowskiego oraz przerwaną Kuczalskiej wznawia dr. Władysław Świątopełk-Zawadzki***) jako dyrektor państwowych jednorocznych kursów wychowania fizycznego.

Kursy podobne funkcjonowały w Krakowie, Poznaniu i Lwowie do 1924 r. szk; obecnie zostały zamknięte, nad czem należy ubolewać. Istnieje podobno projekt zorganizowania od 1925/26 r. szk. już stałych dwuletnich kursów. Nareszcie więc może już skończy się wszelka „tymczasowość“ w przygotowywaniu kierowników wychowania fizycznego.

W sferach wojskwych, szczególnie od r. 1920, po szkodliwych próbach metody niemieckiej, po niefortunnych przedsięwzięciach metody Hèbert'a, ruch w kierunku wychowania fizycznego zaczyna przybierać postać racjonalną. Wychodzi się z za-

---

*) pp. Gebethnerówna, Kuczalska — te miały za sobą specjalne studja — dr. Władysław Świątopełk Zawadzki, dr. Rottermund, dr. Guirard, ks. Popławski, dr. Drabczyk i inni.

**) anatomja, fizjologja, higjena, teorja i praktyka gimnastyczna, gry, zabawy.

***) Jako prezes Komitetu Ogrodów Raua ma wielką zasługę: w ciężkich czasach wojny nie dopuścił do zawieszenia działalności Ogrodów, prowadząc je w tak strasznych warunkach wykazał, co można przy dobrej woli zrobić dla każdej sprawy, którą się ukocha.

sady, że przedewszyskiem wojsko powinno być uosobieniem tężyzny narodu. Ma ono promieniować na kraj nie jako środowisko sztukmistrzów, ale, poza wyszkoleniem bojowem przez wychowanie fizyczne, zgodne z wymaganiami nowoczesnemi, a oparte o ściśle naukowe podstawy, ma być silnem obywatelstwem.

W obecnej chwili w wojsku uwydatniają się dwa kierunki, to dopełniające się to zwalczające. Z jednej strony gorącym zwolennikiem wojennej Joinvill'skiej metody gimnastycznej, płk. dr. W. Osmólski, zwalczając powierzchowność w teorji, zbyt niewolniczo może się trzyma wzorów francuskich; z drugiej strony ppłk. W. Sikorski, rzetelny rzecznik metody wojskowej szwedzkiej, nietylko liczy się z indywidualnym rozwojem żołnierza, ale stoi na stanowisku odrębnych potrzeb i właściwości polskiego żołnierza. W dość ścisłym związku ze sprawą wychowania fizycz. w wojsku stoi wyszkolenie wojskowe młodzieży, poczynając od 16-go r. życia*). Sprawa ta ciągle jeszcze jest otwarta i dyskutowana. Słynne powiedzenie wytrawnego jen. Chanzy: „Faites nous des hommes, nous en ferons des soldats" zdawałoby się być dostatecznie przekonywującem, by zarzucić raz te eksperymenty.

Ze stanowiska rozwoju fizycznego — tak, a ze stanowiska obrony krajowej, jak nas rok 1920 pouczył — nie. A jednak te dwa pozornie sprzecznie warunki pogodzić można; zależy to tylko od komendanta obozu letniego, w którym się odbywa wyszkolenie wojskowe młodzieży. Chodzi o to, że tej młodzieży nie należy traktować jak żołnierza, nie można stawiać wymagań, przekraczających jej siły i rozwój fizyczny, nie można wprowadzać do ćwiczeń bojowych formalizmu kapralskiego, zabijającego metodyczne stopniowanie rozwoju fizycznego i kształcenia sprawności układu nerwowego i mięśniowego. Co do szkolnictwa wogóle, zarówno państwowego jak i prywatnego, kultura fizyczna przestała być traktowana dorywczo, przestała być czemś mod-

*) „Wojskowość w wychowaniu fizycz. młodzieży szkolnej" Dr. Drabczyk. — Wychowanie fizyczne 1920 r. Zesz. 10—12.

nem, naturalnie w sensie racjonalnego prowadzenia i odpowiednich urządzeń sal i boisk. Niema już musu, lecz przyświeca ciału pedagogicznemu wewnętrzne przekonanie.

Skautyzm u nas wszedł w życie żywiołowo, jako potrzeba młodego więzionego organizmu. Nic dziwnego, że początkowy, konspiracyjny charakter spaczył go w zarodku i dlatego później musiały zachodzić przykre starcia, wskutek których nie znalazł on właściwego ujęcia i szerszego poparcia ani przez szkołę, ani przez dom. Przemocą wschodniego barbarzyńcy i przebiegłością niemiecką, narzucone nam, a sprzeczne z naszym duchem i potrzebami w walce o odrębność serca i umysłu, konieczności życiowe uśpiły w nas śmiałość czynu, staliśmy się „niewolnikami cudzych myśli", spektatorami, „nie chcieliśmy chcieć". Uporawszy się w pewne mierze z organizacyjnemi trudnościami, przygotowawszy harcmistrzów, których brak jeszcze bardzo się odczuwa· skauting zaczął wdrażać młodzież do samodzielnych prac, do samopomocy, do wiary w samego siebie. Dziś nasza skautowa organizacja zajmuje 3 czy 4-te miejsce na świecie, a ostatni zlot w Kopenhadze wykazał, że nietylko ilościowo, ale i pod względem prac, sprawności i wyników nie potrzebujemy się wstydzić.

Rzucając okiem wstecz, widzimy, że troska o wychowanie fizyczne młodzieży była zadaniem społecznem po wszystkie czasy i nadal też pójdzie przez wieki dzięki prawom biologicznym, które jednak wtedy tylko zapewnią byt jednostce, gdy ta współdziała czynnie. Wszyscy wielcy i mniejsi myśliciele (Kant, Fichte, Herbart Virchow, Spencer Leshaft, Mosso, Tissié, Spitzy, Bykowski, Piasecki, i t. d.) wystawiają doniosłość wychowania fizycz. nawet w ścisłym tego słowa znaczeniu. Zjazdy naukowe i kongresy, poświęcone wyłącznie sprawom wychowania fizycznego, od tego wychowania uzależniają poprawę rasy. Państwa otaczają opieką materjalną instytucje, stowarzyszenia i wogóle przedsięwzięcia, które sobie wzięły za zadanie szerzenie kultury cielesnej. Na zakończenie pozwalam sobie powtórzyć: wychowanie fizyczne młodzieży, oparte na zdrowotnym ruchu w celu rozwinięcia i usprawnienia ciała, a uwzględniające wszelkie wymagania

anatomji, fizjologji i higjeny, powinno być podkładem całej działalności wychowawczej i jedynie przy zachowaniu tego warunku możemy być pewni powodzenia w kształceniu umysłu i charakteru młodzieży. Naturalnie dotyczy to już najwcześniejszego okresu życia dziecka, którego naturalną potrzebę stanowi ciągły ruch; którego wychowanie opierać się winno na wpajaniu zdrowia w młody organizm; któremu poza pracą ręczną, grami, zabawami wcześnie należy wpajać potrzebę racjonalnej, a systematycznej gimnastyki; którego programową naukę ściśle zastosowywać należy do stopnia rozwoju fizycznego i warunków jego bytu.

KRYTYCZNE ZESTAWIENIE SYSTEMÓW GIMNASTYCZNYCH, RZUT OKA NA NOWOCZESNE METODY I OSTATNIE ZDOBYCZE NAUKOWE.

Sprawa wychowania fizycznego nie schodzi z porządku dziennego. Idea kultury cielesnej stanowi dziś jedno z najważniejszych zagadnień społecznych, związała się bowiem nietylko ze stanem naszego zdrowia, ale co ważniejsze z doskonaleniem i podniesieniem rasy. Jakkolwiek wielką rzeczą jest potęga ducha, to nierównie większą staje się wtedy, gdy duch ten ma oparcie w tężyźnie normalnie rozwiniętego ciała. Czy możemy sobie wyobrazić inaczej prawdziwy hart woli, charakter niezłomny, jak w związku ze zdrowem ciałem? Dbajmy o rozwój umysłu o panowanie ducha nad ciałem, ale dajmy ponawaniu temu trwałość, potęgując w sposób odpowiedni zdrowie, przez co pozyskamy możność życia długiego, a mocnego. Osiągniemy to nie drogą teoretycznych, choćby najmądrzejszych przepisów higjenicznych, ale przedewszystkiem przez zaprawianie się do ruchu zdrowotnego, przez czynne usprawnienie i hartowanie ciała. Praca w kierunku kultury cielesnej musi uwzględniać cztery zasadnicze punkty: 1) musi być *powszechną*, tj. ma objąć najszersze koła ogółu naszego, 2) —*stałą*, tj. powinna być prowadzona od chwili urodzenia aż do śmierci, 3) *gruntowną*, tj. opartą na naukowych studjach specjalnych i doświadczeniu fachowem nauczyciela, i 4)—*świadomą* całokształtu zadań, dróg i środków, tj. opartą na wiedzy kierownika. W liczbie zabiegów cielesnych, dążących do utrzymania w harmonijnej równowadze rozwoju fizycznego i sprawności jego gimnastyka odgrywa pierwszorzędną rolę, jako podstawa wychowania fizycznego. Wyrazem „gimnastyka“ określamy szereg sztucznych, systematycznie dobra-

nych ruchów w celu doskonalenia naszych narządów oraz ich pełnej czynności. Wynik gimnastyki winien się uwydatnić przez cechy w życiu pożyteczne, sprzyjające stałemu wzmaganiu się zakresu energji życiowej oraz jej zużytkowania. Niema bowiem takich ruchów, któreby dotyczyły jedynie bądź mięśni, bądź oddychania, bądź układu nerwowego, przeciwnie każda i wszystkie czynności występują solidarnie, wprowadzone w grę łączną przy tej lub innej czynności ruchowej, a nawet w dużej mierze przy ruchu gimnastycznym.

Zasadniczą cechą ruchów sztucznych, któremi się posiłkuje gimnastyka racjonalna, jest to, by żaden z nich i nigdy nie był sprzeczny z naturą, a zatem treść i forma, związane z celem i metodą gimnastyczną, mają mieć ścisły drogowskaz wychowawczy. Treścią będzie świadomy celów układ ruchów, formą dokładności ich wykonania, celem harmonjine opanowanie wszystkiego, co zmierza do doskonalenia się w przedsięwzięciach samodzielnych i niezależnych, a metodą systematyczność w stosowaniu ćwiczeń. Oczywiście osoba ćwiczącego się nie jest rzeczą obojętną. Wiek, płeć, stan zdrowia, temperament i t. d. muszą być brane pod uwagę.

Inaczej trzeba traktować osobnika, pełnego zdrowia, aniżeli, np., dziecko, jak to w wielkich miastach bywa, słabowite, niespokojne, anemiczne, nerwowe — słowem mało odporne. Wiek dziecięcy i młodzieńczy wymaga więcj różnorodności, dlatego też wśród gier i zabaw, przeplatanych metodycznym chodem, biegiem, staniem, siedzeniem, osiąga się zgodny rozwój i piękne kształty przez poprawianie postawy. Należy unikać przesady, gdyż ta sprzyja wyrabianiu jednostronności wskutek nadmiernego wysiłku nerwowego (np. gimnastyka rytmiczna wobec wytężanej uwagi), a co gorsze powoduje zniekształcenia, sprowadzające zaburzenia w ustroju. Ujawniającą się w tym wypadku fałszywą ambicję należy zwalczać przez stopniowe wdrażanie zdobywania zręczności i zwinności drogą przygotowania do skoków, wspinania się, rzutów, doboru umiejętnego tempa, opanowania ruchów oddechowych i t. d. Z wielką pieczołowitością pielęgnować i dawać ćwiczenia, które wyrabiają inicjatywę,

kształcą charakter i wolę, są źródłem zapału i wesela. Wielka zaleta gimnastyki metodycznej tkwi w łatwości zastosowania jej do wszystkich i we wszystkich okolicznościach, oraz warunkach; wolna od ubiegania się za akrobatyką, daleka od chęci owładnięcia niezwykłych, pokazowych trudności, ma za zadanie, wykonać jak największą ilość pracy przy jak najmniejszem zmęczeniu, urobić indywidualność dla celów narodowych, społecznych i wszechludzkich. Analiza ćwiczeń fizycznych i dokładna znajomość fizjologji ruchów decyduje o wyborze systemu gimnastycznego w zależności od celu, jaki zamierzamy osiągnąć, (cele lecznicze, rozwojowe, siłactwo, umuzykalnienie i t. d.). Rezultaty ściśle są związane z metodą.

Metoda *niezupełna* zmierza do rozwoju tylko częściowego, metoda *niedokładna* używa nieodpowiednich środków lub odpowiednie wadliwie stosuje, metoda *błędna* da wyniki nieokreślone lub przeciwne temu, co było w założeniu, metoda *ścisła* osiągnie rezultat zamierzony. Na gruncie metodyki ćwiczeń powstały systemy gimnastyczne, do których oceny przechodzimy.

Jednym ze środków szerzenia racjonalnych zasad kształcenia cielesnego jest przenikanie do szerokich kół społecznych zdrowego na te zasady poglądu przez gruntowne wykazywanie podstaw oraz wytrawne i krytyczne oświetlenie punktów spornych. Nowe prądy współczesne z ich pozornie głębokiemi różnicami i nieporozumieniami są zgodne mianowicie na punkcie porównywania swych pomysłów resp. systemów z systemem niemieckim i szwedzkim. Data odrodzenia gimnastyki i racjonalnych ćwiczeń związana jest z imieniem Basedowa i Saltzmanna. Ci dwaj myśliciele wychowali Guths-Muthsa, właściwego twórcę niemieckiej racjonalnej gimnastyki szkolnej, opartej na wzorach starożytnych Greków. Niemal współcześnie, jako rzecznik fizycznej tężyzny, występuje L. Jahn, twórca niemieckiej gimnastyki narodowej. Współpracownikiem czy współzawodnikiem Jahna był Spiess. Obaj stworzyli system, który w historji gimnastyki nosi nazwę niemieckiego. Punkt wyjścia i pomysły ćwiczebne Jahn'a mają nawskroś charakter polityczny. Ten jednostronny patrjota, chcąc odwrócić klęski Niemców w wojnach napoleońskich w

tężał wszystkie swe siły w kierunku rozwoju świadomości narodowej i miłości ojczyzny przez wyrabianie w młodzieży zapomocą ćwiczeń cielesnych siły, odwagi, znoszenia z obojętnością niewygód, trudów i bólu, oraz pogardę dla niebezpieczeństwa. Bezplanowy, przypadkowy, nieuzasadniony żadną teorją, bez przewodniej myśli naukowej dobór ćwiczeń był tylko sztuką i dowodem akrobatycznej zręczności. Ze względu na zasługi narodowe niepodobna potępiać całej spuścizny po Jahn'ie, trzeba jednak wobec umysłów bezkrytycznych zwaczać nienaturalne i zniekształcające ustrój zabiegi.

Wręcz przeciwnie budują swój system Lingowie: ojciec wskrzesza pomysły Hellady i rozwija gimnastykę pedagogiczną, syn, dzięki dokładnym studjom przyrodniczym i niezwykłemu darowi spostrzagawczemu, doskonali gimnastykę metodyczną i lecznieczą, tworząc całokształt pod nazwą gimnastyki szwedzkiej. Głównym zadaniem systemu Linga jest prawidłowy rozwój ustroju ludzkiego zapomocą ruchów, opartych na gruntownej znajomości anatomji i fizjologji tego ustroju. Posługując się danemi naukowemi, system szwedzki osiąga harmonijny rozwój kości, mięśni, stawów, układu nerwowego i narządów wewnętrznych; przez równomierne wprawianie w ruch należyty i całkowity wszystkich części naszego ustroju unikamy nadmiernego rozwijania jednych kosztem drugich. Wybór, rodzaj, stopniowanie ćwiczeń zmienia się w zależności od wieku, płci, usprawnienia, stanu zdrowia, fizycznego rozwoju, nawet w razie potrzeby od wyjątkowych warunków ćwiczącego się. Wzorzec szwedzki, regulując stopień natężenia ćwiczeń, nie wyczerpuje, lecz pobudza czynności ustroju. Przedmiotem długich badań był sam sposób wykonywania ruchu, stanowiący jedną z podstaw systemu szwedzkiego. Jeden i ten sam ruch może mieć różną wartość, w zależności od szybkiego lub wolnego wykonania, (niemiecki system używa tylko, a przynajmniej przeważnie szybkiego tempa). W pierwszym wypadku uwzględnia punkt fizycznego rozwoju (ortopedyczny, higjeniczny, estetyczny), w drugim — psychofizycznego, tj. sprawność w walce z okolicznościami życiowemi, zdolność pokonywania przeciwności z możliwie małem użyciem siły. Pod

względem praktycznym te dwa tempa to nic innego, jak szeroko wzięte pojęcia: umieć zrobić i chcieć zrobić. Dlatego też system szwedzki intuicyjnie uwzględniał oba tempa*), gdyż, jako umiejętność poważna, wie, że pierwsza ma na celu rozwój czynności, związanych z odpornością i wytrwałością, w drugim zaś dopuszcza rozmaite wahania, gdyż każdy naród, zależnie od temperamentu, każdy wiek człowieka, każdy fach zależnie od rodzaju zajęcia wymaga innego rodzaju sprawności**).

Jeden i ten sam ruch może być bez wartości, a nawet stać się szkodliwy, o ile będzie wykonany nie w swoim czasie i miejscu lub bez ustalenia odpowiednich oporów. Np., napon bez ustalenia pięciu kręgów lędźwiowych i stawów miednicy przestaje być ćwiczeniem prostującem i oddechowem, sprowadzając jedynie przekrwienie bierne w mięśniach tłoczni brzusznej, tenże napon bez odpowiedniego stopniowego przygotowania przez skłony tułowia w poziom i wstecz, z rękami na biodrach, —na karku,— wpion, ze skurczem ramion, nietylko nie będzie ćwiczeniem prostującem, oddechowem, lecz staje się przesadnem wygięciem w krzyżu, wysadzeniem brzucha i powiększeniem krzywizny krego-

*) Racjonalność tego potwierdzają najnowsze badania właściwości tkanki mięsnej. Skurcz każdego mięśnia prążkowanego jest wynikiem dwóch skurczów, wykonanych współcześnie przez dwie substancje kurczliwe we włóknie mięsnem; włókno mięsne bowiem składa się z dwóch istot odmiennych: włókienek, podwójnie załamujących światło, i masy pierwoszczowej, t. zw. sarkoplazmy; obie istoty mają jednakową zdolność kurczliwości, ale skurcze ich są odmienne. Mięśnie gładkie pęcherza, kiszek, macicy, składają się z samej sarkoplazmy. Otóż skurcz włókienek jest nagły, energiczny, błyskawiczny, krótkotrwały, sarkoplazmy zaś toniczny, powoli narastający, powoli ustaje, trwa długo. Praca włókienek zużywa węglowodany i tlen, sarkoplazmy zaś powoduje przemianę ciał białkowych. Włókienko wytwarza ciepło i ulega szybko znużeniu, czego niema w sarkoplaźmie. Dla tych obu istot wykryto podwójne odrębne unerwienie obwodowe, jedno od drugiego niezależne. U człowieka w sferze ruchu odróżniamy obie grupy: ruchy szybkie, celowe, krótkotrwałe, w miarę powtarzania sprowadzające znużenie i ruchy powolne, długotrwałe, nie wyładowujące energji tak łatwo, lecz utrzymujące w stałem ustawieniu przez czas długi kończynę, kark, tułów, szczękę i t. d. Zadanie włókienka sprowadza się do pełnienia funkcji kinetycznych, sarkoplazmy zaś

słupa, na wysokości łopatek czyli ćwiczący się po pewnym czasie będzie się trzymał gorzej, niż przed lekcjami gimn. Na wykonaniu poprawnem ćwiczeń gimnastyka szwedzka kładzie szczególny nacisk dla ucznia, a na kontroli dla nauczyciela. Zapomocą takich naukowo uzasadnionych, wyrozumowanych i określonych ruchów zdrowotnych metodyczna gimnastyka szwedzka przeciwdziała ujemnym wpływom życia codziennego, uczy bowiem prawidłowego wykonywania ruchów, mających zastosowanie w życiu codziennem, w pracy zawodowej, przy nauce szkolnej, zabawach, rozrywkach i t. p.; dostosowana do wieku, stanu zdrowia i warunków atmosferycznych, ułatwia i pobudza czynności naszego ustroju. Na takie braki, jak garbienie się, pochylanie głowy, asymetryczne ustalenie barków, płaska i wąska klatka piersiowa, zbytnie wgięcia krzyżowe, liczne skrzywienia kręgosłupa i t. d. gimnastyka szwedzka posiada środki wypróbowane i niezawodne, czego bezskutecznie szukałoby się w systemie niemieckim. Dowodów na to aż nadto. By gimnastyka w rzeczywistości była tym istotnym, a dzielnym regulatorem normalnego rozwoju ciała, musi przestrzegać pewnych, a niezłomnych praw, które rządzą w przyrodzie; tego właśnie od początku do dziś brakuje systemowi niemieckiemu, co obecnie zostało uznane przez świat naukowy niemiecki.

Zacznijmy od *postawy*. Nie ulega wątpliwości, że poprawna postawa zapewniając właściwy układ wzajemny poszczególnych narządów, umożliwia i podnosi prawidłową ich czynność. Tymczasem większość ćwiczeń w gimn. niemieckiej odbywa się

---

statycznych. Skurcz czynny mięśnia dokonywa się dzięki włókienkom, ustalenie zaś pozycji nabytej — sarkoplaźmie. Stwierdzić to łatwo na skurczu np., bicepsa, kiedy stopniowo wyłania zgrubienie brzuśca, które w przeciwstawieniu do dopiero co wykonanego zgięcia powolnie narasta, aż do ustalenia stałego napięcia. (Orzechowski)

**) Badania L. Ganelona i P. Langlois („Działanie na organizm ruchów powolnych i ruchów nagłych") wykazują, że na serce i obieg krwi mierzono ciśnienie) nie oddziaływają wydatnie, natomiast na wymianę gazową ruchy nagłe wybitnie zwiększają wytwarzanie CO_2.)

w postawie anormalnej, np. głową wdół (zawroty głowy wskutek przekrwienia mózgu); cały szereg ćwiczeń zmusza do postawy skulonej; najulubieńsze ćwiczenia niemieckie na drążkach, poręczach, kółkach, wskutek braku należytego stopniowania wysiłku mięśniowego, mając na celu wyuczenie pewnych ruchów, przeważnie trudnych, niekiedy karkołomnych — nie dają możności wyrabiania postawy. Dołączmy do tego szybkie tempo, którego przeważnie używa system niemiecki, oraz zawiły charakter ćwiczeń, nawet wolnych, a będziemy mieli warunki, w których nietylko brak motywów do osiągnięcia poprawnej postawy, ale nawet tam, gdzie one są, nie można ich skontrolować. Gimn. niemiecka psuje harmonję i znosi równowagę pomiędzy siłą a funkcją. Celem jej jest ćwiczenie samo w sobie, stąd powstają szkody: najwięcej czasu przeznacza się na ćwiczenia najtrudniejsze, zmuszając mięśnie do pracy w sposób zupełnie przeciwny naturalnemu ich działaniu w celu wykonywania przeróżnych sztuk na linkach, drążkach poprzecznych, trapezach i t. d., co rozwija głównie kończyny górne, *nie górną połowę ciała*, jak to się laikom zdaje, zaniedbując przytem rozwój kończyn dolnych oraz narządów wewnętrznych. Mięśnie ksobne, np. piersiowe, rozwijają się nadmiernie, a unieruchamiające staw barkowy ulegają zanikowi wskutek częstego rozciągania, co powoduje powstawanie garba na plecach i zniekształcenie kręgosłupa. Kosztem rozwoju kończyn górnych system niemiecki daje piersi sztywne zamiast wolnych i elastycznych. System szwedzki rozwija każdy narząd, a przedewszystkiem racjonalnie usprawnia płuca i serce, syst. niemiecki uważa ćwiczenia oddechowe za zbyteczne; przez zbytnie natężenie powoduje częste zatrzymywanie oddechu, stale gwałci wymianę gazową, a przez wysiłki nadmierne wyczerpuje układ krwionośny. Rozkład lekcji szwedzkiej ma charakter stopniowania w miarę trudności, tok lekcji niemieckiej ma charakter przypadkowy, brak mu świadomej ciągłości w różniczkowaniu ćwiczeń przygotowawczych z właściwemi. Gimnastyka szwedzka zabiega o zdrowie, niemiecka o powodzenie. Celem systemu niemieckiego jest wykonanie ze zręcznością, szybkością i możliwie małem zmęczeniem pewnych

określonych ćwiczeń bez względu na harmonijną fizjologiczną edukację układu mięśniowego, celem systemu szwedzkiego jest stopniowe podnoszenie wydajności całego ustroju. Gimnastyka szwedzka jest dla wszystkich, niemiecka tylko dla niektórych; szwedzka ćwiczy zastępami zbiorowo, niemiecka może tylko pojedynczo. Słowem, system szwedzki, jako środek rozwoju, tworzy kapitał życiowy, system niemiecki, mając w swym zarodku cechy sportowe, odrazu myśli o procentach od niezłożonego jeszcze kapitału. Wreszcie o ile gimn. szwedzką stanowią ćwiczenia, o tyle niemiecką przyrządy; te bowiem w gimnastyce szwedzkiej powstały z ćwiczeń, w niemieckiej zaś odwrotnie ćwiczenia — z przyrządów. To znaczy, że szwedzka ćwiczenia szereguje nie wedle przyrządów, lecz stosownie do ich znaczenia i wartości fizjologicznej. Myśl i racja fizjologiczna systemu szwedzkiego w potrzebie przyrządów ma cel określony, naukowy: unieruchomić jedną część ciała przez nadanie jej stałej pozycji, aby umożliwić punkt oparcia dla innych części, wprowadzonych w ruch przez ćwiczenia. Zaletą przyrządów szwedzkich jest związek z życiem i możliwość ćwiczeń zbiorowych, co się nie da zastosować do niemieckiej. A jednak... pomyśli niejeden, a jednak system trwa z górą sto lat, przetrwał nawet ćwierćwiekowe prześladowanie rządu pruskiego. Tak, to prawda, ale ponieważ serce ma swoje racje, których nie zna rozum, nic dziwnego, że wobec faktu zniesienia tego zakazu „demokratyczne“ społeczeństwo niemieckie uznało za święty swój obowiązek utrzymanie w całości spuścizny tak gorącego patrjoty, jakim był Jahn; nie było miejsca na zdrowy rozsądek; wszelki trzeźwiejszy głos krytyczny ściągał na siebie dotkliwą nieprzychylność. Kiedy w szóstym czy siódmym dziesiątku ubiegłego stulecia major Rothstein, jeden z pierwszych wystąpił z projektem wprowadzenia gimnastyki szwedzkiej do szkół niemieckich, oburzył przeciwko sobie wszystkich. Ówczesny świat naukowy niemiecki zabrał głos, wysuwając naukowe racje, przemawiające za systemem Jahna, a przeciw systemowi szwedzkiemu „przydatnemu w pewnych wypadkach dla chorych“.

Dopiero w ostatnich 15—20 latach b. st. propaganda idei Linga zyskuje coraz więcej zwolenników, a świat naukowy niemiecki stanął na stanowisku rewizji programu gimnastyki i wychowania fizycznego wogóle. Z początku zaczęły się odzywać głosy przeciwko gimnastyce Jahn'a w szkołach. Coraz natarczywsza interwencja przeciwników „w pojedynkę" skupiła się w komisjach. Jedna z takich komisyj, złożona przeważnie z profesorów uniwersytetu z Virchowem na czele wprawdzie nie zdecydowała o reformie, ale pozostawiając przyrządy, zastrzegła, by ćwiczenia na przyrządach były dodatkiem do ruchów wolnych, by stosowane były z większą oględnością i pewną systematycznością. Prof. Langenbeck gimnastykę Jahn'a, w szkole stosowaną, uważa wprost za szkodliwą. Oto co pisze prof. Leshaft: 1) system kostny młodego ustroju wielce się różni od tegoż w wieku dojrzałym, jest on miększy, zawiera więcej składników sprężystych i naczyń, a co zatem idzie, jest słabszy i mniej odporny. Każde ćwiczenie Jahn'a jest połączone z wielkim wysiłkiem, co powoduje szybkie znużenie. 2) Działalność kończyn górnych wielce się różni od dział. koń. dolnych; ruchy pierwszych odznaczają się pewną lekkością, zwinnością, gracją i różnorodnością, wreszcie budową nadającą się lepiej do zwalczania napotykanych przeszkód, gdy tymczasem kończyny dolne — to tylko mocne podpory o ruchach silniejszych, ale mniej różnorodnych i zgrabnych. Wskutek różnicy w budowie i działalności ćwiczenia, wykonywane rękami powinny się różnić od ćwiczeń nóg. Używając rąk jako podpór przy ćwicz. na poręczach, drążkach i t. d., rozwijamy wprawdzie ich siłę i opór, ale tracimy zato na zgrabności i różnorodności ruchów: czynności ręki stają się wtedy mniej delikatne. Rozwijając nadmiernie siłę i odporność w kończynach górnych, zakłócamy tym sposobem harmonję całego ustroju. 3) Ćwiczenia, połączone stale z nadmiernem natężeniem i wysiłkiem, czynią osobnika mniej wrażliwym na słabsze podniety, a nawet bardzo niezgrabnym i często śmiesznym przy wykonywaniu ćwiczeń łatwiejszych. 4) Zadaniem rozwoju fizycznego w wieku szkolnym jest rozumne przyswajanie sobie każdej czynności fizycznej i możności wykonywania każdej pracy

fizycznej według opisu lub opowiadania. Zadanie to winno być wykonane w sposób najprostszy, dlatego też żadne koziołki lub ćwiczenia nie odpowiadające budowie młodego ustroju lub zmniejszające jego wrażliwość, zręczność i szybkość wykonania lub psujące harmonję tej czynności nie mogą być tolerowane. Ćwiczenia Jahn'a-Spiess'a zebrane empirycznie bez przewodniej myśli, nie mają wartości pedagogicznej, ponieważ ćwiczenia muszą uwzględniać indywidualność ucznia. 5) Wreszcie zaznaczyć wypada, że na stu ćwiczących się na przyrządach przypada 5—6 uszkodzeń mechanicznych, jak ran, kontuzji, zwichnięć, złamań, rozciągnięcia więzów i ścięgień, przepukliny, wady serca i t. d., nie mówiąc już o tych chorobach, których przyczyny nie dadzą się dokładnie określić. Świadczy o tem statystyka, zebrana przez dra Liona, inspektora gimnastyki zachodniego okręgu Saksonji.

Zdaje się, że niepodobna nie zgodzić się z wywodami tego uczonego. Wszyscy rozważniejsi badacze uznali bezcelowość, przypadkość, a głównie jednostronność doprowadzającą zawsze do nadużyć, nieraz zabójczych w skutkach. To też wszystkie trapezy, hantle żelazne etc., które według cioci lub mamusi „wzmacniają i rozwijają dziecko", bezwzględnie zwalczać należy. Nadmienić trzeba, że w domach prywatnych dość często spotyka się ten sposób zniekształcania ustroju dziecięcego.

Dziś uczeni tej miary, jak prof. F. A. Schmidt z Bonn i H. Spitzy z Wiednia, dążą do rozpowszechniania elementów Lingowskich wśród wychowawców niemieckich. Wzrastająca domieszka ćwiczeń szwedzkich wsiąka do podręczników niemieckich. „Koerper und Geist" zamieszcza artykułu autorów skandynawskich; nauczyciele uznają potrzebę nietylko poznania, ale wzorowania się na szkole Linga. To też w każdej dzisiejszej niemieckiej sali gimnastycznej znajdziemy przyrządy szwedzkie.

Gdy ten staruszek niemiecki dziś największem powodzeniem cieszy się w cyrku, gdy jego starczy upór coraz więcej miknie, a na opór zdobyć się nie jest w stanie, jego rówieśnik szwedzki, również na swych barkach niosący całe stulecie, jest właściwie w kwiecie wieku i szereguje w swych zastępach wczoraj-

szych przeciwników. Siła i żywotność systemu szwedzkiego tkwi w racjonalnych podstawach, oraz w tych powierzchownych zmianach, związanych z właściwościami i temperamentami narodowemi, motywami swojskiemi, pierwiastkami gier, zabaw, tańców, sportów. System ten odpowiada wymaganiom życio, a jednocześnie pozostaje wiernym zasadzie naukowej: wybitne przeto zajmuje miejsce w wychowaniu metodycznem.

W ostatnich czasach wprowadzono nową metodę gimnastyki dla dzieci, opartą na systemie szwedzkim. Autorką pomysłu jest.

Elin Falk.

Gimnastyka wieku dziecięcego, jako warunek racjonalnego rozwoju najpóźniej zyskała sobie uznanie. Pierwotnie była stosowana do celów leczniczych i opierała się na tradycjach empirycznych Dopiero Lingowie, a przedewszystkiem Hjalmar (syn), dali jej podkład naukowy i nazwę „pedagogicznej“ zasady fizycznego rozwijania dzieci zdrowych. J. Demeny gimnastykę wieku dziecięcego i młodzieńczego pod nazwą „gimnastyki wychowawczej“ ujmuje, jako szereg ćwiczeń stopniowanych, mających za zadanie przygotowanie i udoskonalenie *czynności ustroju dziecięcego* do ćwiczeń, stosowanych i właściwych dla wieku dojrzałego. „Kształty winny być wynikiem czynności“—twierdzi. Gimnastyka wychowawcza ma zatem: 1) zwiększyć siłę mięśniową, wytrzymałość i odporność, 2) osiągnąć piękne kształty przez poprawianie postawy, 3) wyrobić zręczność i oszczędność ruchów, 4) kształcić charakter, wyrabiać inicjatywę i być źródłem wesela i samodzielności. Nie znamy jednak wzorów dla tych teoretycznych wywodów. Otóż Elin Falk, nauczycielka szkoły ludowej w Szwecji, głęboka znawczyni potrzeb ciała i duszy dziecięcej, w „przebogatym“ zasobie pomysłowości i twórczości rozwiązała praktycznie zadania Demeny'ego, wznosząc się ponad system Lingów. Urzeczywistnienie tej metody prawdopodobnie ułatwili jej poprzednicy w osobach T. Legrange'a, a przedewszystkiem Duńczyka F. Sadolina, propagatorów nietylko gier i za-

baw dziecięcych, ale — naówczas nowość! — ćwiczeń gimnastycznych, prowadzonych pod formą żywych bajeczek z życia roślin lub zwierząt. Dziełka ich, oparte na fizjologji, zawierały wskazówki do ćwiczeń dzieci w sali i na boisku. Sadolin żąda, aby nie wymagano od dzieci dłuższego skupienia uwagi, aby podawano ćwiczenia proste i łatwe do wykonania, wystrzegano się wysiłków mięśniowych, związanych z subtelnem wykonaniem. Radzi oddziaływać na wyobraźnie dziecka, wyzyskując wszystko, co mu sprawia radość. Podaje przytem odpowiednie i liczne wzory. E. Falk, ściśle biorąc, nie podaje nowych rzeczy, ale wzbogaca system, nadzwyczajnie rozszerzając jego granice.

Zasadnicza strona pozostaje bez zmian, są jednak pożyteczne uzupełnienia. Przedewszystkiem Falk rozszerza zakres wieku, rozwijając swe pomysły dla młodzieży do 14—15 r. życia Uzupełnia Linga przez „obfity“ układ zabiegów, zabezpieczających i poprawiającej krzywiznę lędźwiowej części kręgosłupa. (Ling ułożył zespół ruchów, prostujących piersiową część kręgosłupa). Niezwykle szczęśliwy pomysł ćwiczeń, zaprawiających do samokontroli wogóle, a nad oddechem przeponowym w szczególności, zużytkowała i wprowadziła do zadań gimnastyki pierwsza E. Falk.

U nas w Polsce ppłk. W. Sikorski i p. M. Germanówna w swych podręcznikach, oraz w sali i na boisku z powodzeniem urzeczywistniają myśl E. Falk, przerabiają udatnie wzory dla dziecka polskiego.

O systemie duńskim nie potrzebujemy dużo mówić, gdyż jest to system szwedzki z dodatkiem łamańców niemieckich — dla amatorów.

I. P. Müller.

Metoda I. P. Müllera, zasłużonego i praktycznego Duńczyka, metoda, która w tak krótkim czasie zyskała powszechny rozgłos i zastosowanie, podaje przepisy ćwiczeń i higjeny życia codziennego w sposób zajmujący, choć powierzchowny.

Sam Müller o swej metodzie mówi: „Siła życiowa bynajmniej nie spoczywa w ramieniu. dlatego dbać raczej należy o do-

bre płuca, mocne serce i zdrową skórę; o to, by dobrze trawić i mieć w porządku nerki i wątrobę. To też w poszukiwaniu nowych układów gimnastycznych należy zwracać większą uwagę na gry ruchowe. a ograniczać bezcelową komplikację ćwiczeń".

Jakkolwiek Müllerowi można robić te lub inne zarzuty, np. bardzo szczupły i mało urozmaicony zespół ćwiczeń, brak stopniowania, brak myśli systematycznego rozwoju, schematyczny charakter, metoda jego ma jednak wybitne zalety, jak stała codzienna gimnastyka*), obchodzenie się bez żadnych szczególnych przyrządów, dbałość o kręgosłup i jego mięśnie, o usprawnienie narządów wewnętrznych, o sztuczny oddech, czystość ciała, jędrność i hartowanie skóry przez suche nacierania. (automasaż), kąpiele, głównie powietrzne. Setki wyznawców Müllera — to przeciwalkoholicy. Jako system gimnastyki domowej, godny zalecenia, gdyż Müller, mając na oku nie siłę mięśniową, lecz „szlachetne zdrowie", chce się przysłużyć ludzkości praktycznie.

Niels Bukh.

Przeciwstawieniem reklamy Müllerowskiej jest skromny Bukh. Niels Bukh dał się poznać pierwszy raz w 1913 r. na kongresie w Paryżu, jako kierownik zastępów duńskich, biorących udział w znakomitych pokazach Duńczyków. Od tej pory nic o nim nie było wiadomo, dopiero w ostatnich paru latach zainteresował swą metodą Knudsena, Lindharda i wogóle świat uczony. Jako kierownik gimnastyczny wiejskich strzeleckich towarzystw w Danji ma do czynienia z silnymi i zdrowymi ludźmi ze wsi, którzy w swej ciężkiej pracy zawodowej, wskutek wysiłków jednostronnych, nabawili się zesztywnienia stawów kręgosłupa bądź pierścienia barkowego. Wynikła stąd niepoprawność postawy oraz zmniejszona gibkość ciała ograniczyły ich zdatność do gimnastyki metodycznej i dyskwalifikowały w dziedzinie lekkoatletycznej. W celu pokonania tych braków N. Bukh wpadł

*) zainteresował ogół lapidarnością wyrażenia: „15 min. dziennie dla zdrowia".

na pomysł t. zw. „ćwiczeń gibkości“. Są to ćwiczenia wstępne, poprzedzające systematyczne lekcje gimnastyki metodycznej, polegające na forsownem naciąganiu lub uciskaniu około stawowych mięśni i więzów z pomocą współćwiczących się towarzyszów. Odzyskawszy właściwą ruchomość stawową ćwiczący się przechodził do gimnastyki metodycznej. Myśl sama w sobie nienowa. Zasady podał Ling, z nich skorzystali ortopedyści. Według wszelkiego prawdopodobieństwa zupełnie niezależnie od tego Amerykanie usuwają zboczenia w budowie przed rozpoczęciem gimnastyki wychowawczej i metodycznej. Tylko robią to inaczej, niż Bukh. Świat naukowy zakwalifikował metodę Bukh'a, jako obosieczną, upatrując w sile wyciągania lub uciskania niewiadomą (jakieś X), która nie daje się łatwo wymierzyć, szczególnie nieobliczalną, a stąd niebezpieczną dla osobników o słabszym rozwoju układu mięśniowego. Próby na zdrowych, dokonane w Studjum Wychowania Fiz. w Poznaniu, wykazywały zupełne bezpieczeństwo zabiegów według metody Bukh'a, o ile nie korzystamy z pomocy współćwiczącego się kolegi, w przeciwnym razie zabiegi te winny być stosowane ozględnie i z zastrzeżeniem (nie wszystkie, tylko niektóre). Orzeczeniu temu nie można odmówić słuszności: na tem stanowisku stoją Thulin i Lindhard. na zlocie „Sokoła“ w Wilnie (maj 1924 r.) druh Fazanowicz z Poznania dał piękny, interesujący pokaz: lekcja gimnastyki lingowskiej metodą Bukh'a. Dodatnie wrażenie zacierała częściowo nienormalna, niemal cyrkowa ruchliwość, a niekiedy miało sie przed oczyma jakgdyby papierowego pajaca, pociąganego przez dziecko za nitkę i wywijającego nogami, a nie żywego człowieka. Ruchy robiły wrażenie odruchów (Automatyzacja). Jeżeli druh Fazanowicz operował materjałem zaniedbanym tj. uprzednio niewyćwiczonym, to się przysłużył metodzie Bukh'a, jeżeli zaś przeciwnie, to mógł to samo zrobić bez Bukh'a.

Djiu-Djitsu.

Metoda japońska czyli dżyudżystu, ściśle biorąc, właściwie nie jest systemem gimnastycznym. Gimnastyka ma na celu

przez odpowiednie zestawienie ćwiczeń rozwój naszego ustroju i pomnożenie zdrowia. Tymczasem metoda japońska jest układem ruchów, używanych w życiu praktycznem, bez względu na ich znaczenie dla rozwoju i zdrowia, a stosowanych w obronie osobistej. Układ ten nie jest pomysłem jednego człowieka, lecz owocem usiłowań całego szeregu pokoleń.

Dżyudżystu nie można stawiać narówni z różnemi „sztuczkami", wymaga ono bowiem długich studjów naukowych oraz sumiennych, a wytrwałych zajęć praktycznych. Punktem wyjścia metody jest gruntowna znajomość anatomji opisowej i topograficznej, wspartej przez wybornie zastosowane wiadomości fizjologiczne. Tutaj, podobnie jak w metodzie szwedzkiej, nie chodzi o wielkość bicepsów lub wogóle mięśni, lecz o ruchy zwinne pewne i skończone, jak również o ich zupełne opanowanie. W zastosowaniu zaś nie chodzi o podstęp lub siłę, ale raczej o zdolność szybkiego orjentowania się w położeniu, o wyborne nad ruchami panowanie, o niecodzienną zwinność w ich wykonaniu oraz pewność siebie i odwagę. Metoda japońska, jako środek samoobronny, winna bezwzględnie obowiązywać członków milicji. Specjalne kursy pod tym względem byłyby rzeczą olbrzymiej wagi, a wobec tego, że metoda zasługuje na ogólne przyjęcie, sądzę, że znalazłoby się dużo jej zwolenników. W programie racjonalnego rozwoju fizycznego nie jest ona również bez znaczenia. Pani Roger Watts, Angielka na II-im międzynarodowym kongresie higjeny szkolnej w Londynie 5—10. VII. 1907 r. dała znakomity popis swej szkoły, w którym udowodniła, że cały szereg łatwiejszych ćwiczeń japońskich w zakresie dżyudżystu „nadaje się zupełnie dobrze do nauki nawet większych zastępów dzieci". Prof. Piasecki — sprawozdanie Ruch 1908 str. 5).

KIERUNKI FRANCUSKIE.

Najważniejsze zagadnienia doby obecnej w zakresie kształcenia ciała obracają się, stwierdźmy to, około pomysłów francuskich. Od czasów Amoros'a,*) we Francji właściwie zapanował system mieszany, co właśnie pobudzało zarówno świat naukowy teoretyczny, jak i praktyków francuskich do poszukiwań wciąż nowych układów gimnastycznych. Ścierające się od szeregu lat sądy dotąd sporu nie zakończyły i nie trzeba by go kończyły. ze sporów tych, jak do tej pory mamy wogóle plusy dla sprawy wychowania fiz., gdyż obok bezwartościowych. a niekiedy szkodliwych pomysłów, trafiają się znane i oddawna z pożytkiem uprawiane, ale przez niekompetenta naiwnie za nowe podawane, mamy i pożyteczne inowacje, rozszerzające ramy wychowawcze. Polemika ta, jak wskazuje jej przebieg, doprowadzi w końcu do uznania systemu szwedzkiego za jedynie racjonalny, naukowy i odpowiedni. Próba Champtassin'a pozostanie na zawsze w dziedzinie teorji. Nie widzę celu wdawać się w szczegóły; zaznaczam ogólnie, że tutaj, podobnie jak w medycynie praktycznej, wnioski z badań laboratoryjnych trzeba przyjmować z oględnością i ostrożnością: kanał pokarmowy — to nie probówka, a mięsień — to nie guma! Dotąd nie mamy opracowanej fizjologji ruchu. Choć to młoda jeszcze gałąź wiedzy, ale tem, co już dała, ogromnie się przyczynia do ustalenia osiągniętych praktycznie wskazań. Badanie czynności mięśni i ruchów żywych przedstawia te trudności, że ruchy nie dadzą się tak doskonale naśladować, gdyż przy dzisiejszym poziomie wiedzy nie możemy sztucznie stworzyć takiej

---

6) Jego system był pokrewny systemowi Jahna-Spiessa.

siły, która na żywym działa, ani też nie umiemy naśladować naturalnego oporu.*)

Najidealniej będziemy obserwowali zjawiska i szukali rozwiązań w dziedzinie fizjologji ruchu, gdy boisko stanie się laboratorjum, a laboratorjum boiskiem**).

Z szeregu reformatorów lat ostatnich zatrzymamy się na metodach Dalcroze'a (Szwajcar), Demeny'ego i por. Hébert'a.

Cechą charakterystyczą zmian w dotychczasowych systemach jest włączenie pierwiastków muzycznych.

Emil Jaques Dalcroze, artysta-muzyk Szwajcarski, twórca rytmiki i plastyki, zw. gimnastyką rytmiczną, nie może odpowiadać za swych niedołężnych naśladowców, którzy jego gimnastykę w celach własnej reklamy propagują, jako metodę wychowania fizycznego. Sam on twierdzi, że jego gimnastyka rytmiczna nie jest w ścisłem tego słowa znaczeniu gimnastyką, lecz sposobem umuzykalnienia przez uzależnienie ruchu od taktu muzycznego. Dowodem fakt, że w jego własnym zakładzie (Hellerau pod Dreznem) właściwa gimnastyka wychowawcza znajduje się w planie szkolnym niezależnie od gimnastyki rytmicznej. Gimnast. racjonalna określa i podaje takie ćwiczenia, któreby doskonaliły kształty i czynności naszego ustroju. Czyn-

---

*) W ruchach klatki piersiowej na kośćcu możemy poruszać pierwsze żebro z równą siłą, jak i pozostałe, przez podnoszenie i obniżanie mostka, w życiu zaś pierwsze żebro jest mniej ruchome, niż pozostałe, na co się składa wiele przyczyn, nie dających się zastosować w pracowni. Ciężar kończyn górnych, wymykający się obserwacjom i kontroli laboratoryjnej.

**) Szczególnie na naszym gruncie warszawskim zaleca się ostrożność wobec licznych doktorów medycyny, z których jeden, np., w swoim czasie z błotem zmieszał Froebla (dr. Kamieński — Gimnastyka. Wielka encykl. ilustr.) drugi znów nie tak dawno (dr. med. O. Hewelke—„Gimnastyka szwedzka w świetle nowoczesnej fizjologji" — Nowiny Lekarskie 1912 Nr. 10, 11. Dr. T. Drabczyk — „A więc nie upadła" i „Jeszcze dr. med. O. Hewelke i dr. Champtassin" — Ruch 1913 Nr. zesz. 3 i 6), ogłosiwszy upadek Linga i rzekomo naukowe stanowisko jego systemu, krzyknął „veto" i poszedł na posiedzenie, na którem się mogło bez niego obejść, zamiast przyjść na dyskusję, która specjalnie dla niego była odłożona.

ności ściśle przystosowane do naszych potrzeb zdrowotnych. Układ ruchów gimnastycz. winien się opierać na ich wartości fizjologicznej z zupełnem wyłączeniem dowolności, gdyż ma rozwijać i doskonalić wszystko, co rozumiemy pod nazwą sprawności cielesnej i działalności duchowej oraz wyrabiać nadewszystko poprawną postawę, unikając każdego szkodliwego wy[illegible] zyka jest umiejętnością wywoływania hormonijnemi dźwiękami tego lub innego nastroju duchowego, kojarzącego się z odczu[illegible]iem rytmiki. Dalcroze dla swego systemu gimnastycznego skorzystał z jednej zdolności ludzkiej, mianowicie pamięci ruchowej, by rozwijać poczucie rytmu ruchowego przez muzykę. W tym celu posługuje się takiemi ruchami, które najlepiej rozwijają rytmikę a harmonijny rozwój całego ciała usuwa na drugi plan.. Dołączając do swej reformy nauczania muzycznego plastykę, która polega na wykonywaniu ruchów, wyrażających różne uczucia, zawarte w treści muzycznej, ilustruje muzykę przez ruch. Oczywista rzecz, że od tak zakreślonego planu ćwiczeń nie można oczekiwać ani metodycznego wyćwiczenia układu mięśniowego, ani przygotowania ucznia do zadań życia praktycznego, wymyka się również możność korektywnej interwencji.

Sama zasada metody jest błędna, gdyż chcąc rozwijać mięśnie, metoda obarcza wpierw mózg, a wybitnie jedną z jego wartości, co szczególnie jest niepożądane u dzieci, których mózg znajduje się w okresie kształtowania. Naturalna droga rozwoju prowadzi przez ruch, t. j. mięśnie do mózgu, a nie odwrotnie, jak tego dowiedliśmy na początku. Dalcroze dzięki swej metodzie osiąga wprawdzie wysoki stopień sprawności rytmicznej u osób o wybitnych lub wyraźnych zdolnościach muzycznych, w osobnikach zaś o niskim stopniu umuzykalnienia podnosi wybitnie poczucie rytmu; tylko że w zabiegach swych nie liczy się wcale z fizjologicznym wpływem ruchów, ani też z następstwami zbytniego wysiłku nerwowego. Cenimy poczucie i talenty muzykalne, ale nie do tego stopnia, aby one miały, mogły lub powinny rozstrzygać o znaczeniu fizjologicznem ruchu lub o innych potrzebach rozwoju, związanych z systematycznem kształceniem ciała.

W racjonalnej gimnastyce o wyborze ruchu decyduje przedewszystkiem jego znaczenie fizjologiczne, a tempo wykonywanego ruch w tem samem ćwiczeniu zmienia się podcza lekcji w różnym czasie i zależnie od ćwiczącego się. Natomiast gimnostyka rytmiczna kosztem wysiłku nerwowego ułatwia i mechanizuje ruchy. Ta ciągła zmiana rytmu nietylko nie da się pogodzić ze wskazaniami fizjologicznemi organizmu zwłaszcza męskiego, lecz stanowczo się im przeciwstawia, zwłaszcza w życiu mężczyzn.

To też liczne ćwiczenia rytmiczne, niejednokrotnie piękne i interesujące, stają w wyraźnej sprzeczności z wymaganiami harmonijnego kształcenia ciała. Ciągłe skupianie uwagi, wytężona stale praca psychiczna, wybitnie upośledza oddychanie i krążenie. „Zawiłością swą męcząc umysły, słabo obdarzone zdolnościami muzycznemi, ćwiczenia rytmiczne są dla wielu osobników zupełnie niedostępne, a dla dzieci stają się często torturą“ (dr. Rottermud). „Poważną zasługą Dalcroze'a jest fakt, że „oderwał tysiące dzieci od ślęczenia przy fortepianie, dając im ruch i radość, zamiast bezwładu i nudy“. (Piasecki).

Jerzy Demeny, twórca gimnastyki eurytmicznej, prof. Uniwersytetu Paryskiego, entuzjastyczny zwolennik systemu Linga, jeszcze w r. 1903 gorąco zaleca przyjęcie zasad Linga. Oszołomiony chęcią stworzenia własnego systemu, potępia, począwszy od r. 1905, wszystko niemal, co jeszcze przed dwoma laty z takim zapałem propagował, by stworzyć „metodę francuską“*).

Zasady swe sprowadza do ośmiu punktów: 1) „Ruch i praca—wszystko w ruchu“. 2) Ruchy obszerne, zaokrąglone, zupełne i we wszystkich kierunkach. 3) Ruchy giętkie z pozostawieniem w spoczynku mięśni, których pomoc jest zbyteczna. 4) Ramiona, nogi i wogóle końcowe odcinki ciała opisują linje kręte, zaokrąglone. 5) Oś tych ruchów pozostaje w przestrzeni bądź pionową, bądź poziomą, bądź skośną. 6) Ramiona i nogi pracują bądź współcześnie, bądź pojedyńczo. 7) Szybkość ruchu odcinków cia-

*) Na III-im międzynarod. kongresie wychowania fizycznego w Brukseli wystąpił energicznie i ostatecznie przeciw Lingowi, ale przegrał w dyskusji (Aloxis Slays, Dupont, Selen).

ła jest w odwrotnym stosunku do ich masy. 8) Harmonja w ruchu zależy od postawy, czynności mięśni, oporu pokonywanego w stosunku do pracy wykonywanej".

Wszystkie powyższe tezy zasadniczo odpowiadają prawom fizjologicznym i mogą być stosowane praktycznie w wychowaniu fizycznem; tylko, jak widzimy, nie wszystkie są nowe, a ostatnie cztery — to ogólniki. Żądanie, by podczas ćwiczeń stale był ruch i praca, jest oparte na prawie fizjologicznem, według którego skurcz stały miał szybciej wyczerpywać mięsień; dzisiejsze zaś badania stwierdzają, że skurcze statyczne są długotrwałe, a znużenie mięśnia powodują skurcze dynamiczne; zresztą żądanie to w wielu razach nie da się wykonać, bo nawet sam autor nie uniknie wysiłków statycznych, np. przy utrzymywaniu ciała w postawie siedzącej lub stojącej, stąd zubożenie w zakresie ćwiczeń. Charakterystyczną tj. nową zdobyczą są t. zw. ruchy „zaokrąglone i ciągłe", to znaczy, że zakończenie odcinków ciała wykonywają ruchy w formie koła, ósemki, ślimacznicy, elipsy i t. d. Tutaj prawo mechaniki stwierdza mniejsze znużenie mięśni, niż przy linji prostej lub łamanej pod kątem. To też duża część systemu Demeny'ego wypełniona jest opisywaniem owalnych linij, co do tej pory rzadko było uwzględniane. Te ruchy okrężne i przewaga dynamicznych wzbogacają zasób wzorów gimnastycznych, ale nie mogą stanowić całego systemu; w każdym razie zubożenie częściowo wyrównano. Gimnastyka eurytmiczna Demeny'ego polega na wykonywaniu ćwiczeń podług dźwięków śpiewu lub instrumentu w celu wyrobienia zgrabności i wdzięku w ruchach, zgodnie z zasadami fizjologji i mechaniki ruchu.

Dr. S. Rottermund w sposób następujący ocenia gimn. eurytmiczną: „Gimnastyka eurytmiczna, przeciwnie do rytmicznej, podporządkowywa pierwiastek muzyczny wymaganiom wykształcenia harmonijnego całokształtu duchowego i fizycznego; muzykę używa jako regulatora; taktem rytmicznym (rytmem mumykalnym) zastępuje rozkazy rytmiczne komendy. Z punktu widzenia mechaniki ruchu, ćwiczenia poszczególnych części ciała, tak ściśle w gimn. metodycznej Linga odosobnione, łączy w miarę

usprawnienia w coraz szersze okresy, tworząc z zasadniczych postaw szereg przechodnich. Tuszuje ona przez to sztywność postaw zasadniczych i ostrość ruchów zgodnie z melodją, która im towarzyszy. Z drugiej jednak strony zaniedbywa w ten sposób ściśle planowego kształcenia we wszystkich kierunkach sprawności ruchów, co daje jedynie gimnastyka szwedzka; przeto gimnastyka eurytmiczna nie stanowi jakiegoś odrębnego systemu wychowania fizycznego; jako część dodatkowa do gimnast. metodycznej Linga, wytwarza ona jedynie szersze ramy dla niej, a na najwyższym swym stopniu, gdzie okresy ćwiczeń odpowiadają okresom i formom tańca, gdy taniec ten opiera się na pierwiastkach ludowych danego narodu, realizuje może najlepiej dążenia najnowsze do unarodowienia systemów gimnastyki".

Mixtum compositum porucznika marynarki francuskiej Georges'a Hébert'a, pod nazwą gimnastyki narodowej francuskiej lub metody naturalnej dla jej utylitaryzmu, nie ma nic wspólnego z zadaniami racjonalnej rozwojowej gimnastyki, jak również nie dorzuca nic nowego w dziedzinie wychowania fizycznego. Hébert w poszukiwaniu sposobów kształcenia ciała stosuje do wychowańców marynarki francuskiej coś w rodzaju zabiegów greckich, z których zużytkował tylko to, co ma związek z utylitaryzmem. Jest to właściwie mieszany system gimnastyczny z dostosowaniem zasad higjeny, kąpiele wodne i powietrzne oraz lekka atletyka. W wyborze i doborze ćwiczeń daleki od naukowych podstaw, nie uwzględnia wskazań fizjologicznych, ćwiczeń nie dostosowuje metodycznie do wieku ćwiczących się, do potrzeb normalnego, zdrowego rozwoju, szczególnie maltretuje układ nerwowy; zasady hartowania i higjeny uważa za własny pomysł, jako nowość. Rzeczy znanych i uznanych w łączności z zadaniami gimnastyki metodycznej Hébert nie uważa dla swej karjery za wygodne i praktyczne, nie uznaje ich, a właściwie gruntownie nie zna; opierając się jedynie na empirji, w rezultacie daje wcale nie osobliwe wyniki, czego dowodem były pokazy na kongresie paryskim w r. 1913, jak to stwierdzili obecni (Piasecki, Kozłowski). Lekka atletyka wspólnie z grami ruchowemi i pracą fizyczną uważana jest już od lat 20-tu za konieczne uzupełnienie

gimnastyki racjonalnej, a zatem jako pomysł Hébert'a niema miejsca nawet u nas. Pożytek tego uznały jedynie koła wojskowe francuskie. Lekcję właściwą poprzedza t. zw. część przygotowawcza— zwykłe szwedzkie ruchy wolne rąk, nóg i tułowia. Część główną stanowią chód, bieg, wspinanie się, skoki, rzuty, zapasy, walka na pięści, pływanie. Część dodatkowa obejmuje gry ruchowe, sporty, pracę fizyczną, ćwiczenia obronne, ratownicze i lokomocyjne. Jest to zatem przypadkowa kombinacja, podobnie jak w systemie niemieckim, o wewnętrznej treści zawstydzająco dorywczej i nieprzemyślanej. Widzieliśmy pozazy w naszej szkole podchorążych przez Perozjego(?) o ile nas pamięć nie myli. Hébert nie zdaje sobie sprawy z różnicy w konstytucji mięśniowej obojga płci i dlatego z całą pewnością siebie uprawia ciężką atletykę z dziewczętami. Nadzwyczajne powodzenie „systemu" — to umiejętna reklama na tle patrjotycznem. Kongres w Paryżu w r. 1913 nie powziął żadnej uchwały o „metodzie naturalnej" por. G. Héberta.

Nie możemy pominąć oryginalnego pomysłu dra. med. prof. *E. Piaseckiego*. O jego *metodzie heurystycznej* dziś nic jeszcze nie da się powiedzieć, choćby dlatego, że autor rzucił światu naukowemu zasadę bez opracowania w szczegółach. Heurystyka — to sztuka wynalazków, to metoda szukania prawdy. Wychowanie fizyczne winno stanowić gałąź nauk przyrodniczych stosowanych. Motywem podstawowym takiej dążności ma być pragnienie, by metoda wychowawcza uczyła wychowanka działać i występować w roli wynalazcy, czyli ma być czemś wręcz przeciwnem do metody pamięciowej, słownej lub książkowej. Np. niech uczeń sam wykryje związek między kątem, pod jakim rzucił piłkę, a długością rzutu; niech wykrywa prawa uderzania się ciał sprężystych na boisku tennisowem i t. d. Moralność i uspołecznienie niech gruntuje na grach, w których brak porządku i t. d. Prof. E. Piasecki w 1907 r. na drugim międzynarodowym kongresie higjenistów szkolnych w Londynie po wygłoszonym na powyższy temat referacie znalazł oddźwięk w osobie Johna G. Kerr'a z Glasgowa, który popierał myśl prelegenta dowodami, czerpanemi z własnego doświadczenia.

Jego metoda wychowawcza, oparta na samodzielnem wykrywaniu stosunku znanych praw naukowych nauk przyrodniczych (fizyki, chem., anat. fizjol., higjeny) do dziedziny wychowania fizycznego i zastosowania ich w życiu — metoda niewątpliwie o treści naukowej, a stąd ma przyszłość. Czy jednak stworzy całokształt wychowania fizycznego, czy harmonijnie ujmie całość naszego ustroju — poczekać musimy.

Elli Björkstén.

Podobnie jak E. Falk przystosowała system Linga do potrzeb ustroju i duszy dziecka Elli Björkstén, Finlandka, gruntownie i fachowo wykształcona, zajęła wybitne stanowisko w ewolucji systemu Linga, wzbogacając zakres ćwiczeń, przeznaczonych dla płci pięknej. Jako prawdziwa kobieta przedewszystkiem ma na celu względy estetyczne, tkwiące w naturze kobiecej.

Dzięki swej wybitnej indywidualności idealnemu poglądowi na świat i gruntownej wiedzy przyrodniczej, posługuje się więcej ruchami naturalnemi, podnoszącemi przyrodzoną miękkość struktury niewieściej, sztuczne ruchy stawia na dalszym planie, a niektórych nawet nie używa (postaw kucznych, rozkrocznych i im podobnych skombinowanych). Oparta o rozległe doświadczenie praktyczne, drogą stosowania u dziewcząt ćwiczeń o formach zabawowych, a kształtujących z talentem pedagogicznym rozwija poczucie rytmu i wdzięku niewieściego, posiłkując się muzyką i śpiewem. Analiza ruchu ze stanowiska fizjologicznego wprowadza ją na zaniedbaną, a niedocenianą „teorję oszczędzania sił“ podczas pracy. Istota tej celowej i rozumnej ekonomji sił fizycznych polega na tem, by w danem ćwiczeniu brały udział tylko te mięśnie i narządy, które są niezbędne do wykonania zakreślonej pracy.

W ćwiczeniach, mających na celu samokontrolę, wzoruje się poczęści na pomysłach E. Falk, poczęści podaje oryginalne. „Wśród nowych zupełnie form — pisze prof. Piasecki — zaznaczamy t. zw. „ćwiczenia dodatkowe“, udatnie obmyślane celem

odwrócenia myśli uczennicy od ruchu głównego i uniknięcia sztywności i twardości skurczu mięśni, nie biorących w nich udziału. W zakresie ćwiczeń oddechowych E. Björkstén poddaje się wywodom prof. Lindharda. Po 30-tu latach swej pracy w dziedzinie wychowania fizycznego E. Björkstén napisała dwie książki: w 1918 r. cz. I, a w 1923 r. cz. II, obejmującą ćwiczenia do 13-go roku życia dziewczęcia. Mają się ukazać jeszcze dwie części.

J. Lindhard

Ze wszystkiego, co dotąd było powiedziane o systemach gimnastycznych, jedno jest jasne, a mianowicie, że system Lingów z intuicji poetyckiej zrodzony, fizjologją poparty, jest jedynym systemem naukowym, a co ważniejsze ma cechy naturalnego rozwoju, tj. ewolucji w myśl postulatów naukowych. Na tym właśnie punkcie widzenia stoi J. Lindhard, prof. fizjologji uniwersytetu w Kopenhadze, w swych pracach naukowych, związanych z nowoczesnemi wymaganiami wiedzy, a przedsiębranych w sprawie wychowania fizycznego. „Praca mięśniowa i jej wpływ na narządy wewnętrzne“ — oto najogólniejsze określenie dociekań prof. Lindharda. Jego 3-tomowe dzieło „Teorja gimnastyki ogólnej“ jest „fizjologją rozpatrywaną z punktu widzenia celów i środków wychowania fizycznego.“ Tom I: Fizjologja komórki, układu nerwowego i narz. zmysłów; tom II: Fizjologja i mechanika ruchu; tom III: Krew, krążenie, oddychanie, trawienie, wchłanianie, wydalanie, ciepło i rozmnażanie. Drugie dzieło jego „Teorja gimnastyki szczegółowa“ zawiera „Naukę o systemach gimnastycznych, systematykę ćwiczebną i metodykę t. j. określenia działania i formy poszczególnych ćwiczeń.“ Prof. Lindhard wyszedł ściśle ze stanowiska biologicznego: ponieważ każda istota żywa jest wynikiem swego rozwoju, a ponieważ rozwój jest łańcuchem skutym z najróżnorodniejszych procesów życiowych, zatem racjonalne wychowanie fizyczne musi być zagadnieniem fizjologicznem, czyli praktycznie to znaczy, że dzisiejsze, tj. na nowoczesnych zdobyczach wiedzy oparte, wykształcenie

wychowawcy fizycznego musi być też przedewszystkiem fizjologiczne.

W myśl tego swój podział ćwiczeń uzasadnia *zadaniami jakie stawiamy ćwiczeniom, a nie wartością tego lub innego ruchu na ustrój.* Rozróżnia cztery główne grupy: I wychowawcze, wdrażające do karności (rzędowe); II „kształtujące—metodyczne przećwiczanie wszystkich mięśni i stawów; III — równoważne („koordynacji"); IV — ćw. „siły, wytrwałości i stanowczości"— pochody, biegi, skoki, gry i sporty. Ze szczegółów wspomnę o skłonie napiętym, który uważa za ćwiczenie trudne, dla dzieci raczej szkodliwe, a przed 14-ym r. życia nie radzi go używać (z obawy powiększenia krzywizny lędźwiowej i zmniejszenia pojemności płuc). Na podstawie spirometrycznych pomiarów zwalcza nienaturalną i wymuszoną postać postawy bacznej; zwraca uwagę na różnice między skrętami a skłonami tułowia; akcentuje konieczne odrębności gimnastyki niewieściej. Wobec tych i wielu innych wielkiej wartości i znaczenia wniosków trudno zrozumieć sceptyczne stanowisko prof. Lindhard'a w jego zapatrywaniach na wartość ćwiczeń oddechowych, których potrzebę ustalają nietylko spostrzeżenia codziennego życia; taki pogląd przeczy poniekąd biologicznemu punktowi widzenia. W celu rozwiązania tej zagadki należałoby zapoznać się w oryginale z pracami prof. Lindhard'a; tymczasem korzystać muszę tylko ze sprawozdań tych, którzy posiadają język duński. Pozwalam więc sobie dla dobra sprawy przytoczyć dosłownie ustępy ze sprawozdania prof. E. Piaseckiego: („Wychowanie fizyczne w uniwersytecie kopenhaskim" — Wychowanie Fizyczne 1923 r. Zesz. 9—12 str. 141; oraz „Z metodyki ćwiczeń" — Wychowanie Fizyczne" — 1923 r. Zesz. 5—8 str. 119).

„Dzięki zastosowaniu torakografu własnej konstrukcji, przy pomocy którego Lindhard dokonał już setek nieogłoszonych jeszcze pomiarów, na wykresach mogłem stwierdzić częściowe potwierdzenie tez, jakie autor postawił był w sprawie ćwiczeń oddechowych. Tezy te, stanowiące przewrót w naszych pojęciach i praktyce dotychczasowej, można stwierdzić, jak następuje. Po pierwsze ćwiczenia oddechowe mają wartość conajmniej

wątpliwą wobec faktu, że organizm nasz posiada działający z ogromną precyzją mechanizm samoregulacyjny, który nie dopuszcza do większych wahań w zakresie oddziaływania krwi, załatwia zatem automatycznie to zadanie, jakie przypadałoby ćwiczeniom oddechowym w obrębie przemiany materji. Po drugie, badania prof. L. nad pojemnością życiową płuc w różnych postawach wykazały, że cały szereg pozycyj, uważanych dotąd jako „wdechowe", t. j. rozszerzające klatkę piersiową, daje właśnie mniejszą pojemność życiową, niż zwykła postawa spoczynkowa. Odnosi się to do wznosów ramion, przy których klatka piersiowa musi ulec ustaleniu w mniejszym lub większym stopniu, aby dać punkt oparcia dla ruchu kończyn górnych. Coś podobnego dzieje się nawet przy postawie zasadnej (bacznej).

Pierwsza z tez przytoczonych nie jest udowodniona naukowo i polega w części na rozumowaniu z zakresu filozofji biologicznej, że się tak wyrazimy. Jest niezbitym faktem, że nasz układ nerwowy z daleko idącą precyzją sam reguluje częstość i głębokość oddechów. Wiemy niemniej, że ćwiczenia oddechowe długotrwałe i forsowne działają szkodliwie, zakłócając regulację. Nikt jednak dotąd nie przeprowadził dowodu, aby ćwiczenia te, w tej postaci, jaką posiadają w naszych lekcjach gimnastyki, dawały takie rezultaty ujemne. Wątpliwości podniesione przez wybitnych fizjologów, tym zaś razem przez L., muszą nas jednak zniewolić do większego sceptycyzmu i do zaprzestania powszechnego do niedawna używania tych ćwiczeń przedewszystkiem bezpośrednio po większych wysiłkach.

Po bardzo silnem podkopaniu naszej wiary w działanie korzystne ćwiczeń oddechowych na chemizm oddechu, pozostaje jeszcze inne ich uzasadnienie: szkolenie mechanizmu oddechowego u dziatwy, nawykłej do oddechów płytkich. Rzecz to cenna, nietylko dla wzmożenia korzyści, jaką całość organizmu czerpie z funkcji oddechowej, lecz i dla higjeny samychże płuc (profilaktyka gruźlicy). Dla tego zatem, zupełnie realnego wskazania, powinniśmy i nadal pomieszczać w każdej osnowie lekcyjnej ćwiczenia oddechowe. Lecz ich technika musi być już inna, niż dotychczas i ograniczyć się do głębokich oddechów w postawie swo-

bodnej (np. spoczynkowej), odkąd pomiary prof. L., obecnie już dokonane na setkach osób każą nam wziąć rozbrat z rzekomo wdechowemi postawami, które w istocie dają mniejszą pojemność płuc".

Nowe nawskroś zapatrywania dotyczą ćwiczeń tułowia:

„Profesor kopenhaski stał się reformatorem układu ćwiczeń tułowia, stwarzając nowy, naukowy podział tych ćwiczeń (patrz nr. 5—8 „Wychowania fizycznego z r. b., str. 119). Dotychczasowy podział, który zawdzięczamy jeszcze Hjalmarowi Lingowi, uwzględniał jak wiadomo, cztery grupy, a mianowicie skłony napięte, ćwiczenia karku, grzbietu i barków, ćw. brzuszne i naprzemianstronne. Lindhard zupełnie słusznie zarzuca wszystkim tym grupom, iż nie uwzględniają bardzo ważnego szczegółu, t. j. charakteru skórczów mięśni przy danych ćwiczeniach. Nadto, zarzuca skłonom napiętym, iż nie są bynajmniej grupą równorzędną z innemi, zasługującą na codzienne umieszczanie w osnowach lekcyjnych; ćwiczeniom naprzemianstronnym wreszcie, że są mieszaniną dwóch bardzo różnorodnych elementów—skłonów i skrętów — których pomieszczenie w jednej grupie może spowodować zaniedbanie jednej z nich na korzyść drugiej. W nowym podziale, uwzględniono przedewszystkiem charakter skurczów, tworząc dwa wielkie działy: ćwiczeń, przy których mięśnie pracują statycznie, w długości normalnej, oraz ćwiczeń, gdzie mięśnie pracują w skróceniu lub wydłużeniu. Jako zasadę dla poddziałów, autor podał najpierw płaszczyznę, w której ruch się odbywa, w drugiej linji zaś — grupy mięśni czynnych. Cokolwiek dałoby się powiedzieć o słuszności podporządkowania szczegółu przedtem wysuwanego na plan pierwszy, podział nowy daje nauczycielowi możność dokładnego przeglądu materjału ćwiczebnego tego działu, a co za tem idzie, i naprawdę wszechstronnego przećwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa w ciągu kilku sąsiadujących ze sobą lekcyj."

„Z metodyki ćwiczeń". Podział ćwiczeń tułowia według prof. Lindharda. „Jedną z wielkich zasług Lindharda jest ustalenie nowego podziału ćwiczeń tułowia, który najlepiej odpowiada dzisiejszemu stanowi wiedzy i powinien stanowczo w osno-

wach lakcyjnych zająć miejsce przestarzałego schematu z czasów Hjalmara Linga (skłony napięte, ćw. karku, grzbietu i barków, ćw. brzuszne, ćw. naprzemianstronne). Z upoważnienia autora, podajemy go poniżej w przekładzie (Speciele Gymnastikteori, str. 213—14), zalecając go gorąco wychowawcom fizycznym dbałym o wszechstronny rozwój ciała poddanej ich opiece młodzieży. A. Ćwiczenia mięśni kręgosłupa, przy których one pracują *statycznie*, bez większego skrócenia lub wydłużenia. I. Płaszczyzna strzałkowa. a) Mięśnie grzbietne: 1. Leżenie przodem. 2. Opad wprzód (prof. Lindhard akcentuje zupełnie słusznie różnicę między „opadem" tułowia, przy którym ruch ogranicza się do stawów biodrowych, a „skłonem", gdzie biorą udział także stawy kręgosłupa). 3) Zwis (półzwis) postawny b) Mięśnie brzuszne: 4. Opad wtył. 5. Podpór leżąc przodem. 6. Skurcz lub wznos nóg do kąta prostego w stawie biodrowym. II. Płaszczyzna czołowa: 1. Opad wbok. 2. Podpór leżąc bokiem. 3. Chorągiewka z opadu w bok. III. Płaszczyzna pozioma. IV. Płaszczyzna nieokreślona: Wypad.

B. Ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, przy których one pracują *w skróceniu lub wydłużeniu*. I. Płaszczyzna strzałkowa. a) Mięśnie grzbietne: 1. Leżenie przodem i skłon wtył. b) Mięśnie brzuszne: 2. Wznos lub skórcz nóg powyż. c) Mięśnie grzbietne i brzuszne: 3. Skłon twył. 4. Skłon napięty. 5. Zwis (półzwis) łukiem 6. Skłon wdół. II. Płaszczyzna czołowa: 1. Skłon wbok. 2. Chorągiewka z półzwisu na przyścianku (ribbstol). 3. Zwis i wymach nóg wbok.. III. Płaszczyzna pozioma: 1. Skręty tułowia.. 2. Leżenie i wymach nóg wbok. IV. Płaszczyzna nieokreślona: 1. Krążenie tułowia (I i II). 2. Skręt wbok i skłon wprzód (I i III). Skręt wbok i skłon wbok (II i III). 4. Wypad i skręt i skłon (I, II, III)".

Z innych prac przytoczyć należy: 1) „O pojemności minutowej serca przy pływaniu" — wspólna z G. Liljestrandem (Skandin. Arch. f. Physiolog. 1919). Sprawozdanie w Wychowaniu fizycznem 1920. Zesz. 3—4. Wzmożenie znaczne pojemności minutowej w porównaniu z wykonaniem innych rodzajów ruchu. 2) „Badania nad statyczną pracą mięśniową" (Skandin.

Arch. f. Physiol. t. X. L. 1920). Sprawozdanie w Wychowaniu Fizycznem 1920 Zesz. 10—12. Pochłanianie tlenu podczas pracy statycznej jest prawie bez zmiany, natomiast po ukończeniu pracy wzrasta wybitnie. 3) „Wartość względna tłuszczów i węglowodanów, jako źródło energji mięśniowej“ wraz z prof. A. Krogh'iem (Biohemikal. Journal t. XIV. 1920). Sprawozdanie w Wychowaniu Fizycznem 1921. Zeszyt 1—4. Węglowodany stanowią główny materjał pędny w świecie roślinnym i zwierzęcym; wiadomo, że lepiej jest żywić węglowodanami, niż tłuszczami, Praca ta jest praktyczną wskazówką dla sfer wojskowych i sportowych ograniczania w użyciu tłuszczów. 4) „Krążenie krwi po zaprzestaniu pracy“ (Journal of Physiology v. LVII 1922) Sprawozdanie w Wychowaniu Fizycznem 1923 Zesz. 1—4. Badanie eksperymentalne oparte na zużytkowaniu tlenu na litr krwi. Okazuje się, że szybkość krążenia bardzo wybitnie spada w ciągu pierwszych dwóch minut po zaprzestaniu pracy, potem wkrótce przychodzi do normy.

„Poruszane przez prof. Lindharda zagadnienia dają nam przedsmak tych ogromnych horyzontów, jakie się otwierają przed eksperymentalną nauką o wychowaniu fizycznem“ — słusznie zaznacza prof. E. Piasecki.

Na zakończenie powyższego przeglądu pozwalam sobie przytoczyć wezwanie Rittera, działacza szwajcarskiego na polu wychowania fizycznego.

„Nowe prądy współczesne wkładają na gimnastyka pewne nowe obowiązki. Zakres zabiegów cielesnych jest obecnie daleko szerszy, większemi też są środki zainteresowania ogółu; gdyby więc gimnastycy umieli stosować w ćwiczeniach naukowe podstawy, zasady higjeny, oraz nowe zdobycze, unikając efektów i bezwartościowych własnych dodatków, niewątpliwie podnieśliby poziom swej pracy i zabezpieczyli jej większą powagę. Wówczas gimnastyka mogłaby zająć pierwsze miejsce w wychowaniu młodzieży i zachować poważanie wśród tych, co uprawiają jedynie lekką atletykę i sporty.“

ZABAWY, GRY I SPORTY.

Nikt nie będzie się spierał o to, że jednym z objawów życia jest zabawa, czyli tego rodzaju nieokreślone upodobanie w ruchu, które nie ma żadnego wyraźnego celu oprócz przyjemności. Pierwotna przyczyna tych ruchów bezcelowych najprawdopobniej tkwi w odczuwaniu wrażeń przyjemnych, związanych ze zmysłem mięśniowym. Dążenie człowieka do zabawiania się znajduje poparcie i usprawiedliwienie ze stanowiska biologicznego. Darwinowska nauka (choć Lamarck pierwszy rzucił tę myśl światu) o wzajemnem pochodzeniu ustrojów, czyli t. zw. „teorja descendencji, na podstawie ścisłego materjału biologicznego wykazała, że w człowieku prawie niema takich morfoligicznych stanów i fizjologicznych objawów, których zarodków nie możnaby znaleźć w świecie zwierzęcym. Do tych objawów należą też i zabawy. Zajrzyjmy do Groos'a, Brehm'a, Cornish'a, jaka rozmaitość zabaw wśród zwierząt domowych, dzikich, a nawet trzymanych w klatkach ogrodów zoologicznych. Wszystkie zwierzęta się bawią: mrówki, delfiny, ptaki, zające, szczenięta i t. d. Powstanie zabaw, zarówno u zwierząt, jak i wśród ludzi, związane jest z różnorodnemi czynnikami; wobec tej różnorodności niepodobna się kusić o wykrycie specjalnej przyczyny ich genezy. Spencer upatruje źródło w nadmiarze energji życiowej: niższe istoty żyjące mniej się bawią, bo więcej zużywać muszą energji na czynności, niezbędne do utrzymania życia; wyższe zaś, korzystając z ułatwień, wynikających z ich doskonalszej organizacji, nagromadzają zapas sił życiowych, który pozwala im się bawić w celu wyładowania tej energji. Niezupełnie ta teorja przemawia do przekonania. Przypomnijmy sobie np., niestrudzone w zabawie młode psy. Dzieci również z krótkiemi przestankami

lub po odbytym długim spacerze znów z ochotą bawią się aż do zmęczenia i płaczą, gdy im przerywają. Odwrotnie, jak często dorośli, wyczerpani pracą, idą się bawić. Steinthal zaś i Lazarus stoją na wprost przeciwnem stanowisku. Sądzą mianowicie, że wskutek osłabionej energji człowiek poszukuje w zabawie nietylko odpoczynku, ale nowych sił do pracy. Życie poucza, że bywa jedno i drugie; obie te teorje raczej się dopełniają wzajemnie, niż sobie przeczą. Genezę zabawy, jako cechy powszechnej w całokształcie życia, z punktu biologicznego może najwłaściwiej tłumaczy psychologja, zaliczając zabawę do czynności instynktowych, wykonywanych bez udziału świadomości, a jednak celowych i zawsze odziedziczonych. Najprostszą zabawą są popędy ruchowe, związane ze zmianą miejsca. Następnie, pod wpływem potrzeb naszego ustroju, a przedewszystkiem silniejszych uczuć, rodzą się liczne pochodne i kombinowane już ruchy mięśniowe, z któremi w dalszym rozwoju łączą się dźwięki głosowe na podstawie kojarzenia pewnych uczuć z pewnemi ruchami, a zawsze w związku z wrażeniami, otrzymywanemi z naszego otoczenia. W powstawaniu zabaw wybitną rolę odgrywa instynkt samozachowawczy: walki wzajemne dają motywy do zabaw bojowych; popęd towarzyski, łowiecki, płciowy, związane z całym szeregiem uczuć, sprzyjają uprawianiu świadomych już celu zabaw, a naśladownictwo z całą swą siłą, jak i pierwiastkiem jałowości w niem tkwiącym, sprzyja rozwojowi lub bezmyślności zabaw organizowanych, z których treściwsze wykształcają się w gry ruchowe, wreszcie z gier ruchowych i sportowych dzięki popędowi współzawodnictwa wyłaniają się sporty.

Gry. Jak wyżej zacytowałem: „Dzieci sto razy więcej korzystają podczas gier, niż w klasie podczas lekcji moralności“ (Rousseau). Ta błoga intencja w. XVIII-go powrócenia do natury dziś już urzeczywistnia się szeroko i ze świadomością *znaczenia gier ruchowych*. Znakomite ujęcie najwybitniejszego z naszych uczonych teoretyków wychowania fizycznego, prof. E. Piaseckiego, daje taki wyraz tym wartościom: „Gry ruchowe to szczyt wychowania fizycznego. Prócz olbrzymiej sumy zalet

zdrowotnych, warunkowanych tak istotą ruchu jak przebywaniem na wolnem powietrzu, dają one nam sumę korzyści wychowawczych tak wielką, że niczem nie dają się pod tym względem zastąpić. Są szkołą życia społecznego, uczącą w minjaturowym światku zabawy działać, walczyć i cierpieć dla ogółu. Dają zaś całą tę naukę w postaci najprzystępniejszej, bo niezmiernie ponętnej i stają się przez to najdzielniejszym środkiem do rozbudzenia zamiłowania do ćwiczeń wogóle".

Powyższy ustęp zawiera w sobie wszystko, co można powiedzieć o znaczeniu gier: podkreślono w nim stronę fizyczną, emocjonalną i intelektualną, które się składają na treść wychowawczą młodzieży, jeśli chodzi o gry ruchowe; jeżeli zaś chodzi o gry sportowe, to tutaj zaznacza się przewaga w rozwoju po stronie emocjonalnej, w sportach zaś—wzmożenie wzruszeń przy wysokim napięciu intelektu, a w usprawnieniu strony fizycznej przeważa odruchowość i automatyzm. Aby gra pod względem fizycznym miała wartość wychowawczą, musimy w wyborze stosować się do zdrowia, sił, rozwoju umysłowego, a nawet i indywidualności dzieci. Do lat 8—9 zbędna jest klasyfikacja co do płci. Tutaj polecić można gry froeblowskie na wolnem powietrzu i w pokoju, z przyborami i bez przyborów. Te gry wpajają w dziecko ogólne zasady orjentacyjne, zaprawiają do ładu, przyjacielskiej przyjemnej współpracy, oraz wyrabiają posłuszeństwo społeczne. Naturalnie najważniejszem zadaniem jest rozwój fizyczny, czemu też zadośćczynią. Nasze podręczniki gier ruchowych wogóle, a „źródłowa, oparta o wyniki badań porównawczych nad genezą gier rodzimych" książka prof. Piaseckiego w szczególności, zgromadziły olbrzymi zbiór, który szczodrze daje się użyć i różniczkować w celach wychowawczo fizycznych. Ogólna klasyfikacja nie stanowi trudności: gry bieżne, skokowe, rzutowe, kopne, z mocowaniem się i podbijaniem. Trudniejszem zadaniem jest racjonalny dobór gier. Tutaj otwiera się pole dla wykwalifikowanego wychowawcy fizycznego, który z przyjemnością i czynnie spełnia swą rolę: jednostronnością, brakiem stopniowania, przeplatania lub ulegania zachciankom pozaplanowym tj. brakiem czujnej stanowczości, dopuszczaniem do swawoli po-

zaprogramowej, brakiem wyrozumiałości i taktu w stosunku do samowoli, nie da się osiągnąć tych dobroczynnych wyników, które pod względem wychowawczym są związane już nietylko z rozwojem fizycznym, ale z kształceniem sfery emocjonalnej i intelektualnej młodzieży, szczególnie, gdy się posiłkujemy grami sportowemi.

Żywotność naszych tkanek i narządów zawdzięczamy grom ruchowym. Wychodząc ze stanowiska moralnych i umysłowych aspiracyj, musimy przyznać, że gry ruchowe kształcą bystrość umysłu przez rozwijanie zmysłów fizycznych i ich ośrodków mózgowych, przytem rozwój zmysłu mięśniowego kojarzy różnorodność naszych uczuć. Nasza dodatnia czy ujemna zależność od otoczenia spoczywa w ustosunkowaniu się do społeczeństwa, z którem obcujemy. Otóż gry ruchowe sprzyjają ugruntowaniu dobrych stosunków, gdyż obfitość całego szeregu momentów uspołeczniających przygotowuje do tych form współżycia, które realizują godność człowieka: naturalność, prostota, poczucie towarzyskie, solidarność łączą przecież tych, którzy muszą wyrzec się osobistych planów. Pozorna, cicha zgoda na tle ustępstwa, dzięki przekornej naturze człowieka, więcej jeszcze młodzieńca, w piewszej chwili podtrzymywana wewnątrz nurtującem niezadowoleniem, w miarę rozwijania się gry, a nawet i w jej końcu, rozprasza się w zapomnieniu, bo ustępstwo wynagradza się przez zdobywanie cierpliwości, wytrwałości i bezwiednie zdobywanego panowania nad sobą, a stąd i zalet, gruntujących samodzielność życiową w zawiłych stosunkach społecznych. Ścisłe przestrzeganie przepisów w tych pozornie niewinnych grach, będąc punktem wyjścia karności zewnętrznej, wznosi się do poziomu karności duchowej, tego ideału karności, opromieniającego zwycięstwo nad sobą samym nie z potrzeby, przymusu lub strachu, ale z dobrej nieprzymuszonej woli. Karność wychowawcza obywatelska jest jedną z cech charakteru, którą zdobyć można przez ćwiczenie w rzeczach najdrobniejszych i najbłahszych codziennych, a do tego nie potrzeba „ani nadludzi, ani stalowych rycerzy, ani olbrzymów duchowych", wystarczą choćby ci, którzy dochowają terminu w grze umówionej. Czy mała rzecz ten postulat

punktualności? Dopóki jednak będzie tylko ukróceniem swobody w rozporządzaniu czasem, będzie powierzchowną cechą charakteru, ale z chwilą, gdy jest przestrzegany w grach, wzrasta do samowiedzy duchowo-moralnej, a to naprowadza bez wysiłku na drogę obowiązku. A które gry ruchowe nastręczają materjału do kłamstwa? Jest w nich pole do żartów bezinteresownych, które uprawiają się z korzyścią dla obrażliwych uczestników, co też ma swą wartość. Podczas gdy kłamstwo ułatwia życie, to beztroskie gry nie potrzebują i obchodzą się bez ułatwień. Okres dojrzewania i pokwitania ściśle spojony jest z zaburzeniami fizycznemi i duchowemi młodzieży. Dysproporcja kształtów, długie ręce, niezgrabne wielkie nogi, kańciaste ruchy, serce i płuca niepodążające w rozwoju za wybujałym wzrostem, zbytnia nadczułość, obraźliwość, opryskliwość, pyszałkowatość, upór, przesadne poczucie własnej wyższości, politowanie lub pogarda dla „starych“ — wszystko to, będąc świadectwem zachwiania równowagi fizycznej i duchowej, czyż nie jest dowodem wzbudzonej energji organizmu, który „szuka ujścia w hajdamackich „kawałach“, nieobyczajnych dowcipach, dotkliwych i bolesnych figlach? Jedynem lekarstwem na wyładowanie tej fizycznej energji jest jak największa dawka gier ruchowych. Niestety, nasze warunki nie pozwalają na to: najczęściej 6—5 godzin siedzenia w klasie, 3—2 w domu nad książką, oprócz dodatku muzyki, języków i t. d. Taki sposób życia rzuca młodzież na pastwę tytoniu, kinematografu, knajpowego bilardu. Tem się też daje umotywować zjawisko w życiu szkolnem, że chłopcy z V-ej, VI-ej, VII-ej klasy, gdzie jednakowoż stale dominuje VI-a kl., są najgorsi w szkole, bo najtrudniejsi do prowadzenia. Otóż w tym okresie w wychowaniu fizycznem musi przeważać pierwiastek etyczny, bo wszelki rozwój fizyczny, zmierzający do rekordów i sukcesów oklaskowych (a w okresie dojrzewania góruje chęć zwrócenia na siebie uwagi za jakąbądź cenę) wcześniej czy później stanie się brutalnym i bezdusznym,— wychowa typ pyszałkowaty, nadęty, oszołomiony własną wielkością, hałaśliwy i zazwyczaj nieuspołeczniony. Bezpretensjonalne gry ruchowe i sportowe bronią skutecznie od skrzywienia linji

wychowawczej, dając godziwy sposób wyładowania biologicznego nadmiaru energji. W tem miejscu przypominamy metodę „Odznaki sportowe“, stosowane w Danji, skutecznie wymiatające śmieci w sporcie.

Nowy okres w rozwoju gier ruchowych rozpoczął się razem z w. XX-ym przez wprowadzenie do nich pierwiastka sportowego w postaci współzawodnictwa. *Gry sportowe*—to znakomity przejaw energji ludzkiej w granicach stale dla zdrowia uprawianego ruchu, zgodnego z wymaganiami kulturalnemi. Czynnikiem kształcącym, nadającym wartość i znaczenie grom sportowym, jest popęd emulacyjny o charakterze zbiorowym: uczestnik pracuje celowo dla drużyny, dla zespołu, dla grupy, w celu osiągnięcia lepszych wyników. O ile gry ruchowe mają na celu przyjemność, wynikającą z równoległego rozwoju strony fizycznej, wrażeniowej i intelektualnej uczestnika, o tyle gry sportowe pielęgnują wynik, o którym decyduje wprawdzie sprawność fizyczna, podlegająca jednak sferze emocjonalnej. Dlatego też dość często zdarzają się wykroczenia nie zespołu, ale jednostek, reagujących na własne i cudze błędy, lub niepowodzenia w szerokich granicach temperamentów. Gry ruchowe zadowalają się przodownikiem, gry sportowe muszą mieć sędziego. Wyładowanie energji w grach sportowych, dzięki różnolitej reakcji wrażeniowej, odbywa się na gruncie zapalczywości, zamiast naturalności, a nieustępliwość, brutalność i niesmak dzikości niejednokrotnie przerywają grę. Z temi niebezpiecznemi zatargami, tkwiącemi w samej istocie współzawodnictwa, każdy zrównoważony i bezstronny sędzia daje sobie radę, a więc nie należy się z tego powodu zniechęcać wobec korzyści, jakie dają gry sportowe w zakresie rozwoju fizycznego pod względem kształcenia woli, opanowującej wzruszenia i niezrównoważoną sferę wrażliwości. Pamiętajmy również, że sprzyjają one rozwojowi koleżeńskiej bezinteresowności w pracy dla ogółu.

Sport. W warunkach współczesnej kultury, z jej wzrastającą stale stroną techniczną życia, coraz powszechniejszym staje się typ człowieka z mniej lub więcej rozwiniętą inteligencją, ale o słabej lub żadnej woli, człowieka bez karności, z przytę-

pionem poczuciem prawa moralnego. Istnieje dużo danych, że ludzie zdają sobie sprawę z tych ujemnych wpływów cywilizacji. Leniwi i wygodniejsi kładą je na karb wojny. Niestety, te niepokojące objawy zaprzątały uwagę już przed wojną. Nieporozumienie zachodzi nietylko przy umiejscawianiu faktu w czasie, ale i przy wyborze środków, dążących do usunięcia zła, oraz przy wykonywaniu planu. Otóż jednym z tych niezawodnych środków są sporty. Trzeba się tylko porozumieć co do znaczenia tego dość elastycznego pojęcia (wyrazu). Ścisła i zwięzła definicja sportu w tym wypadku jest dość trudna. Sportem zazwyczaj nazywamy dążenie do doskonalenia się w określonej dziedzinie. Ale przecież przy kolekcjonowaniu monet, marek lub broni, przy grze w szachy lub karty, przy hodowli owiec, koni lub róż, nie będziemy szukali określenia sportu dla naszych celów. Zawodowe doskonalenie się w wykonywaniu czynności, stosowanych i w sporcie, jak doskonalenie się w polowaniu, ogrodnictwie, dżokejstwie, trenerstwie i t. d., również nie da się podciągnąć pod miano sportu. Dzisiejszy stan sportu z jego naleciałościami, tendencjami, wypaczającemi ideę sportową, przeżywa, powiedzmy, gorączkę międzynarodową, która stanowi dość poważną przeszkodę do zdefinjowania samego pojęcia. Spory i dyskusje na ten temat nie ustają, zainteresowanie jest dowodem znaczenia sportu dla ludzkości. Tymczasem sport, naturalnie rzecz biorąc, jest tem, czem są gry ruchowe, tj. rozrywką, celem osiągnięcia coraz pełniejszej tężyzny fizycznej, a z nią spotęgowania władz moralnych — tylko z tą różnicą, że w sporcie występuje specjalizacja. Elementami gier są chód, bieg, skok, rzut i t. d. jednocześnie kombinowane i mniej więcej równomiernego napięcia, gdy tymczasem sportowiec specjalizuje każdy element oddzielnie. Naturalnie nie przeszkadza to rozwijaniu kilku elementów, ale zawsze każdy oddzielnie (skok skombinowany z rozbiegiem wymaga uprawiania biegów lub odwrotnie bieg skombinowany ze skokiem wymaga ćwiczenia się w skokach. Podobne specjalizacje wytworzyło samo życie i mamy je przecież na każdym kroku: w rzemiośle, w pracach społecznych, w naukach wyzwolonych, na stanowiskach zawodowych. Zwykła to kolej rzeczy:

najpierw jest stolarz, a potem będzie rzeźbiarz, wpierw jest lekarz, a potem okulista, na początku kąpiel, potem pływanie, a wkońcu wiosłowanie i t. d. Specjalizacja powyższa zatem jest najznamienniejszym rysem sportu. Dlatego też, krótko mówiąc, możemy określić sport jako grę ruchową z samym sobą. Ta specjalizacja w poszczególnych elementach ruchowych, zależna od osobistych upodobań lub potrzeb, z natury rzeczy musi sobie postawić jakieś kryterja: tłuścioch, stając się piechurem, w ostatecznym rezultacie będzie szukał dla siebie porównania z wagą, jakgdyby z nią współzawodniczył, biegacz będzie widział swój ideał w zającu lub charcie i t. d. — słowem, bez porównania z czemś, w tym wypadku bez idei współzawodnictwa, sportowiec się nie posunie w rozwoju, bo go się wyprze życie. Chodzi tylko o małą rzecz, mianowicie o współzawodnictwo szlachetne, zarówno w stosunku do współtowarzyszy, jak, co ważniejsza, dla samego siebie: ja ze sobą gram, ja ze sobą współzawodniczę. Ja sam szukam odpowiedzi na pytanie: czy wygrana odpowiada zyskom w zdrowiu fizycznem i moralnem? czy serce, płuca nie rozwodzą skarg przed sumieniem, a radości zwycięstwa nie płoszy wewnętrzny niepokój? Czy brak oklasków i nieotrzymanie odznaczenia nie zaprowadzi mię na pocieszenie do instytucji wcale niesportowej? Czy nie ulegam podszeptom zawiści do przeciwnika? Otóż, o ile wygrana lub przegrana pozostają na uboczu w stosunku do kształcenia cielesnego i doskonalenia moralnego, sportowieć zdobywa siłę fizyczna, zręczność, odwagę, przedsiębiorczość, przytomność umysłu, zdolność narażania się, pozbywa się wad, a z niemi i wykroczeń, związanych z brakiem stałych zasad, czyli specjalizacja daje mu więcej, niż gry ruchowe. A jednak!...

Sporty i gry sportowe, jako najwyższa organizacja w rozwoju kultury cielesnej, stawiają swym członkom najwyższe wymagania. Z tego nie wszyscy sportowcy i niesportowcy zdają sobie sprawę. Stąd nieporozumienia, w których szydzi się ze stron ujemnych, karci je i potępia, a zamilcza się lub łaskawie omawia dodatnie, a co najszkodliwsze zaś, zachowuje w dalszym ciągu przyczyny złego. Wyrazem tego są ubiegający się

o „mistrzostwa“, a poniekąd i sami mistrze sportowi“. Nie przesadzę, jeżeli 50% panów „mistrzów“ zaliczę do amatorów sportowców „na pokaz“. Naturalnie wyłączam wielbicieli ciężkiej atletyki, tej obrzydliwej karykatury wychowania fizycznego, która nadmierny rozwój kształtów zdobywa kosztem upośledzenia wielu naturalnych czynności (Bezpłodność, tępość umysłowa i t. d.).

Rzecz niewątpliwa, że sport jest środkiem ukojenia trosk i zawodów codziennego życia, ale częściej tkwi w nim chęć odznaczenia się i zdobycia uznania. Ta ludzka słabość, związana z egoizmem, niezawsze zasługuje na potępienie i niezawsze plami honor sportu. Zależy to od tego, czy leży ona na wierzchu, czy spoczywa na dnie. Każdy osobnik nosi w sobie skutki swej natury. Dążenie do pomyślności osobistej w granicach wymagań społecznych ma podstawę we wzajemnem dopełnianiu się egoizmu i altruizmu. Jednostka samolubna bez zastrzeżeń, nietylko w sporcie, ale wszędzie, będzie zakałą: w walce o byt z całą świadomością wybierze to, co da możność uszczuplania środków współobywatelowi, w sporcie brutalność upozoruje uległością lub śmieszną wymówką. Czy to wina z niego lub nabytek sportu? Jednostka, w miarę egoistyczna, pozwala żyć bliźniemu, w sporcie zaś strzeże szanowania samego siebie. Jednostka z egoizmem matki podnosi ideę sportu, podobnie jak rekordy bezinteresowne, związane tylko z postępem rozwoju. Jeżeli natomiast z rekordem łączy się żeton lub nagroda, do sportu zakrada się delikatność handlowa. Pobłażliwy i wyrozumiały stosunek sportu do próżności pokrywa się reklamą, wyrabianą sportowi przez chełpliwych. Sport zatem, jak wszystko na świecie, ma swe dodatnie i ujemne strony. W rzeczywitości jedne i drugie tkwią nie w sporcie, lecz w nas, a ponieważ jesteśmy słabi i mamy dużo wad, więc nic dziwnego, że bezkrytyczni kładą na karb sportu wady charakteru sportsmena, nie spostrzegając wyzbycia się wielu braków naszych dzięki sportowi. Nie wyniesie ze sportu dodatnich wartości, a tem samem nie przyłoży się do rozwoju sportu ten, kto pominął lub lekceważy gimnastykę metodyczną, podstawę wszystkich sportów. Niema kwalifikacyj na sportowca

ten, kto się stale i umiejętnie trenuje, co najwyżej bowiem może zadosyćuczynić zewnętrznym formom sportu — i to na krótką metę. Sport demokratyzuje społeczeństwo, ale jest i pozostanie arystokratą we właściwem znaczeniu tego pojęcia, jako wyraz najwyższego rozwoju w dziedzinie kultury ciała, a w dużej mierze i ducha, ujawniając wady fizyczne i moralne oraz wskazując drogę do ich pokonania.

CHÓD, BIEG, SKOK, RZUT ORAZ WAŻNIEJSZE RODZAJE SPORTU.

Gimnastyka przeważnie ćwiczeniami sztucznemi harmonijnie rozwija i symetrycznie kształtuje ciało oraz zaszczepia najcenniejsze przymioty życiowe, jak karność, odwagę, pewność i t. d. Sport wznosi się wyżej, bo nietylko utrwala strukturę naszą fizyczną, ale przez dobrowolne a szlachetne współubieganie się, dyskwalifując moralność podwójną dzięki tyranji liczby i miary, sprzyja rozwojowi uczuć ogólnoludzkich. W celu wyższego postępu drogą ćwiczeń cielesnych wyższej kategorji sport otwiera wrota do zdobyczy wyższej wartości, jak czujnej stanowczości, zdecydowanej woli, męstwa i innych zalet moralnych. Naturalnie nie można w zupełności się zgodzić z tymi entuzjastycznymi wielbicielami sportu, którzy przesadnie przypisują mu jakieś nadzwyczajne wpływy na rozwój charakteru.

Sport posługuje się tylko ruchami naturalnemi: chodem, biegiem, skokiem i rzutem, które potocznie, na placu czy boisku, znane są pod nazwą lekkiej atletyki; rozwija ją i doprowadza do możliwej doskonałości dla zdrowia i życia. O ile chód jest naturalnym wynikiem woli człowieka spowodowanym potrzebą przenoszenia się z miejsca na miejsce, o tyle bieg jest tylko dopełnieniem chodu w celu zyskania na szybkości. Technicznie zaś różnica sprowadza się do tego, że podczas biegu w pewnej chwili ciało nasze zawisa w powietrzu bez wsparcia na nogach.

Poza chodem niema ćwiczenia, któreby tak dodatnio oddziaływało na wszystkie bez wyjątku organa człowieka; przyczyna tego tkwi w bardzo wolno następującem zmęczeniu, czego o biegu bez zastrzeżeń powiedzieć nie można; chodzić może każdy, a biegać — mniejszość, z tej przyczyny, że bieg wymaga, jeżeli nie znacznych, to pewnych zasobów zdrowia. Jeżeli zatem

mamy na widoku cele zdrowotne, to chód i bieg muszą być środkiem, a nie celem, czyli zawodnik ma przybyć przedewszystkiem w dobrym stanie, a dopiero drugi warunek — w najkrótszym czasie. Sport zaś chce, by odpowiedział obu warunkom, lecz w odwrotnym stosunku t. j. by przybył przedewszystkiem w najkrótszym czasie, a potem w dobrym stanie. Stąd wynika, że należy odróżniać bieg i chód w znaczeniu zdrowotnem od biegu i chodu w znaczeniu wyścigów pieszych bądź biegiem, bądź chodem.

Nie twierdzimy, by bieg i chód w zawodach były zupełnie czemś innem, chodzi tu bowiem tylko o przygotowanie i technikę. Granica między chodem i biegiem zdrowotnym a sportowym da się zakreślić, gdy biegacz każe mierzyć czas. Od tej chwili różnice występują wybitniej; bieg i chód zdrowotny nie stawia stałej mety, to rzecz dla niego obojętna, biega i przestaje kiedy zechce, gdyż serce i płuca stanowią granicę ćwiczenia; dla sportowca zaś istnieje tylko start i meta, na której cała myśl zostaje skupioną. Dlatego też do zawodów sportowych trzeba już być przygotowanym pod względem zdrowia, mieć znaczny zasób i zapas sił żywotnych i umieć niemi w poszczególnych momentach rozporządzać. Ta zasadnicza różnica stawia przyszłemu zawodnikowi ściśle określone warunki i rozległe wymagania. Jeżeli chodzi o rzetelny rozwój fizyczny, a nie o poklask tłumu i zdobycie kilku nagród, to rezultat dodatni osiągają jednostki nieliczne. Nic dziwnego, gdyż cała sprawa wymaga długiego czasu systematycznych i umiejętnie rozwijanych treningów, odpowiedniego sposobu życia pod względem djetycznym, szczególnie w dni treningowe, cierpliwości, ostrożności oraz zimnej krytycznej rozwagi, gdyż każde przeforsowanie każe biegacza osłabieniem ogólnem, a powtarzając się częściej, co się zdarza u biegaczy o wrażliwych nerwach, cofa go wstecz, a wkońcu wyczerpuje.

Chód. Jeżeli się zgodzimy na to, że wartość każdego ruchu w życiu naszem polega na podniesieniu prawidłowego krwiobiegu, sprowadzającego wzmożoną przemianę materji, t. j. utrzymanie i rozwijanie całego szeregu czynności fizjologicznych, sprawnie dążących do budowy nowych i odbudowy zużytych tka-

nek, — to nie znam ćwiczenia, któreby tak dodatnio oddziaływało na wszystkie bez wyjątku organa, jak chód.

Jakkolwiek chód jest ruchem życia codziennego, uprawianym przez wszystkich i od niemowlęctwa, jednak rzadko kiedy jest prawidłowy, a jeszcze rzadziej bywa prawdziwie wykwintny. Nie będę się tu wdawał w te szczegóły, przypomnę tylko przy sposobności, że najpierwszym warunkiem poprawnego chodu jest właściwa postawa, t. j. takie wzajemne ułożenie rozmaitych części ciała, w któremby nasze narządy mogły w najwygodniejszych warunkach pracować. A więc postawa ma być prosta, ciało nieco pochylone ku przodowi, a nie zgarbione, głowa wzniesiona, a nie pochylona, piersi naprzód, w jednej linji w ramionami. Taka postawa ułatwia oddech, co dodatnio wpływa na pracę serca, a zatem na jakościowy i ilościowy rozdział krwi po ustroju. Stopę wysuniętej nogi należy stawiać prosto przed siebie w kierunku chodu, a nie odchylać nazewnątrz, gdyż postawa dźwigni jest wtedy korzystniejsza co daje zyski na sile. Odpowiednio stosowane ruchy ramion zapobiegają nieestetycznemu skręcaniu tułowio i t. d. Słowem chód jest ruchem złożonym, i należy się w nim ćwiczyć*), pamiętając, że tylko chód gimnastyczny jest wybornym środkiem wyćwiczenia, gdyż towarzyszy mu szereg innych ćwiczących, a racjonalnych zabiegów.

Jakkolwiek chód nie ma już dziś tego znaczenia, co dawniej, gdyż w wielu razach praktyczne jego wyniki osiągnąć można, stosując inne środki przemieszczenia, niemniej jednak powinniśmy uprawiać chód zdrowotny, wycieczkowy.

Chód w znaczeniu sportowem, gdzie zdobycie pierwszeństwa, nagrody czy mistrzostwa, podobnie jak bieg, należy do najtrudniejszych ćwiczeń lekkiej atletyki, gdyż powoduje daleko większe wyczerpanie, niż bieg (ramiona lżej pracują). Dzieje się to głównie z dwóch przyczyn: raz dlatego, że wobec bardzo wolno występującego zmęczenia nasz ustój łatwo się przystosowuje, więc chód uprawia się tylko na dalekie przestrzenie, a ponieważ każdemu zdaje się, że wybornie, bo od dzieciństwa chodzi, przeto przystępuje do zawodów bez przygotowania lub z niedo-

*) Podobnie jak mowa, której się też trzeba uczyć.

statecznem, powtóre—podczas chodu pracuje więcej mięśni, niż w biegu, mianowicie ruch ramion jest tak ważny, że chcąc przyśpieszyć kroku, trzeba wykonać bardzo silne ruchy rękami, tymczasem przy biegu, żywe ruchy ramion tamują zawodnika.

Z przeprowadzenia potrzebnych treningów w chodzie nie wszyscy zdają sobie dokładnie sprawę. Zaledwie tylko mała liczba sportowców jest zdolna do przebycia wszystkich racjonalnych przygotowań w celu zrealizowania chodu choćby na odległość 20—30 klm. Treningi chodu sportowego w ogólnych zarysach przedstawiają się tak. Ogólny stan zdrowia, serce, płuca zupełnie pewne. Początkujący powinien zaczynać od kroku o 35—40 ctm. długości, przerabiając z lekko zgiętemi kolanami po 100 kroków na minutę, dla przebycia przestrzeni 500 mtr., użyje 12—14 minut. Ćwiczyć powinien codziennie dotąd, aż się okaże, że czynność płuc nie przekracza 18—20 oddechów na minutę, t. j. na każde 6 kroków jedna faza oddechowa. Wtedy może podłużyć krok do 45 ctm., a następnie do 50 ctm. długości i przyśpieszyć do 120 kroków na min., przerabiając 500 mtr. w 8 min. bez przekroczenia liczby oddechów, t. j. po 7 kroków na każdą fazę oddechową. Od tego momentu można ćwiczyć się w zakresie kilometra, podłużając krok stopniowo do 75—85 ctm. o szybkości 120—130 kroków na minutę, aż osiągnie przejście kilometra w 10—8 minut, przy 20 oddechach na minutę. Teraz dopiero może powiększyć szybkość, aż osiągnie kilometr w ciągu 5—6 minut, przy 30 oddechach na min. Wogóle zauważyć należy, że długość kroku nie powinna przewyższać trzykrotnej długości stopy; kroki dłuższe wymagają wyższego wznoszenia kolan, wskutek czego traci się na szybkości, gdyż przenoszenie nogi odbywa się znacznie wolniej. Podobny rezultat można otrzymać po rocznem treningu. Dopiero okres takich ćwiczeń decyduje i ustala kwalifikacje piechura i poucza, czy się nadaje on do długich czy krótkich przestrzeni, dając mu prawo przyśpieszenia tempa i powiększenia przestrzeni o 3, 5, 8, 12, 20 klm. Jeżeli chodzi o wyćwiczonych gimnastycznie, mających dobre płuca i serce — to do zawodów na dłuższe przestrzenie wystarczy 5—6 miesięczne przygotowanie.

Widzimy więc, że nie dosyć jest chodzić od dzieciństwa, by mieć prawo stanąć do chodu na odległość np. maratońską.

W 1916 roku w Warszawie zapisało się do chodu na dystansie martońskim ośmiu zwolenników; stanęło u startu pięciu, przyszło do mety trzech. Pierwszy przybył w 4 godz. 26 min. 5 stk. przerabiając kilometr w ciągu 6 min. 36 sek., a ostatnie okrążenie, wnoszące 443 metr. zrobił w 2 min. 38 sek., czyli kilometr w 5 min. 55,8 sek. Badany natychmiast po odjeściu od mety wykazał 96 oddechów na minutę przy 154 pulsach, (nitkowaty), był trupio blady, miał sińce na wargach i paznogciach. Na wadzę stracił 5 funtów. Po 20 minutach puls był 108, wyraźnie wyczuwalny i prawie równy, oddechów 40.

Drugi przybył w 4 g. 35 m. 58 s., przerabiając kilometr w 6 m. 51,9 s., a ostatnie okrążenie t. j. 443 mtr. w ciągu 3 m. 14,4 s., czyli kilomer w 7 m. 18 s. Badany natychmiast od mety wykazał 56 oddechów na minutę przy 130 pulsach (równy, miarowy) wygląd zewnętrzny dobry. Po 10—12 minutach puls był 86, oddechów 20 na minutę.

Trzeci przybył w 4 godz. 39 m. 55 s., przerabiając kilometr w 6 m. 57,78 s., a ostatnie okrążenie t. j. 443 m. w 3 m. 15,8 s., czyli kilometr w 7 m. 21,6 s. Badany po upływie ośmiu minut po odejściu od mety (przez ten czas siedział na krześle), wykazał 56 oddechów na minutę przy 130 pulsach (równy, miarowy); wygląd zewnętrzny dobry. Ostatni fizycznie najlepiej zbudowany. Pierwszych dwóch znam, jako mających kilkoletnie (8 letnie) poważne lekkoatletyczne treningi. Pierwszy przybył w najgorszym, a nawet w dosyć niepokojącym stanie, choć czuł sie dobrze.

Ze względu na słabe płuca wogóle nie kwalifikuje się na długie mety.

Dorywcze to badanie, nie uwzględniające wagi, ciśnienia, spirometrji, pomiarów klatki piersiowej i t. d. przed i po zawodach nie upoważnia wprawdzie do wyciągania wniosków, w każdym razie nie robi wrażenia korzystnego i przyjemnego.

Zauważyć wypada, że chody mają większą rozmaitość przestrzeni niż biegi. Największą z dotychczasowych przestrzeni,

mianowicie 4000 mil ang. (6436 klmt. t. po 3,5 klm. na godzinę (czyli 1 klm. w ciągu 17 m. 13,2 sek. przebył 66-cioletni Jack Eldridge w ciągu 77 dni, za co otrzymał 2000 dolarów od bostońskiego ofiarodawcy, który postawił warunek 105 dni i dobry stan zdrowia zaświadczony przez grono lekarzy.

Był i taki, który 115 klm. przeszedł w 12 godz. czyli 1 klm. w 6 m. 15,6 sek. U nas przestrzeń Lwów—Janów (20 klm.) przebył Wład. Grabowski w ciągu 2 godz. 6 m. 48,2 sek. czyli 1 klm. w 6 m. 19,8 sek. (1910 r. w czerwcu).

Bieg jest szeregiem skoków, następujących jeden po drugim. Bardzo ważną rolę w biegach sportowych odgrywa przestrzeń. Ogólnie biorąc, odróżniają biegi na krótką, średnią i dalszą przestrzeń. Wybór mety, do której chce biegać osobnik nie da się wcześniej ustalić, jak po rocznym treningu.

W życiu codziennem znane są różnice w psychofizjologicznych czynnościach u ludzi zupełnie zdrowych w oddechu (głębszy lub powierzchowniejszy, brzuszny i piersiowy) w pulsie (szybszy wolniejszy, pełniejszy), w mięśniach (skurcz pełny, energiczny, wątły, wiotki),w nerwach (pobudliwość, stopień wrażliwości), w spostrzegawczości, w uwadze i t. d. Otóż po rocznym racjonalnym treningu cechy różniczkowe występują wyraźniej, braki się wyrównywają, jednostka zdobywa określone dążenia i upodobania, nieraz bezwiednie i wprost wynikające z przyrodzonych własności danego ustroju.

W praktyce bowiem okazuje się, że indywidualność biegacza lepiej się przystosowuje do danej przestrzeni, niż do innej, stąd też trenowanie w celach sportowych kilku przestrzeni naraz jest niepolecane jako szkodliwe technicznie. Podstaw tej specjalizacji należy szukać w indywidualności biegacza: żywego usposobienia będzie dobrze biegał tylko na krótkie mety, inny potrzebuje rozbiegania się, by osiągnąć najlepsze tempo, innego podnieca dopiero kilkaset metrów, wreszcie siłą woli przybywa pierwszy do mety słaby fizycznie, ale ambitny i próżny z mniejszą lub większą, ale zawsze ze szkodą dla swego zdrowia.

Jakąkolwiek przestrzeń biegacz sobie wybierze, musi mieć pewność, co do stanu swego serca. Rzecz naturalna, że jedno-

razowe badanie lekarskie, stwierdzające w zupełności dobry stan serca nie wystarcza; trzeba się upewnić kilkakrotnie i w różnych okresach biegania. Kto zbyt liczy na jedno lub dwurazowe dodatnie orzeczenie lekarskie, ten wcześniej czy później wpada w nadużycie, które wycofuje biegacza z boiska. Tymczasem uprawianie t. zw. biegów trwałych, podczas których ćwiczący się biega wolnym krokiem, wdychając i wydychając co 6 kroków, stanowi jedyny sposób ćwiczenia serca. U osobników o względnej a nawet wątpliwej sprawności serca, u osobników, którym się zaleca wielką ostrożność, biegi trwałe dają znakomite rezultaty: serce niepewne staje się mocnem i wytrwałem.

To samo da się powiedzieć o płucach, z któremi jednak dodatkowo trzeba systematycznie przerabiać ćwiczenia oddechowe w domu przy otwartem oknie.

Ponieważ w biegach chodzi o szybkość, a w pewnej mierze i elastyczność ruchu, więc nic dziwnego, że bieg sportowy sprawę kroków i stąpania musi uważać za jedną z pierwszorzędnych.

Przestrzeganie tego, jak widzimy, dość złożonego aparatu, w rezultacie wywiera rzetelnie dodatni wpływ na rozwój fizyczny i duchowy. Niestety, ludzie grzeszą brakiem miary, a niepoprawni w naśladownictwie — brakiem krytycznego sądu.

Jeżeli powyżej określone wymagania zastosujemy do biegu np. maratońskiego, to smutne otrzymamy rezultaty: niewytrzymałe serce, przeforsowane płuca, wyczerpane mięśnie, rozluźnione stawy, zniechęcenie moralne, duchową depresję, jednem słowem zamiast zdrowia, niemal że niedołęstwo. Jeżeli jednostki, dorywczo uprawiające bieg maratoński, są zdrowe i pełne życia, to jeszcze niedowód, by bieg maratoński wpływał dodatnio na ich rozwój fizyczny. Czyż mało mamy jednostek w pełni życia fizycznego i duchowego.

Proszę, niech ambicja ich poniesie na bieg maratoński — przybędą nam bohaterowie tanim kosztem. Jeżeli chodzi o wpływ biegu maratońskiego na rozwój fizyczny i duchowy — to z całą świadomością twierdzę, że sprowadza się on w najlepszych warunkach do zera, a zazwyczaj pozostawia po sobie

złamane lub stracone życie. Natomiast wszelkie racjonalne i świadome celu, t. j. zdobycia największej sumy zdrowia, zabiegi związane z przygotowaniem do biegu maratońskiego, mają niezaprzeczenie doniosły wpływ na rozwój fizyczny i duchowy osobnika.

Na dowód przypominam, że na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 1908 r. do wyścigu maratońskiego stanęło kandydatów 55, a z nich przyszło do mety 14. W Sztokholmie w 1912 r. stanęło 72, a przyszło do mety około 20 Młodszych nad lat 20 nie było. Na tej olimpjadzie w Sztokholmie (12. VII 1912) dzień maratoński przyniósł 81000 koron dochodu; pierwszym do mety w dobrym stanie zdrowia przybył Mac Arthur w 2 . 36 m. 54,8 sek. drugim był Gitsham w 2 g. 37 m. 52 sek. (obaj z południ. Afryki), trzecim Strobins (amerykanin) w 2 g. 38 m. 42,4 sek., czwarty Sazarg (portugalczyk) zmarł na 2-gi dzień w szpitalu, a piątego Sławczyka (Austrja) udało się uratować od śmierci.

Z powodu tych wypadków ośmiu lekarzy zwróciło się do międzynarodowego „jury“ igrzysk olimpijskich z zapytaniem, czy nadal może być utrzymana postać starożytnego biegu maratońskiego?

Na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć zapatrywania uczonych, kierowników trenowania i biorących udział w wyścigach na piesze zawody (Ruch 1908 r. Nr. 9).

Dr. F. Lagrange jest przeciwny wszelkiemu wyścigowi w wytrwałości u dziatwy i młodzieży. Natomiast ludzie 30—40 letni, umiejętnie wytrenowani, mogą biegać całemi godzinami, byleby zachowali właściwą szybkość. Dr. Peugnier twierdzi, że wyścig pieszy stanowi wyborną gimnastykę dla płuc, o ile oczywiście stosować go właściwie. Dr. Ph. Tissié bardzo ogranicza udział w wyścigu, zabraniając go nawet młodzieńcom 16—18-letnim, u których spostrzegał bardzo złe wyniki. Prof. Demeny: Dla dziecka wyścig w szybkości i wytrwałości nigdy, chociaż biegać mu wolno zwykłym tempem w zabawie. Starsi powyżej lat 20 ćwiczyć się mogą stopniowo i rozważnie. Dr. H. Chatèllier przytacza wypadek śmierci młodzieńca po wyścigu 15-klmtr., podję-

tym przezeń bez odpowiedniej tresury i pomimo nieodpowiedniego stanu zdrowia.

Kierownicy trenowania, G. Raymond, sekretarz Racing Club de France, nie radzi przekraczać nigdy 15 klm. M. Delarbre, prezes Societe Atletique de Montronge, zgadza się na wyścig racjonalny, t. j. wymaga okresowych oględzin uczestników pod względem fizjologicznym. M. Mathieu, sekretarz główny Stade français wymaga oględzin lekarskich przed i po wyścigu, który nie powinien przekraczać 15 klm., nawet dla najbardziej wytrenowanych (jeden z uczestników nabawił się ciężkiej choroby serca).

Uczestnicy wogóle twierdzą, że młodzież zdrowa osiąga z wyścigów niewymowną korzyść, ale pod warunkiem: „Ćwicz się często, ale racjonalnie i umiarkowanie, biegaj mało". Osobniki nigdyś słabowite osiągały dzięki umiejętnemu trenowaniu rozwój normalny, pozwalający nawet na udział w zawodach.

Na podstawie powyżej streszczonego rezultatu ankiety, urządzonej w 1908 r. przez jedno z pism francuskich sportowych, podane zostały następujące wskazówki.

1. Wyścig chodem czy biegiem jest ćwiczeniem godnem zalecenia, ale jedynie dla osobników, których narządy, zwłaszcza zaś serce i płuca, są w zupełnym porządku; stąd konieczność oględzin lekarskich.

2. Nie należy ścigać się przed skończeniem lat 16.

3. Szczególną ostrożność i stopniowanie oględne zachować należy przed 20-ym rokiem; ścigać się można raz do roku. Tu zaznaczyć należy, że najznakomitszy piechur Deloge, zaczął biegać dopiero w 23 r. życia.

4. Aż do 18-u lat nie należy przekraczać 7-klmtr.; do 20-u lat — 12 klm., potem dochodzić można najwyżej do 16 klm. Uwagi powyższe dowodzą potrzeby ścisłego regulaminu. Minęły czasy bezkrytycznych prób, które doprowadziły niekiedy do wyników niezwykłych, a z drugiej strony sprowadzały szereg wypadków nieszczęśliwych. Trenowanie uznane zostało za rzecz niezbędną, a ujęte w reguły, coraz bardziej stosować się będzie do wskazań naukowych.

Pismo „Sport“, wychodzące w Genewie, pisze w tej samej sprawie (Ruch 1913 Nr. 11). „Co w rzeczy samej mówić mogą wyjątkowe wyniki kształcenia cielsnego nielicznych jednostek, mających przedstawiać jakiś naród na zawodach międzynarodowych. Oczywiście nic i bardzo słusznie mnożą się coraz liczniejsze głosy przeciwko takiej hodowli ludzi.

Przecież nie chodzi tu o wartość wyjątkową. Wartość osobista danej jednostki, której ustrój zmuszony został do osiągnięcia kształtów czy siły nadzwyczajnej, bynajmniej się przez to nie podnosi.

To też z całą świadomością i słusznością przekładamy zasadę wychowania powszechnego i stopniowego przez stosowanie umiejętne gimnastyki oraz określonych sportów, jak chodu, biegu, pływania, gier, nożnej, koszykowej, tenisa i t. d., gdyż to będzie pożyteczniejsze i owocniejsze dla kraju.

Kształcenie nadzwyczajności i jej kult nie mogą być pożądane. Są one przesadą, nic lub mało oczywiście mając wspólnego ze sportem zdrowotnym i racjonalnym. Raczej zbliżają się do rzekomego sportu pozornego, hałaśliwego i reklamiarskiego, który zna jedynie prześcigi, mistrzostwa i oklaski gawiedzi, co jedynie prowadzi do zwyrodnienia sportu, a szkodzi zdrowiu bezkrytycznych zapaleńców.

Ta niepozbawiona wartości rozwaga — przydać nam się powinna, jako godna zastanowienia.

Skok. również należy do tych najpierwotniejszych ćwiczeń, których nie stworzyła żadna szkoła. Skok w gimnastyce, jako wielostronne i najforsowniejsze ćwiczenie, poprzedzone całym szeregiem ćwiczeń złożonych, jest kulminacyjnym punktem zespołu ćwiczeń gimnastycznych. W skoku gimnastycznym, tj. naturalnym, ale uświadomionym elemencie ruchowym, ocenia się wartość systemu gimnastycznego i pracy nauczyciela. Tutaj skoki, zarówno wolne, jak i mieszane (tj. z przyrządami), wzbudzając zainteresowanie i zapał ćwiczących się, mogą łatwo przekraczać granice rozwojowych wymagań; podniecenie bowiem pcha do nadmiernej pracy, która sprowadza przemęczenie, a to psuje dokładność wykonania. Tymczasem skok ma połączyć

w sobie nabyte poszczególne sprawności. Na połączenie to składa się w skoku praca mięśni dolnych kończyn, ramion, mięśni wyprostnych pleców i szyi, mięśni brzusznych i bocznych tułowia, wreszcie stawów. Zawiła ta praca kształci układ nerwowy centralny, utrwalając i rozwijając pierwiastki ładu i logicznego myślenia.

Skok ze stanowiska sportowego daje pole do wyróżnienia się najzręczniejszym w rozwoju najwyższych form tego ćwiczenia. Gorliwe wysiłki w celu osiągnięcia możliwej wysokości i dalekości skoku zdrowotnego, sportowego, muszą iść w parze z zachowaniem postawy poprawnej przez cały czas trwania czynności. Poprawność postawy dotyczy wszystkich elementów składowych skoku. *Wspięcie* z należytem rozwarciem stóp zapewnia równowagę; szybkie *zgięcie* nóg w stawie skokowym, szczególnie w kolanowym i biodrowym, broni od upadku wtył i zapewnia energiczne *wyprężenie* tych stawów w celu silnego *odepchnięcia się* palcami stóp od ziemi; sprzężystość odbicia się do *lotu* wgórę i wprzód sprzyja wyprostowaniu nóg w kolanach, a postawa wymaja jeszcze złączonych i zwróconych ku dołowi palców stopy, jak przygotowanie do końcowej postawy wspiętej; wreszcie *przybicie* (zeskok), związane ze sprężystem zgięciem nóg we wszystkich stawach, kończy skok *opuszczeniem pięt*, poprzedzonem prawidłową postawą wspiętą, która daje gwarancję uniknięcia niebezpiecznego dla ciała wstrząśnienia mózgowego (doznają go wszyscy, skaczący odrazu na pięty), złamania lub zwichnięcia kończyny, nabycia przepukliny lub groźnego upadku wtył. W skokach z przyrządami należy przestrzegać również przenoszenia nóg prostych (nieskurczonych) i poziomo do poprzeczki. W tym wypadku środek ciężkości ciała winien się znajdować jak najbliżej ponad poprzeczką, bo to zapewnia ćwiczącemu się najmniejszą pracę (wysiłek). Fizyka ustaliła: praca jest proporcjonalna do iloczynu z wielkości siły przez długość przebytej drogi, a zatem praca mierzy się iloczynem z siły przez długość drogi. Nie popełnimy dużego błędu, stosując to prawo do sprężystych tkanek ludzkich, a więc praca podczas skoku mierzy się iloczynem z siły odskoku (czyli ciężaru ciała) przez pion od ziemi do punktu

środka ciężkości ciała czyli im ten pion (resp. wysokość) będzie niższy, tem wysiłek (praca) mniejszy.

Pomijam takie punkty, jak przestrzeganie zasad symetrji, tj. np. równorzędną umiejętności odbijania się lewą i prawą nogą, stopniowanie rozpędu oraz stopniowe zwiększanie wysokości i długości, lub sprawy związane z wymaganiami życia praktycznego. Różne sportowe rodzaje skoku wymagają odpowiedniej techniki, związanej ze stylem.

Najpospoliciej są uprawiane: 1) skok z miejsca i 2) skok z rozbiegu (każdy z nich może być wzwyż i wdal). Skok o tyczce wcale nie jest kombinacją biegu, *zwisu* i skoku, gdyż a) niema skoku bez zwisu, b) na tyczce dokonywa się nie „zawieszenie na rękach" lecz podniesienie ciała czyli lot, a c) zwis jest już za poprzeczką po puszczeniu tyczki.

Rzuty ze stanowiska fizjologicznego są pożytecznem uzupełnieniem i urozmaiceniem ćwiczeń kończyn górnych, dolnych, i tułowia, ale najwięcej sprzyjają kształceniu orjentacji wzrokowej. Ze stanowiska praktycznego wzbogacają one zasób zabiegów w obronie osobistej; z punktu widzenia sportowego są do pewnego stopnia wyrazem siły. Do wykonania rzutu musi istnieć przedmiot: piłka, kamień, lasso, w sporcie dysk, oszczep, bumerang. Kula służy nie do rzutu, lecz do pchnięcia. Cel rzutu w sporcie najczęściej nie jest określony. Składają się na to warunki, nie dające się ściśle odmierzyć: prędkość, nadana wyrzuconemu przedmiotowi, opór przestrzeni powietrza, siła ciążenia i kąt, pod którym się wyrzuca (teoretyczny 45° nie zawsze jest najlepszy, a w praktyce problematyczny). Rzut, wykonywany pod tym lub innym kątem, nie ma dużej możności powetowania straconej pracy na szybkości. To też każdy ćwiczący się sam musi zdobyć doświadczenie, dające najlepszy wynik.

W każdym razie to nie znaczy, aby tych braków w dalszym rozwoju rzutów nie można było pokonać.

Niezależnie od tych czterech naturalnych form ruchu, stanowiących najprostsze środki sportu, życie nasuwało potrzeby, z których stworzył się cały szereg sportów złożonych. Uprawianie tego lub innego sportu jest dość ściśle związane z porami roku:

letnie sporty na wodzie — pływanie, wioślarstwo; sp. powietrzne — lotnictwo; sporty zimowe — narciarstwo, łyżwiarstwo, saneczkowanie. Znowu takie sporty, jak jazda konna, strzelanie, szermierka, piłka nożna, koszykowa i t. d., nawet tennis, kolarstwo i poniekąd lotnictwo, nie mówiąc o zapasach i boksowaniu, mogą być uprawiane w każdej porze roku. O wartości tych sportów, jako środków rozwoju cielesnego i duchowego, przekonywa życie. Historja ich rozwoju i odmian, ich typy i style, poza praktycznemi celami, dowodzą jak dużo przyjemności odbiera sportsmen i widz.

Pływanie należy do ćwiczeń, wszechstronnie kształcących nasz ustrój. Obejmuje ono ruchy rytmiczne niemal całego układu mięśniowego; narządy w ogromnej większości bezpośrednio biorą udział w pracy, (skóra, płuca, serce, system nerwowy). Dość rozległy zakres sportu pływackiego nie ogranicza się tylko do artystycznego pływania lub utrzymania na wodzie bez ruchu w postawie leżącej; rozwija jeszcze różne odmiany, jak wahadło, śrubowiec, torpeda, maszt i t. d.

Wioślarstwo ustępuje pod względem wszechstronności pływaniu, w każdym razie jest to jeden z prawdziwych sportów czystych. Narciarsto nazywają „sportem nad sportami", prawdopodobnie ze względu na majestatyczne skoki dla widza i na wielką przyjemność zjazdu dla narciarza. Sport ten oddaje znakomite usługi w miejscach górzystych, przyczem rozwija muskulaturę tułowia i kończyn, szybką orjentację i odwagę—dwa momenty kształcące zdolność koordynacji. Pływanie, wioślarstwo i narciarstwo — sporty najhigieniczniejsze. Saneczki—to właściwie zabawa ruchowa, w której głównem ćwiczeniem jest chód pod górę. Łyżwiarstwo czy wyścigowe czy figurowe, jest sportową zabawą, urozmaicającą zabiegi około kultury ciała. Koń długo jeszcze dostarczać będzie lokomocji najpewniejszej i najprzyjemniejszej i najestetyczniejszej: ani złe drogi, ani błota, ani inne przeszkody nie odstraszą od konnej jazdy. Sportowa wartość nie ustępuje narciarstwu. Jeździec-sportowiec zawiera przyjaźń czułą ze swym wierzchowcem. Wchodzi więc tu w grę czynnik psychiczny. Kolarstwo, jako sport wyścigowy, mija się

z celem, jako zaś sport zdrowotny kształci przeważnie kończyny dolne. Szermierka, tennis, strzelanie, kształcą zdolności orjentacyjne na odległość, naturalnie jako pożądane dopełnienie do całokształtu kultury cielesnej.

Boksowanie z wielką korzyścią można zastąpić dżyudżytsem. Tutaj poprzestajemy na wyliczeniu ważniejszych sportów, odsyłając czytelnika, nauczyciela, ucznia lub sportowca-amatora po szczegóły do odpowiednich, w niżej podanej literaturze wskazanych podręczników.

Jakkolwiek książka ta nie zawiera nic nowego, spodziewam się jednak, że podane w niej *zasady wychowania fizycznego* przyniosą korzyść, a *rzut historyczny* zachęci do pracy w kierunku pielęgnowania sprawy wychowaczej, jako zadania społecznego. Nie zapominajmy, że od wieków trwająca i wiecznie młoda myśl wychowawcza zawsze ma zwolenników i przeciwników. Zwalczajmy niechętnych cierpliwością i wytrwałością, w miłości Ojczyzny i bliźniego szukajmy bodźca do pracy, w zdobyczach nauki—wskazówek, a prawdę i dobro obierzmy sobie za cel swych wysiłków.

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizyczn. W KRAKOWIE

LITERATURA.

E. Baszkoff. — Pływanie, jako przedmiot nauczania szkolnego. Wychowanie Fizyczne 1924. Zeszyt 1—6.

Bignon de baron Louis Pierre Edouard. — La Pologne en 1811. Paris.

Bogdanik dr. J. — „Wychowanie fizyczne“ J. Śniadeckiego w świetle dzisiejszych pojęć. — Ruch 1906.

Błażek Bolesław prof. — Znaczenie wychowawcze pracy fizycznej. Odczyt na X Zjeździe lek. i przyr. pol. we Lwowie.

Chryssafis. — Poglądy filozofów greckich na gimnastykę i porównanie jej z gimnastyką współczesną. Ruch, 1907.

Champtassin — La gymnastique scientifique, ses bases physiologique au point de vue éducatif et militaire.

„ L'erreur de la methode suedoise. 1911.

Chmielowski P. — Tadeusz Czacki. Jędrzej Śniadecki. Życiorysy, sławnych polaków.

Dawid Wł. — Zasób umysłowy dziecka.

Dalcroze Emil Jaques — Gymnastique rytmique. Geneva, 1906.

Demeny G. — Próba metody pozytywnej w wych. fiz. Ruch, 1908. 1909.

„ Education physique de la jeune fille. Paris, 1911.

„ „ „ des adolescents — Paris, 1917.

„ „ et harmonie du mouvement. Paris, 1920.

„ Mécanisme et éducation des mouvements. Paris, 1920.

„ Les bases scientifiques de l'education physique. Paris, 1920.

Doliński G. — Jak u nas chowano dzieci. Bibl. dzieł wyb. № 103.

Danysz Ant. dr. — Helisabeta Poloniae regina, Wladislao Pannoniae. Bohemiaeque regi, filio carissimo S. P. D. de institutione regis pueri — przetłumaczył i objaśnił. 1902.

„Encyklopedja wychowawcza“ t. I — X, P. Chmielowskiego, Danysza, Galla, Kaszewskiego, Plenkiewicza i in.

Gebethnerówna J. — Znaczenie slojdu i robót ręcznych w wychowaniu (tłumaczenie z jęz. szwedz. Palgrema). Ruch, 1906.

Groos Karol — Spiele der Thiere. Jena, 1896. Germanówna—w tekście,

Francikowski Fl. — Rzekomy upadek gimn. szwedzkiej. Ruch, 1913. Zeszyt 1, 2.

Fabre — Z życia owadów. Warszawa, 1918.
„ Dziwy instynktu u owadów i pająków. Warszawa, 1918.
Hamerling — O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu.
Hébert G. — Ma leçon type d'entrainement. Paris, 1913.
„ Musele et beaute plastique. Paris, 1920.
Klewitz, pełnomocnik i radca pruski — Sprawozdanie dyplomatyczne.
Kopczyński Stł. dr. m. — Z dziejów wychow. fiz. w Polsce Ruch, 1907.
Kłoś Czesł. inż. — Podręcznik ćwiczeń prostych (Lekka atletyka) 1910. Oberchausen w Nadrenji.
Kodrys — Zarys rozwoju narciarstwa polskiego. Ruch, 1910.
Korotyński Wł. — Losy szkolnictwa w Król. Pol. w ubiegłem 40-leciu 1905.
Kozłowski Wł. R. — Sprawa gier i ćwiczeń ruchowych w Król. Pol. w 1907 r. Odczyt w sekcji wych. f. na X Zjeździe lek. i przyr. pol. we Lwowie.
„ Stan wych. fiz. na ziemiach polskich, a system Linga — odczyt na I Zjeździe higjenistów pol. we Lwowie.
„ i dr. T. Drabczyk — Polacy pod względem rozwoju fizycznego — praca memorjałowa do prac o Polsce. Bern, 1918. Polen—Kapitel XX, str. 836. (Po polsku nie drukowana—1914-tym r. pisana).
Lagrange F. — Higjena ruchu dzieci i młodzieży. 1910.
Lutosławski K. — Wych. fiz. według Kom. Edukacyjnej.
„ Czem jest skauting polski.
Łagowski Fl. — Konarski, jako reformator i Collegium Nobilium.
Orzechowski — O unerwieniu pozapiramidalnem. Pol. Gaz. Lek. № 22, 1922.
Osmólski Wł. pł. — Określenie wysiłku podczas pracy fiz. Lekarz wojskowy № 9, 1922.
„ Lekka atletyka. Warszawa, 1920.
Pigdoń Stan. — Do podstaw wychowania narodowego. Lwów, 1921.
Piasecki E. prof. dr. m. — Zasady wychowania fiz. Kraków, 1904.
„ Współczesna gimnastyka wobec fizjol. i higjeny, 1902.
„ Heurystyczna metoda, zastosowana w wych. fizycznem. Ruch, 1908.
„ Ankieta w sprawie wych. fiz. młodzieży szkół średnich Ruch, 1910.
„ Postulaty wych. fiz. młodzieży polskiej. Ruch, 1911.
„ Organizacja gier młodzieży w Polsce. Ruch, 1911.
„ Harce, jako doniosły środek kształcenia młod. Ruch, 1913.

*

Piasecki E. prof. dr. m. — Krytyczny przegląd najnowszych systemów gimnastycznych. Wychowanie Fizyczne 1920. Zeszyt 5—9.
„ Gry i zabawy ruchowe. Lwów, 1922. (Wych. Fiz. 1921, „Z dziejów rozwoju zabaw").
„ i Schreiber — Harce młodzieży polskiej. 1922.
„ Z psychologji i filozofji wychowania. 1899.
Quick R. H. — Reformatorzy wychowania, zasady wychowawcze nowoczesne. Tłumaczenie Dawida.
Siennicki — Reformy Konarskiego w szkolnictwie polskiem.
Sikorski W. ppłk. — Programy ćwiczeń gimnastycznych, gier i pieśni na okres wyszkolenia rekruta. Poznań, 1920.
„ Przykłady osnów lekcji gimnastyki dla młodzieży męskiej Warszawa, 1922.
„ Gimnastyka. System Linga w zarysie. Lwów, 1922.
„ Gry i zabawy ruchowe. Poznań, 1923.
Schmidt F. A. — Unser Körper. Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygien der Leibesübungen. Lipsk, 1923.
Smoleński Wł. — Rządy pruskie na ziemiach polskich (1793—1807). 1903.
Starzyński, Olędzki, Linder — Gry sportowe. Warszawa, 1922.
Sedlaczek — Przysposobienie wojskowe młodzieży. Warszawa, 1922.
Spitzy H. — Körperliche Erziehung des Kindes. Wien, 1910.
„ Podstawy biologiczne kształcenia cieles. Ruch. 1912. № 8, 9, 10.
Studnicki Wł. — Polityka Rosji względem szkolnictwa pols. w zaborze rosyjskim. 1906.
Sprawozdania z olimpjad, zjazdów, wystaw, kongresów (Bruksela, Odense Paryż, Londyn, Sztokholm). Ruch. Zdrowie.
Tissié — Gimn. rytmiczna — Revue des jeux scolaires et d'hygiène social. 1922.
Ustawy Kom. Eduk. dla stanu akademickiego i na szkoły w krajach Rzeczypospolitej przepisanych w Warszawie r. 1783. Rozdział XXV
Winogradzki — Wychowanie fiz. młodzieży
Załęski Stan. — Jezuici w Polsce
Sebastian Petriei — w bokserze str. 21.

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizyczn. w KRAKOWIE

OMYŁKA.

Na str. 89 pierwszy wiersz od góry winno być:
ten kto się stale umiejętnie **nie trenuje**.

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO · KRAKÓW · BIBLIOTEKA GŁÓWNA
A. 11102
WERSJA CYFROWA
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800065403