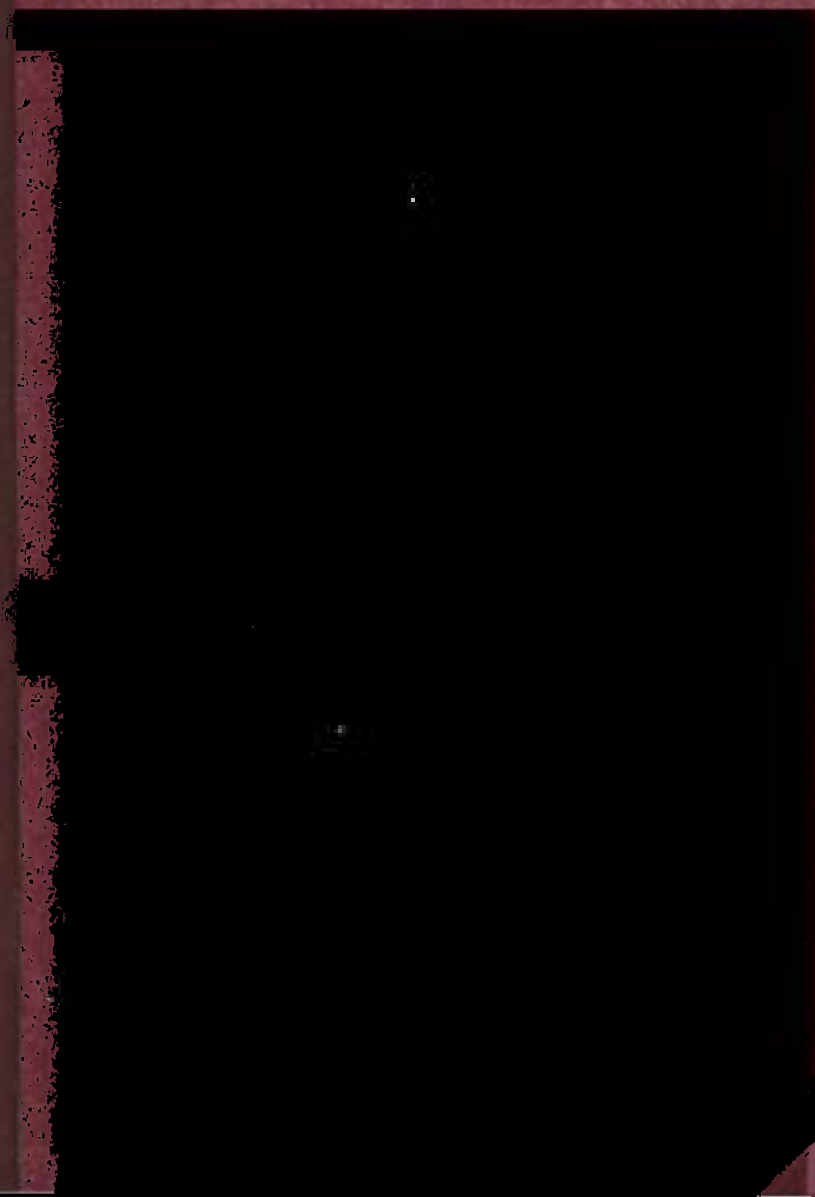


LE Piasecki Gimnastyka wychow. szwedzka..

2146

CZYTELNIA
Z. PIASECKIEGO



131/-
//

Gimnastyka wychowawcza szwedzka w Polsce.

Świetne zwycięstwo dwu małych narodów północnych, Szwedów i Finlandczyków, w igrzyskach światowych (Stockholm 1912) pobudza wszystkich przyjaciół ćwiczeń cielesnych do zastanawiania się nad jego przyczynami. Prócz znanego ruchu wstrzemięźliwości, który niewątpliwie przyczynił się dzielnie do odrodzenia ras północnych, słusznie zwraca się uwaga innych narodów ku szwedzkiemu systemowi gimnastyki. I w istocie, kto zna ten system bliżej, dla tego jest zupełnie naturalnym wynikiem niedawnych zmagania na arenie międzynarodowej. Naród, który otrzymał kulturę fizyczną metodą Linga, z łatwością musi utrzymać się między pierwszymi, choćby miał do pokonania amerykańskich pseudo-amatorów, trenowanych przy pomocy olbrzymich funduszy i specjalizujących się każdy w jednym tylko ćwiczeniu, na niekorzyść rozwoju umysłu i harmonii w budowie ciała.

W chwili tej godzi się rzucić okiem wstecz także na nasze usiłowania celem przeszczepienia na glebę polską pomysłów szwedzkiego gimnazyarchy. Na wstępie jednak słów parę poświęcić wypada początkowi gimnastyki w samejże Szwecyi.

Pehr Henrik Ling *) (1776—1839) spotkał się w czasie pobytu swego w Kopenhadze (1799—1804) z pierwocinami gimnastyki nowoczesnej, zaszczerpionemi tam przez Nachteggalla, ucznia Gutsmuthsa. Trzeba jednak przypomnieć, że Gutsmuths był jedynie wskrzesicielem gimnastyki starogreckiej, którą uzupełnił grami ruchowymi i sportami, używanymi

*) Patrz: Prace przytoczone str. 24.

podówczas w Niemczech. Poza ten zakres wykroczyli dopiero, działając twórczo przez obmyślenie nowych elementów ruchowych: Jahn w Niemczech, Amoros we Francji i Ling w Szwecji. Kierunek jednak tej twórczości jest zasadniczo inny u dwóch pierwszych, niż u trzeciego. Jahn i Amoros starają się uzyskać pokolenie silne, zręczne i odważne drogą ćwiczeń zawiłych i trudnych, mało się troszcząc o zastosowanie ich w życiu, i, co gorsza, o działanie ich na organizm. Ling zaczyna swą działalność od gruntownych studyów anatomicznych i do systemu wciela tylko ćwiczenia starannie dobrane ze względu na ich wartość zdrowotno-estetyczną lub na zastosowania praktyczne. Zakładając (1813) słynny po dziś dzień *Gymnastiska Centralinstitutet* w Stockholmie, Ling stworzył zarazem podstawy dalszego rozwoju swego dzieła przez ustanowienie szerokiego programu nauki (z anatomią jako jednym z głównych przedmiotów) dla przyszłych nauczycieli gimnastyki. Pod względem poziomu naukowego Instytut Centralny szwedzki zyskał rywalą dopiero w latach ostatnich w postaci „fakultetu wychowania fizycznego” przy uniwersytecie gandawskim.

W krótkim zarysie historycznym niniejszym niepodobna wchodzić w bliższe szczegóły. Wystarczy przytoczyć zestawienie, zawarte w jednej z omówionych poniżej prac ⁴²⁾.

Czytamy tam:

1. „Szwedzki system gimnastyki wychodzi z założeń naukowych. Ćwiczenia są rozklasyfikowane według danych anatomiczo-fizjologicznych. Zalety tej nie posiada gimnastyka niemiecka, rozporządzająca zupełnie sztuczną, nienaukową pseudo-systematyką.

„Z tego przyjęcia zasad naukowych za podstawę wynikają wszystkie dalsze zalety systemu Linga.

2. „Gimnastyka niemiecka, siląc się na największe urozmaicenie ćwiczeń, przyjęła wiele ćwiczeń bezużytecznych, a nawet szkodliwych. Takiemi są: liczne ćwiczenia siłowe, działające osłabiająco na serce; takimi jest wiele ćwiczeń zręcznościowych, które kongestyonują (podobnie jak siłowe) i psują postawę. Szwedzi wszelkie elementy niepewne lub szkodliwe starali się usunąć z systemu, tak, że mimo jego odwieczności, dziś higienista mało co może znaleźć do wytknięcia.

3. „Prócz ćwiczeń, wchodzących w kolizję z higieną ciała,

widzimy w systemie niemieckim kolizję z higieną umysłu w postaci ćwiczeń skomplikowanych, obciążających zbyt uogólnioną uwagę i pamięć. Od wady tej daleką jest gimnastyka szwedzka, faworyzująca prostotę formy ruchów.

4. „Naukowa klasyfikacja ćwiczeń, prócz oczyszczenia systemu ze zbytecznych naleciałości, ma ważną konsekwencję pozytywną: przewagę ćwiczeń higieniczno-estetycznych, jako spełniających najważniejsze zadania gimnastyki. Ćwiczenia te są daleko lepiej obmyślane, niż ich *pendant* w systemie niemieckim, prócz tego wchodzi one w skład każdej lekcyi. Stąd piękna postawa i pełne wdzięku ruchy młodzieży szwedzkiej.

5. „Rozumna konstrukcja przyrządów pozwala Szwedom prowadzić prawie wszystkie ćwiczenia, nawet przyrządowe, *masowo*. Przy opisie spostrzeżeń z Niemiec widzieliśmy, że ogromna strata drogiego czasu przez ćwiczenia jednostkowe i czekanie na swą kolej daje się uczuć dotkliwie w najhojniej wyposażonych salach.

6. „Naukowy podział ćwiczeń, oraz uprawianie ich *masowo*, przez wszystkich uczniów naraz, umożliwia nauczycielowi szwedzkiemu *racyonalne następstwo* ćwiczeń w każdej lekcyi. Spełnienie tego postulatu w ramach systemu niemieckiego jest bardzo trudne.

7. „Czas, poświęcony gimnastyce, Szwedzi dzielą na codzienne lekcyje półgodzinne, zamiast naszych całogodzinnych, a rzadkich. Korzyść higieniczna takiego urządzenia sama mówi za siebie.

8. „Słabowici i ułomni nie bywają w Szwecyi, jak u nas, zupełnie zwalniani od ćwiczeń, z wielką szkodą dla zdrowia. Tworzy się z nich osobne oddziały, które ćwiczą się według wskazań lekarskich. Jestto możliwe dzięki

9. „niedoścignionej nigdzie indziej staranności w kształceniu nauczycieli, którzy w *Gymnastiska Centralinstitutet* studyują anatomię na zwłokach, a prócz gimnastyki szkolnej zapoznają się z masażem i gimnastyką leczniczą“.

Mimo tak wybitne zalety, szkoła szwedzka nie czyniła przez czas długi postępów na kontynencie europejskim. Dopiero gdy i tu obok podoficerów, w najlepszym zaś razie nauczycieli ludowych, wybitni fizyologowie zaczęli bliżej zajmować się sprawą ćwiczeń cielesnych, w latach dziewięćdziesiątych zesłę-

go stulecia nastąpił zwrot stanowczy, w którym i Polska nie zajmuje miejsca ostatniego.

Poniżej postaramy się podać główne etapy postępu dzieła Linga u nas. Ponieważ doktryna szwedzka rozszerzała się głównie czterema drogami: przez pracę prywatnych zakładów gimnastycznych, działania towarzystw i zjazdów, wpływ książek i artykułów, oraz reformy na polu szkolnictwa, nasze wywody zajmą się każdym z tych działów z osobna. Dla należytej oceny całości musimy jeszcze dodać, że, jak wszędzie na kontynencie, nowa dla nas nauka spotkała się z dość dawną już tradycją gimnastyki atletyczno-akrobatycznej. Już w r. 1837 Ludwik Bierkowski, profesor chirurgii na wszechnicy Jagiellońskiej, założył w Krakowie zakład gimnastyczny, wzorując go na instytucie Amoroza w Paryżu²⁾; usiłowania te popierał rząd Rzeczypospolitej krakowskiej i zamierzał nawet wprowadzić gimnastykę do wszystkich szkół. Z przejściem Krakowa pod panowanie austriackie wszystko uciechło i możliwość pracy nad wychowaniem fizykiem odzyskaliśmy dopiero w czasach konstytucyjnych. Od r. 1867 datuje się ta praca, zrazu wyłącznie prawie prowadzona przez bujnie krzewiące się towarzystwa sokole. System panujący tu był niemiecki, z lekka tylko, bez żadnej zmiany zasadniczej, przekształcony przez Czechów. Ponieważ jednak nadano mu u nas nazwę „gimnastyki sokolej“, wytworzyło się dokoła niego coś w rodzaju fałszywego nimbu klejnotu narodowego, co wszelką krytykę czyniło trudniejszą. W ósmym i dziewiątym dopiero dziesiątku zeszłego stulecia zaczyna się stopniowe wprowadzenie gimnastyki do szkół; i tu oparto rzecz na planach ułożonych według systemu niemieckiego.

Od tej względnej swobody w zaborze austriackim smutnie odbijają stosunki w innych częściach Polski. Zabór rosyjski dopiero po r. 1905 uzyskał bardzo ograniczoną możliwość pracy w nielicznych i wciąż zamykanych towarzystwach i szkołach prywatnych. Tem większe znaczenie mają tu prywatne zakłady gimnastyki, które od początku (Matthes, 1835) aż po r. 1892. są oparte wyłącznie na wzorach niemieckich. — Rząd pruski wreszcie, odsunawszy nasze społeczeństwo nie tylko od szkolnictwa, lecz i od wszelkiego zajmowania się młodzieżą szkolną, sokolstwem też opiekuje się w sposób niezmiernie dotkliwy.

Prywatne zakłady gimnastyczne.

Jeśli możemy z dumą wskazać na datę względnie wczesną, bo r. 1892 jako początek gimnastyki Ling'a w Polsce, zasługa należy właśnie do jednego z tych zakładów, założonego przez H. Kuczalską w Warszawie w roku wymienionym, a istniejącego po dziś dzień. Instytut Centralny w Stockholmie przyjmuje chętnie uczniów z zagranicy; korzystają z tego od dawna Polacy, zwłaszcza zaś Polki, aby uzyskaną tam gruntowną wiedzę zużytkować w kraju bądźto przez prowadzenie gimnastyki wychowawczej, bądź przez wykonywanie mięsienia i gimnastyki leczniczej. Jedną z pierwszych jego wychowanek z naszego kraju była właśnie Kuczalska. W roku 1896 powstaje także zakład w Krakowie pod kierownictwem J. Mayówny i działa aż do roku 1907. We Lwowie zakład autora niniejszej rozprawy, poświęcony zresztą wyłącznie gimnastyce leczniczej, przez krótki czas (1902—3) toruje drogę także szwedzkiej gimnastyce wychowawczej, wycofując się z chwilą wprowadzenia w „Sokole“ częściowej reformy systemu. W Warszawie w r. 1910 powstaje drugi zakład (kier. Miczyńska), w Sosnowcu zaś, w tymże roku zaczyna pracować A. Duszyńska.

Poza ramy tej skromnej i nierozgłosnej, lecz niemniej owocnej pracy, wyszła inicjatywa wspomnianej już wyżej H. Kuczalskiej, przez założenie, w r. 1906, Szkoły gimnastyki i masażu w Warszawie. Celem założycielki było stworzenie na ziemiach polskich instytucji możliwie zbliżonej swym programem i poziomem naukowym do pierwowzoru—Instytutu Centralnego w Stockholmie. Szkoła ta, z kursem dwuletnim, pod naczelnem kierownictwem lekarza (Dra St. Bartoszewicza), pracuje według następującego programu ³⁾:

	Ilość godzin tygodniowo	
	w 1 roku	w 2 roku
Teorya gimnastyki i masażu	3	3
Anatomia człowieka	2	—
Fizyologia człowieka	2	—
Patologia człowieka	1	—
Gimnastyka praktyczna, wychowaw-		

	Ilość godzin tygodniowo	
	w 1 roku	w 2 roku
cza i lecznicza, gry ruchowe		
i praca ręczna	8	16
Gimnastyka zdrowotna	6	6
	22	25

Plan powyższy sam wykazuje już gruntowność studyów; dowodzi jej zresztą i działalność sporej gromadki aprobowanych rok rocznie nauczycieli i nauczycielek gimnastyki, odbijających korzystnie od dotychczasowego u nas poziomu.

Propaganda w łonie towarzystw i zjazdów naukowych.

Pierwszy wybitniejszy krok w kierunku uzasadnienia potrzeby reformy wychowania fizycznego widzimy na IX. Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich w Krakowie r. 1900. Wówczas to po raz pierwszy (za sprawą śp. H. Jordana i autora niniejszego artykułu) w łonie tych Zjazdów zorganizowano odrębną sekcję wychowania fizycznego, która oświadczyła się, między innemi, za rewizją planów nauki gimnastyki w naszych szkołach. Plany te za mało uwzględniają cele zdrowotne ćwiczeń ciała; do rewizyi takiej należałoby też powołać fizyologów i lekarzy ⁴⁾.

Odtąd każdy Zjazd tego rodzaju uchwałiał rezolucye w duchu podobnym; w r. 1907 Zjazd X. przyłącza się do akcji, wszczętej w tej sprawie przez Tow. nauczycieli szkół wyższych (p. niżej), w szczególności zaś żąda wysyłania nauczycieli na studia gimnastyczne do Szwecyi ⁵⁾, to samo żądanie powtarza też Zjazd XI ⁶⁾ (1911).

W tym samym duchu występują też: Zjazd higienistów w Lublinie 1908 i Polski Kongres pedagogiczny we Lwowie 1909 ⁷⁾.

Prócz tych zjazdów swojskich, nie zaniedbano też łączności z pracownikami na pokrewnej niwie zagranicą. Na III. kongresie międzynarodowym higienistów szkolnych w Paryżu 1910, Komitet polski wystąpił z broszurą ⁸⁾ zawierającą, między innemi, opis naszej pracy nad wprowadzeniem systemu Linga; broszurę tę rozdano też uczestnikom specjalnych kongresów wychowania fizycznego, które odbyły się w Brukseli 1910

i w Odense 1911. Ten ostatni kongres zwłaszcza, odbyty zasadniczo pod znakiem Linga, a zorganizowany znakomicie, był prawdziwym tryumfem szkoły szwedzkiej. Dla nas zaś, przez sam liczny udział Polaków (15 osób z różnych części Polski), miał również niepoślednie znaczenie. Jako trwała po nim pamiątka powstała sekcja polska zawiązanej w Odense *Institution internationale de l'éducation physique*, czyli pierwsze zrzeszenie zwolenników Linga w Polsce, służące celom naukowych badań na polu wychowania cielesnego, a działające we wszystkich trzech zaborach (1912).

Tem samem przechodzimy na teren cichszej, lecz lepsze warunki ciągłości pracy posiadającej propagandy w łonie stowarzyszeń. Tu na miejscu pierwszym wymienić wypada Towarzystwo nauczycieli szkół wyższych we Lwowie. Na jego to posiedzeniach już w jesieni 1899⁹⁾ poddano ostrej krytyce gimnastykę niemiecką i żądano zasadniczej reformy. Dalsze obrady w tym samym duchu prowadzono i w latach następnych¹⁰⁾. Uwieńczono je zaś szeregiem rezolucyi, uchwalonych na Walnem Zgromadzeniu z r. 1902¹¹⁾, co więcej, poparto obszernym memoriałem, wystosowanym do Rady szkolnej krajowej, a wydany w roku następnym¹²⁾. Memoriał ten, udokumentowany przytoczeniem 60 z górą dzieł i rozpraw w różnych językach, w pierwszej swej części, zatytułowanej: „Potrzeba reformy wychowania fizycznego“ szczegółowo uzasadnia postulat oparcia się na wzorze Szwecyi.

Założone w r. 1899 Warszawskie Towarzystwo higieniczne również jako jedną z pierwszych traktuje kwestyę reformy wychowania fizycznego. W Wydziale higieny wychowawczej (na posiedzeniu z 10. lutego 1900) jeden z delegatów, wysłanych zagranicę w celu zbadania, jaki system ćwiczeń i zabaw nadawałby się do wprowadzenia w ogrodach W. E. Raua, Balicki, wyraża się ujemnie o gimnastyce szwedzkiej, jako za mało zajmującej¹³⁾. Na posiedzeniu z 21. kwietnia tegoż roku p. Kuczalska występuje z repliką w obronie systemu Linga¹⁴⁾. Wkrótce potem Dr. R. Skowroński w obszernym odczycie¹⁵⁾ kreśli wymownemi słowami naukowe uzasadnienie szwedzkiej szkoły wychowania fizycznego. Do rozprawy tej jeszcze wrócimy poniżej. I w latach następnych Towarzystwo higieniczne nie spuszczało sprawy tej z oka; 1901-2

porusza ją Dr. St. Kamieński trzykrotnie^{16, 17)}, zaś 1905 i 1906 Wł. R. Kozłowski^{18, 19)}.

Co więcej, Warsz. Tow. higieniczne uzyskało warunki przejścia od rozpraw teoretycznych w dziedzinę czynu. Krocio-wy zapis W. E. Raua, przekazany Towarzystwu, umożliwił mu wprowadzenie w czyn jedynej w swoim rodzaju instytucji zabaw ruchowych działwy. Kierownikiem ogrodów Raua zamiano-wano (1904) Wł. R. Kozłowskiego, wychowanka kursów rządowych w Kopenhadze, który obok zabaw wprowadził systematyczną gimnastykę, wzorowaną ściśle na układzie Linga. Za jego sprawą też w r. 1906 komitet tych ogrodów wznosił (w Ogrodzie Saskim) halę gimnastyczną, dotąd, o ile nam wiadomo, w Polsce nie mającą równej sobie^{20, 21)}. Akcja to tem ważniejsza, że ani szkoły, ani stowarzyszenia gimnastyczne w ściślejszem słowa znaczeniu, nie mają w tej części kraju naszego należytej swobody działania.

Trzeciem, ze względu na wczesność wystąpienia, w tym szeregu towarzystw było Towarzystwo Lekarskie we Lwowie. Dnia 6. grudnia 1901 odbywa się w niem wykład z demonstracjami ćwiczeń szwedzkiej gimnastyki wychowawczej²²⁾. Dyskusję po tym wykładzie uwieńczył wnioskiem (prof. Gluzińskiego) powierzenia sprawy Wydziałowi Towarzystwa celem wdrożenia akcji za reformą gimnastyki. Po wolny temu wezwaniu, Wydział sprosił (na dni 14. marca i 11. kwietnia 1902) przedstawicieli Towarzystw: nauczycieli szkół wyższych, higienicznego, pedagogicznego, Związku Sokolego i Sokoła-Macierzy na wspólne posiedzenia, na których obszernie omawiano tę kwestyę²³⁾. Niestety dalszą pracę udaremniła abstynencya czynnika, o którego zyskanie dla sprawy reformy najczęściej chodziło, t. j. delegatów Towarzystw sokolich. Niemniej jednak inicjatywę Towarzystwa lekarskiego trzeba uważać za główny motyw, który spowodował organizację sokoła do przeprowadzenia zrazu połowicznej, później zaś zasadniczej zmiany układu ćwiczeń (patrz poniżej) i z tego punktu widzenia ma Tow. Lek. Lw. ogromną zasługę.

Ale nie milczało i krakowskie Towarzystwo lekarskie, poświęcając sprawie systemu Linga wykład (z demon-

stracyą ćwiczeń, wykonanych przez uczniów J. Mayówny, 9. marca 1902) z dyskusją²²⁾. Z innych towarzystw naukowych, które poddały obradom ten przedmiot, wymienić należy Tow. higieniczne, Związek naukowo-literacki, Czytelnię dla kobiet i Związek nauczycielek we Lwowie, Tow. higieny społecznej w Poznaniu.

Jak na całym zresztą kontynencie Europy, tak i u nas najtrudniej szło z pozyskaniem dla reformy towarzystw gimnastycznych. Jestto rzecz ze stanowiska psychologicznego aż nadto zrozumiała. Ludzie wyrośli i wychowani w pewnej rutynie jako zawodowcy, mniej bywają skłonni do zasadniczego zwrotu w zakresie swych przekonań, niż ktokolwiek inny. Odnosi się to nieraz nawet do najwybitniejszych mężów nauki. Przytoczę choćby kilkakrotne przewroty, dokonane w lecznictwie przez laików, jak np. wprowadzenie większości fizykalnych metod leczenia. Jakże więc żądać większej ruchliwości umysłu od wczorajszych praktycznych kierowników naszego wychowania fizycznego, którymi bywali ludzie pełni zapału i dobrych chęci, lecz z wykształceniem na ogół w najlepszym razie seminaryalnym. Jak wymagać od nich, aby przyznali, że są tylko rutynowanymi laikami, że widnokrąg szerszy w tej dziedzinie i oryentację pewną w zakresie sprzecznych prądów i kierunków można uzyskać tylko przy wiedzy fizyologicznej wychodzącej poza zakres popularnych broszurek.

Tak daleko sięgającej abnegacyi i u nas nie było, bo jej być nie mogło. I możnaby było nad tym faktem przejść do porządku dziennego, gdyby nie rola daleko poważniejsza i bardziej odpowiedzialna, jaką towarzystwa sokołe odgrywają w naszym społeczeństwie, w porównaniu do narodów ościennych. Związki gimnastyczne zagranicą skupiają prawie wyłącznie ludzi dojrzałych i zajmują się ich ćwiczeniami cielesnymi; młodzież otrzymuje wychowanie fizyczne staraniem szkoły. U nas wskutek niebывałego zaniedbania właśnie naszego kraju przez rząd pod tym względem, a dalej wskutek ubóstwa miast i funduszków krajowych, ogromna część obowiązków szkoły spada na „Sokół“, który też czyni im zadość z godnem uznaniem oddaniem się. Tem samem jednak „Sokół“ nasz musi stać na wyżynie, odpowiadającej tym zadaniom już nie zrzeszenia ludzi, krzepiących swe

siły takimi ćwiczeniami, jakie im do gustu przypadają, lecz przede wszystkim instytucji wychowania fizycznego naszej młodzieży szkolnej, instytucji liczącej się ze współczesnymi wymaganiami wiedzy na tem polu. I dziś już niewątpliwie Sokół nasz stoi na tej wyżynie, z czego możemy być dumni.

Inaczej jednak było jeszcze w roku 1900. Walne Zgromadzenie Sokoła-Macierzy we Lwowie przyjęło wprawdzie, mimo sprzeciwu rutynistów, wniosek autora tego szkicu, aby członkom przez urządzenie wieczorów dyskusyjnych dać sposobność do wymiany zdań co do wartości różnych ćwiczeń cielesnych. Poziom jednak, na jakim potoczyła się pierwsza pogadanka tego rodzaju, odebrał wnioskodawcy na długi czas ochotę do prób wprowadzenia reform tą drogą. Trzeba było zaapelować do ludzi nie zaskorupiałych w długoletniej rutynie.

Tak się też stało. Jak można było przewidzieć, pierwszy odruch obozu rutynistów na akcję, wszczętą przez Lwowskie Tow. lekarskie, był czysto obronny. Stworzono, nie wiedzieć na jakiej podstawie, legendę o „atakach na Sokolstwo“, gdy wszelkie ataki były skierowane nie przeciw narodowej i powszechnej wciąż otoczonej instytucji, lecz godziły wyłącznie w gimnastykę niemiecką (jak to stwierdził, między innymi, ś. p. prof. Ka d y i na wspomnianem powyżej posiedzeniu zbiorowem²³⁾). Na szczęście nie skończyło się na tem oburzeniu przeciw „niepowołanym“ reformatorom. Postanowiono przystąpić do rewizji systemu, a wstępnym ku temu krokiem było wysłanie 17 sokołów do Zagrzebia²⁴⁾ na 8-dniowy kurs u Bučara, wychowanka Instytutu Centralnego w Stockholmie. Kurs ten zaczął się już 20. kwietnia 1902. Tylko część jego uczestników wróciła „nawrócona“, gdyż nie każdy z nich był przygotowany do krytycznej oceny systemów. Praca też nad rewizją systemu trwała dość długo*); powołano do niej i lekarzy, jak prof. Panka i Popielskiego. Wreszcie, 4. lutego 1906, Wydział Związku Sokolego zatwierdził następujące uchwały „komisyi fachowej“²⁵⁾:

*) Na chlubę Sokoła-Macierzy we Lwowie, trzeba dodać, że, nie czekając na Związek, u siebie zaraz wprowadził sporo ćwiczeń nowego systemu i począł urządzać gruntowniejsze, dwuletnie kursy nauczycielskie.

„Z uwagi, że studia nad metodą szwedzką wykazały jej celowy — na podstawie potrzeb higieny i fizjologii oparty wpływ — uznajemy metodę tę jako najodpowiedniejszą i najracjonalniejszą w gimnastyce szkół ludowych, wydziałowych i średnich obu płci.

„Wydział Związku pol. Tow. gim. sok. w Austrii zaleci wszystkim nauczycielom gimnastyki pol. Tow. gim. sok. przyjęcie w nauczaniu gimnastyki szkolnej toku metody szwedzkiej z uwzględnieniem ćwiczeń i przyrządów szwedzkich, tudzież ćwiczeń i przyrządów sokolich w zakresie, wskazanym planami naukowymi dla poszczególnych typów szkół, zatwierdzonymi przez c. k. Ministerstwo oświaty, Sejm i c. k. Radę Szkolną krajową“.

Połowiczność dokonanej w ten sposób rewizji nie polega jedynie na kompromisie z obowiązującymi planami szkolnymi, kompromisie koniecznym na razie. Mieszany system widzimy w Danii wykonany w ten sposób, że całość prowadzi się sposobem szwedzkim, a tylko czasem, dla starszych uczniów, tytułem okraszy niejako wplata się nieco ćwiczeń na przyrządach niemieckich. Tak mogłoby stać się i u nas, póki władze nie zmieniają planów zasadniczo. Zarzuty też, jakie można było czynić sposobowi wprowadzenia u nas tej reformy, odnosiły się raczej do braku zrozumienia samychże szwedzkich ćwiczeń u naszych rutynistów. Powstał kilkuletni chaos tak w umysłach kierowników, jak na boiskach i w salach. Kursy krótkotrwałe, rozważniające i tak niewielki zapas wiedzy, zaczerpniętej na przódce z drugiej ręki przez ludzi bez naukowego wykształcenia, mnożyły tylko ludzi, którym się zdawało, że znają system szwedzki. Chaos ten przeszedł też i do budzących się właśnie organizacyi sokolich w zaborze rosyjskim.

Stan taki nie mógł trwać zbyt długo. W latach 1908—9 „Sokół“ nareszcie zamienił w czyn oba postulaty, od tak dawna głoszone przez zwolenników systemu Linga: wysyłki nauczycieli na studia do Szwecyi i powierzenia lekarzom kierowniczej roli w przeprowadzeniu reformy. Lekarz, dr. Wyrzykowski, po studiach w Szwecyi, obejmuje naczelnictwo Sokoła-Macierzy, a wkrótce potem i Związku; przy boku jego staje W. Sikorski, wychowanek Centralnego Instytutu, z każdym zaś rokiem następnym przybywają

nowi „Stockholmczycy“. Odtąd wszystko się zmienia. Szkoła gimnastyki w Sokole Macierzy dziś nie potrzebuje się rumienić wobec swego pierwowzoru północnego. Nad rozpowszechnieniem reformy pracują znakomicie zorganizowane kursy wakacyjne nauczycielskie w Skolem (dotąd odbyły się trzy: 1910, 1911 i 1912), obejmujące, prócz szwedzkiej gimnastyki, gry, atletykę lekką, strzelanie i harce wraz z przyzwyczajeniem do życia na łonie przyrody (uczestnicy obozują w namiotach).

W roku bieżącym (1912/13), ma przybyć korona tego dzieła — kurs dwuletni nauczycielski, postawiony na poziomie uniwersyteckim; zapewniono już do kierowania nim wybitne siły naukowe.

„Sokół“ zaboru pruskiego nie wiele mógł skorzystać z całego tego ruchu. Twarda walka o byt narodowy nie sprzyja przeobrażeniom wewnętrznym. Pozatem, Sokoli wielkopolscy muszą ćwiczyć w salach szkół pruskich i przez to samo mają narzucone niemieckie przyrządy. Dopiero w ostatnich latach, gdy Niemcy nawet częściowo poczęli wprowadzać szwedzkie innowacje, i nasi sokoli zastaną tu i owdzie drabinki lub ławeczki, na których mogą przerobić znakomite ćwiczenia prostujące Linga.

Reformy w dziedzinie szkolnictwa.

Pierwszemi pionierkami i tu, podobnie jak w ogóle w zakresie wprowadzenia gimnastyki szwedzkiej, były nauczycielki, wyszkolone w Szwecyi. Oprócz nazwisk, już wymienionych w rozdziałach poprzednich, należy się tu zaszczytna wzmianka p. Gebethnerównie w Warszawie (od lat 90-tych), Germanównie we Lwowie (od 1905) i wielu innym.

Zasadniczy zwrot w szkolnictwie średnim zaboru austriackiego nastąpił od r. 1898, kiedy (za sprawą ówczesnego wiceprezydenta Rady szk. kraj. Bobrzyńskiego i ś. p. prof. Jordana) na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich zaczęto powoływać lekarzy. Nominacyi takich było 8, a inicjatorom przyświecał cel stworzenia tą drogą stopniowo instytucyi lekarzy szkolnych. Rzecz niezmiernie charakterystyczna dla sztywności biurokratycznego ustroju szkolnictwa austriackiego, że celu tego do dziś dnia (tj. po latach 14) wcale

nie osiągnięto. Natomiast szkolnictwo zyskało ośmiu ludzi, łączących kwalifikacje gimnastyka z wykształceniem lekarskim, a zatem także zrozumieniem podstaw naukowych wychowania fizycznego. Tych ludzi nie mogło zadowolić bezmyślne wywracanie koźiołków w dusznych salach. Wyprowadzili uczniów na wolne powietrze, ceniąc gry ruchowe na równi z gimnastyką; tę ostatnią zaś poczęli doskonalić, wzorując się na Szwecyi.

W ankiecie ministerjalnej (1910) eksperci polscy, wraz z czeskiemi, stają żarliwie po stronie systemu Linga²⁶⁾ i przyczyniają się do bodaj częściowego jego wprowadzenia do nowych planów²⁷⁾.

Ogłoszenie tych ostatnich zastaje już we wszystkich prawie naszych szkołach średnich innowacye szwedzkie jako fakt dokonany. Co więcej, w podobnym duchu prowadzony też jest dwuletni kurs rządowy dla nauczycieli gimnastyki przy Uniwersytecie krakowskim (Dr. Tokarski); w podobnym kierunku niewątpliwie będą działać i świeżo (1912) zamianowani dwaj lekarze-inspektorowie gimnastyki.

W zakresie szkół ludowych, najwięcej inicjatywy okazała lwowska Rada szkolna okręgowa. W r. 1902 wprowadza nowe plany nauki gimnastyki dla szkół męskich²⁸⁾, w r. 1903 dla szkół żeńskich²⁹⁾. Ponadto, ustanawia osobnego instruktora (1903), który urządzał kursy gimnastyki szwedzkiej dla nauczycieli. Od bieżącego roku (1912/13), kiedy instruktorem szkół męskich został W. Sikorski, prócz tego zaś zamianowano instruktorką M. Germanównę (oboje uczniowie Instytutu Centralnego), należy się spodziewać pożądaných owoców działalności tej instytucji i złagodzenia błędów, od których nie są wolne plany wyżej wspomniane.

Literatura.

Całe nasze piśmiennictwo gimnastyczne dawniejsze, albo ignoruje gimnastykę szwedzką, albo, co gorsza, za podręcznikami niemieckimi powtarza niedorzeczności o Lingu i jego dziele. Typowym tego przykładem jest, jeszcze w 1890 r., artykuł „Gimnastyka“ w t. IV. „Encyklopedyi wychowawczej“.

W r. 1892 H. Kuczalska³⁰⁾ w korespondencji ze Sztokholmowi szkicuje zalety wychowania fizycznego w Szwecyi;

Dr. Kamieński zaś³¹⁾ występuje z argumentami przeciw gimnastyce wogóle, które omówimy poniżej.

Dopiero r. 1893 przyniósł nam naraz dwie ważne zdobycze. Pierwszą jest przekład polski doskonałej książki G. De m e n y'ego pt. *L'éducation physique en Suède*³²⁾. Tłomaczka, co prawda, popełniła mnóstwo błędów w zakresie nazw tak anatomicznych jak gimnastycznych. Mimo wszystko, książka ta niewątpliwie wiele zdziałała w kierunku wyjaśnienia zalet systemu szwedzkiego i po dziś dzień jest najobszerniejszem w naszym języku dziełem o tym przedmiocie. Zawiera następujące rozdziały: 1. ogólny rzut oka na cel gimnastyki szkolnej szwedzkiej; 2. opis Instytutu Centralnego w Stockholmie; 3. metoda gimnastyki wychowawczej szwedzkiej; 4. nauczanie w praktyce; 5. sale gimnastyczne i przyrządy; 6. gimnastyka stosowana i wojskowa; 7. gimnastyka lecznicza; 8. gimnastyka na uniwersytetach i sporty narodowe; 9) wnioski co do organizacji gimnastyki we Francji na wzór szwedzki.

„Zdrowie“ znów z 1893 r. zawiera pierwszą oryginalną rozprawę polską o systemie Linga, pióra lekarza, dra R. Skowrońskiego³³⁾. We formie korespondencji ze Stockholmu, autor daje nam zarys dziejów gimnastyki, porównanie systemów: niemieckiego i szwedzkiego, podział ćwiczeń na grupy, tok lekcyjny, podnosi stopniowanie ćwiczeń, dbałość Szwedów o postawę prawidłową, o miarę w nasileniu ruchów, o sposób wykonania, dobór ćwiczeń i higienę sal gimnastycznych i ubioru ćwiczebnego: wszystko przedstawione logicznie i jasno, najlepiej jak można było na 6 stronicach 8-ki.

Przez kilka lat następnych — o ile stwierdzić zdołaliśmy — zalega zupełne milczenie*). Dopiero w r. 1898 słyszymy aż dwa głosy — tym razem ujemnej krytyki. E. C e n a r³⁴⁾, zwiedziwszy wystawę w Stockholmie podczas wakacji 1897, na podstawie wywieszonych tam fotografii i zwiedzenia sal kreśli swoje poglądy na szwedzkie wychowanie fizyczne w „Przewodniku gimn.“ Wspomniawszy o gimnastyce leczniczej Linga, pisze: „Gimnastyka dla zdrowych czyli pedagogiczna, pozostawszy na tych samych zasadach fizyologicznych, przez nadzwyczajną ostrożność w przybieraniu do systemu ćwiczeń nowych, podobna jest ra-

*) Podczas druku niniejszej rozprawy otrzymaliśmy wiadomość o artykule Dra R. Skowrońskiego (Medycyna 1897, nr. 35—8) pt. „Zdrowotna gimnastyka szwedzka“.

czej do „sztuki poruszania się“, niż do gimnastyki w naszym rozumieniu, do gimnastyki, co to i umysł ożywi, serce zapali odwagą i pewnośc daje w obliczeniu i użyciu sił własnych w różnych życia przygodach“. Autor nie widzi żadnej różnicy „ręczowej ani fizjologicznej“ między gimnastyką szwedzką a „naszą racjonalną“, tylko „różnicę formy“ i twierdzi, że „śmiech zaiste wzbudzają“ zwolennicy Linga, krytykując gimnastykę niemiecką.

Niedostateczność materiału, na podstawie którego ów sąd ogłoszono, tłumaczy nam aż nadto późniejszą radykalną zmianę przekonań u tegoż autora (patrz niżej). Szczupłe są również fundamenty, na których opiera swą ocenę Dr. St. Kamieński³⁵⁾, przytaczając, dla krytyki gimnastyki wychowawczej, ustępy dzieł o szwedzkiej gimnastyce leczniczej, dla uzasadnienia zaś rzekomego braku podstawy naukowej, przedstawiając oczywiście na dziś rozumowania fizjologiczne, jakimi z początkiem ubiegłego stulecia Ling tłumaczył działanie swego systemu. Trzeba zresztą dodać, że Kamieński zwraca się wogóle przeciw gimnastyce, tak niemieckiej, jak szwedzkiej, zalecając jedynie ćwiczenia swobodne (gry, sporty). Staje tem samem na stanowisku, które wogóle każe potępiać metodyczne, z zewnątrz narzucone ćwiczenia w wychowaniu. Stanowisko to niewątpliwie ma ogromne uzasadnienie dla idealnych szkół przyszłości, do których dąży każdy myślący wychowawca. Gdy w nich uzyskamy zupełną indywidualizację wychowania, może nauczyciel potrafi pokierować swobodnemi zabawami każdego ucznia tak, aby nie szły po linii najmniejszego oporu, tj. nie rozwijały dalej przeważnie tylko tych sił i warunków budowy ciała, które wychowanek przyniósł ze sobą na świat. Dziś musimy te zboczenia indywidualne regulować gimnastyką, tak jak je regulujemy systematyczną nauką w wychowaniu umysłowem. Wyjaśniła to po części polemika, jaka w roku następnym wywiązała się między H. Kuczałską a Dr. Kamieńskim^{36, 37)}.

Rok 1899 przynosi nam drugą większą pracę: jestto tłumaczenie dzieła słynnego fizjologa włoskiego A. M o s s o p. t. *Educazione fisica della gioventù*³⁸⁾. Tłumaczenie i tu chroma co do terminów technicznych; książka jednak, napisana znakomicie co do treści i pociągająca żywym przedstawieniem rzeczy, u nas, podobnie jak i wszędzie zagranicą, wywarła duże wrażenie. Widnokrąg ukazuje nam M o s s o szerszy, niż D e m e n y, co wynika choćby z poniższego spisu rozdziałów: 1. Wycho-

wanie fizyczne we Włoszech w czasach odrodzenia; 2. dzisiejsze wychowanie w Anglii; 3. wychowanie fizyczne na uniwersytetach; 4. zakłady wychowawcze (*Colleges*) i podział godzin w szkołach angielskich a na stałym lądzie; 5. rozwój gimnastyki; 6. krytyka gimnastyki niemieckiej; 7. gimnastyka atletyczna; 8. wychowanie wojskowe i bataliony szkolne; 9. strzelanie do tarczy; 10. tornister; 11. pochody.

Dla naszych rozważań obecnych najciekawsze są rozdziały 5—7; obok druzgocącej prawdziwie krytyki niemieckich sztuczek siłacko-akrobatycznych, Mosso daje tam apologię systemu Linga.

Ale jeszcze w tymże roku zjawia się i replika E. Cenara (w Przew. gimn.), którą zajmiemy się poniżej⁴³⁾.

W r. 1901 Dr. R. Skowroński wydaje drukiem swój wspomniany już wyżej wykład w Tow. higienicznym⁴⁹⁾ p. t. „Ruch i ćwiczenia cielesne“. Prócz nieco zbyt ostrego potępienia sportów angielskich, na poglądy wyłożone jasno i treściwie w tem dziełku można się pisać w całości. Autor widzi tylko w Szwecyi wzór do naśladowania na polu wychowania fizycznego. Jako tomik „Książek dla wszystkich“ Arcta, dziełko to z pewnością osiągnęło duże rozpowszechnienie i przyczyniło się do urobienia właściwego poglądu na sprawę.

W tymże roku Wł. R. Kozłowski⁴⁰⁾ opisuje z całą dokładnością zasady kształcenia nauczycieli gimnastyki w Szwecyi (w Encyklopedyi wychowawczej). /

Rok 1902 szczególnie obfituje w artykuły i broszury za i przeciw. Kampanię zaczęły rozprawy autora niniejszej pracy, pomieszczone w „Muzeum“, „Szkołe“, „Przeglądzie higienicznym“ i wydane w postaci odbitek^{41—43)}. Pierwsza z nich została później wcielona do większego dziełka i wrócimy do niej poniżej. Druga zawiera szczegółowy opis spostrzeżeń, zestawionych porównawczo: z 19 lekcyi gimnastyki, oglądanych w 5 miastach niemieckich i 20 takichże lekcyi, widzianych w Szwecyi. Jedna z tych ostatnich jest podana w całej rozciągłości dla przykładu. Konkluzya najważniejsza brzmi: „Gimnastyka szwedzka lepiej daleko odpowiada zasadom higieny, osiąga lepsze rezultaty na polu estetyki postawy i ruchów, oraz prostszą drogą zmierza ku zastosowaniom praktycznym, niż niemiecka“.

Trzeci z wymienionych artykułów zajmuje się kwestyą

uprzyjemnienia ćwiczeń. Zwalcza twierdzenie, jakoby koziółki i siłactwo niemieckie były przyjemne dla ogółu. Pociągają one tylko jednostki, ogół raczej zniechęcają. Racyonalnej gimnastyki okrasą naturalną są zatem nie te cyrkowe sztuczki, lecz gry i zabawy ruchowe, zdolne zachęcić nawet najospalszych młodzińców.

Repliki z obozu rutynistów były bardzo charakterystyczne. Wydano teraz dopiero w postaci broszury krytykę książki A. Mosso, wydrukowaną jeszcze w r. 1899 i zasługującą w zupełności za zapomnienie ⁴⁴). Aby odeprzeć zarzut siłactwa i akrobatyki, stawiany gimnastyce niemieckiej, z trudem zebrano z szwedzkich podręczników kilkanaście rycin, przedstawiających grupy ćwiczeń, zlekka zaledwie zaznaczonych w systemie Linga, a które przeciwnie w gimnastyce Jahn'a dominujące zajmują stanowisko ⁴⁵). Wreszcie ten sam autor, który w r. 1899 a nawet w wydanej z początkiem 1902 r. broszurze, śmiał się ze zwolenników Linga (patrz wyżej), w r. 1902 mówi: „Tak system wychowania cielesnego, jak i metodę szwedzką cenię i uznaję za wzorową i pożądam jej dla naszych szkół...“ ⁴⁶). Po tym odwrocie walka na razie umilkła. Czasem ją tylko wznawiają, na własną rękę, jacyś *minorum gentium* harcownicy, powtarzając pod szumnym tytułem bezkrytycznie za niemieckoczeskimi źródłami takie sensacje, jak: „Mosso zmienił zapamiętania swoje o gimnastyce niemieckiej“ ⁴⁷).

Ciekawe te przemiany rozpatruje krytycznie (1903) B. Błażek w „Przeglądzie pedagogicznym“ ⁴⁸).

W r. 1904, Wł. R. Kozłowski rehabilituje Encyklopedię wychowawczą, zamieszczając w jej VI. tomie znakomity artykuł o Ling'u i jego dziele ⁴⁹).

Równocześnie autor niniejszego artykułu wydaje „Zasady wychowania fizycznego“ ⁵⁰). Cel i założenie tej książki podobne, jak w przyswojonem już naszej literaturze dziele A. Mosso. Autor starał się jednak o układ treści bardziej systematyczny, o uwzględnienie wszystkich działów ćwiczeń ciała i o zastosowanie do naszych potrzeb. Oto spis rozdziałów: Wstęp: 1. walka systemów, 2. powrót do natury, 3. cele wychowania fizycznego, 4. naukowy podział ćwiczeń. — Ćwiczenia swobodne (zabawy, gry sporty): 1. zabawy ruchowe, 2. gry ruchowe, 3. walki, 4. sporty podróźnicze, 5. atletyka, 6. taniec, 7. do-

datek: sporty zimowe. — Ćwiczenia metodyczne (Gimnastyka). — Praca ręczna. — Wnioski.

Rozdziały: Wstęp i Ćwiczenia metodyczne są, z małemi zmianami, powtórzeniem rozprawy „Współczesna gimnastyka” z r. 1902. Jest tu krótki pogląd dziejowy, skreślenie walki, odbywającej się o systemy fizycznego wychowania w całym świecie cywilizowanym, uzasadnienie naczelnego miejsca celu zdrowotnego wśród zadań kultury cielesnej, definicya naukowych katogoryi ćwiczeń, wreszcie porównanie wartości systemów: niemieckiego i szwedzkiego, objaśnione szeregiem rycin.

Dziełko to doczekało się rzeczy dotąd u nas w tej dziedzinie niebywałej, bo tłómaczenia na język czeski (wyd. nakł. Dědictví Komenského, Praga 1908), bardzo przychylnie przyjętego przez krytykę tamtejszą.

Rok 1906 znów bardzo wybitnie zaznacza się w naszej dziedzinie. Najważniejszym etapem jest założenie pierwszego (i jedyne go w swoim rodzaju po dziś dzień) dwutygodnika, poświęconego wyłącznie sprawie wychowania fizycznego. Jest nim „Ruch”⁵¹⁾ warszawski (red. Wł. R. Kozłowski), który stałe i z wielkiem zrozumieniem rzeczy broni racjonalnej gimnastyki, wzorowanej na Szwecyi. Niepodobna wyliczyć tu wszystkich bodaj ważniejszych artykułów, tam pomieszczonych. Największe może znaczenie dla omawianej obecnie sprawy ma serya rozpraw pt. „Z dziedziny teoryi gimnastyki”, zawarta w rocznikach 1906—8 i „Wskazówki do prowadzenia gimnastyki domowej” (1909—11), do których jeszcze powrócimy.

W tymże roku powstały dwa inne jeszcze pisma, którym niestety nie dane było utrzymać się dłużej nad rok. Byłto imiennik „Ruchu” warsz. wydawany w Samborze przez Dra Winogrodzkiego w duchu podobnym — i „Sokół” w Warszawie, organ zwiniętej zbyt rychło organizacji sokolej w Królestwie. Ten ostatni był dość wiernem odzwierciedleniem zamętu panującego wówczas wśród Sokolstwa wogóle co do systemów ćwiczeń. Przemawiał na ogół za eklektycyzmem i stworzeniem na tej drodze „gimnastyki narodowej”.

Szereg dziełek dających pogląd na prądy i kierunki w zakresie wychowania cielesnego, pomnożył w r. 1906 wspomniany wyżej Dr. A. Winogrodzki broszurą pt. „Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej”⁵²⁾. Ogranicza się

w niej do młodzieży szkół średnich, tu jednak problem stawia szeroko, uwzględnia także stosunek pracy umysłowej do fizycznej, daje pomysł wzorowego planu naukowego, przemawia za lekarzami szkolnymi i nauką higieny. W kwestyi systemów staje w zupełności po stronie szkoły szwedzkiej. Praca zyskuje na wartości przez oparcie się na materyale statystycznym, zebrany w naszych szkołach średnich przez autora.

Mimo pokaźnego już szeregu dziełek, traktujących krytycznie sprawę zasad naczelnych wychowania fizycznego, nie mieliśmy dotąd podręcznika, któryby nauczycielowi ułatwił prowadzenie gimnastyki na sposób szwedzki. Lukę tę usiłował w tymże roku zapełnić E. Cenar książką pt. *Gimnastyka szkolna i gry*⁵³), lecz próby tej pierwszej nie można nazwać udaną. Co do szczegółów, są one zawarte w ocenie na łamach „Muzeum“. Podręcznik ten zresztą, łącznie z całym chaosem pseudo-szwedzkiej metody, jaki w owym czasie u nas powszechnie prawie zapanował, dał powód do artykułu krytycznego w „Ruchu“⁵⁴). Kilka ustępów z niego nie od rzeczy będzie dziś jeszcze przytoczyć, gdyż błędy, w nim wytknięte, wcale jeszcze nie znikły. Przyczaiły się tylko wszędzie tam, dokąd jeszcze nie mogła dotrzeć wiedza, czerpana z pierwszej ręki, lub niedługa jeszcze działalność dzisiejszych naczelnych kierowników gimnastyki sokolej.

„Zostawiono cały system niemiecki“, czytamy tam, „ze wszystkimi jego zniekształcającymi ciało szczegółami, a wsunięto jedynie źle do tej całości przystające ćwiczenia szwedzkie.

„Otoż być może, że dobrane i wykonane umiejętnie, ćwiczenia te, nawet w tej homeopatycznej prawie dawce, mogłyby rozwinąć swą zbawienną działalność i naprawić przynajmniej tyle, ile bezmyślna akrobatyka niemiecka psuje.

„Złudzenie tego rodzaju pierzcha jednak na widok pierwszej lepszej lekcji prowadzonej metodą „mieszaną“, nowszych uchwał, instrukcy i podręczników urzędowych czy półurzędowych. Prostujących ćwiczeń szwedzkich nie zrozumiano należyście, nie zastosowano odpowiednio do wieku, sił i wprawy, a wynikiem jest nieuchronnie zupełnie błędne ich wykonanie, i co za tem idzie, działanie częściej szkodliwe, niż pożyteczne.

„Przejdźmy do szczegółów. Wśród całego arsenału ćwiczeń szwedzkich wyróżnić możemy grupy, działające najwybit-

niej prostująco. Pierwsza z nich, najłagodniejsza — to ćwiczenia oddechowe (*andningsrörelser*). W bardzo powolnem tempie (jedna faza do 5 sekund!) młodzież oddycha głęboko, przyczem ze wdechem łączy się ruch rozszerzający klatkę piersiową, z wydechem zaś ruch zmniejszający jej pojemność. Ponieważ rozszerzenie klatki piersiowej jest w ścisłym związku z prostowaniem górnej części kręgosłupa i ustaleniem barku ku tyłowi, ponieważ dalej powolne tempo pozwala najdokładniejszą kontrolę poprawnego wykonania — dobrze zastosowane ćwiczenia oddechowe bardzo dzielnie przyczyniają się do rozwiązania ortopedycznego zadania gimnastyki. Nasi rutyniści jednak, przyzwyczajeni do pobieżności systemem niemieckim, niweczą te zalety najczęściej. Tempo przyspieszają, wskutek czego oddech nie jest wcale głębokim. Z fazami oddechu łączą często ruchy, nie mające wspomnianego wpływu na pojemność klatki piersiowej (widywałem już w tej roli zwroty boczne tułowia, przysiady itp.). Wreszcie kontrola postawy, dzięki dawnym nawykom, i tu tyle pozostawia do życzenia, że działanie prostujące znika zupełnie.

„Punktem kulminacyjnym, środkiem najsilniejszym jest druga i trzecia grupa: ćwiczenia w postawie nachylonej lub leżąc przodem i przechylenia wstecz wolne lub z oparciem (*rörelser för skuldror, nacke o rygg; spännböjande rörelser*). Ling pojął, że chcąc napewne uzyskać zmniejszenie wzmożonych nlezdrowym trybem życia naturalnych skrzywień kręgosłupa, trzeba go wyginać w kierunku przeciwnym. Stąd te imponujące łukowate postawy przy ribbstolu lub napoprzek ławeczki, w których tak celują Szwedzi. Genialny twórca systemu wiedział jednak, że każdy lek heroiczny jest zarazem obosiecznym i nie w porę zastosowany, może również dzielnie zaszkodzić. Chcąc bez stopniowego przygotowania wyegzekwować na uczniu forsowne przegięcie wstecz górnej części kręgosłupa, o którą nam właściwie idzie, otrzymamy tylko przesadne wygięcie w krzyżach i wysadzenie brzucha, z pozostałą po staremu krzywizną na wysokości łopatek. Tak ćwiczony chłopiec będzie się wkrótce trzymał znacznie gorzej niż przedtem. Toteż z największą starannością przygotowują Szwedzi młodzież do tych ćwiczeń. Pod najściślejszą kontrolą wprowadzają zrazu nachylenia najmniej forsowne — z rękami na biodrach. Gdy te są wykonane

dobrze przez każdego, podnoszą punkt ciężkości skurczem ramion, położeniem rąk na karku, wreszcie wyprostowaniem ramion w górę.

„U nas inaczej... Nie waham się twierdzić, że nieogłędne, nieumiejętne zastosowanie tych grup ćwiczeń u nas, a zwłaszcza naponu (*spännbövning*), stało się klęską dla naszej młodzieży. O stopniowaniu ani słychu. Odrazu wprowadza się najforsowniejsze formy. Uczeń nie może ich wykonać poprawnie, wykonywa zaś tem gorzej, że nauczyciel nieprzyzwyczajony do kontroli postawy i za mało obeznany z istotnym celem ćwiczenia“. W dalszym ciągu krytyk powołuje się na przytoczony wyżej podręcznik, w którym odnośne ryciny, mimo najlepszych zamiarów autora, wskazują, jak nie należy wykonać „skłonu napiętego“ i wogóle jakich postaw nie należy przybierać.

Dopiero era systematycznej wysiłki nauczycieli do Szwecyi zaczyna wzbogacać nasz dorobek, prócz dobrze napisanych artykułów ogólnych, wartościowymi wskazówkami praktycznymi dla kierowników ćwiczeń. Seryę takich przyczynków otwiera wspomniany już kilkakrotnie W. Sikorski⁵⁵⁻⁵⁹), wieńczy ją zaś podręcznik tegoż autora pt. „System Linga w zarysie⁶⁰) (1912), pierwszy u nas zbiór ćwiczeń szwedzkich szkolnych, stojący zupełnie na wysokości zadania, którego ocenę dajemy na innem miejscu.

Równocześnie prawie, Wł. R. Kozłowski wydaje we formie książki wspomnianą już wyżej artykuły z „Ruchu“ pt. „Gimnastyka domowa“⁶¹) — znów pierwszy (mimo dość obfitej dotąd pseudonaukowej literatury) w języku naszym podręcznik prawdziwie nowoczesny w danym dziale (ocena również na innem miejscu). Gdy spełni się zapowiedź Związku sokołego, który ponadto zamierza wydać tłumaczenie jedynego w swoim rodzaju, obszernego podręcznika L. M. Törngrena (*Lärobok i gymnastik*), dokonane będą wszystkie główne zadania, bo będziemy posiadali kilka dzieł dających pogląd krytyczny na sprawę, jeden krótki i jeden obszerniejszy podręcznik gimnastyki szkolnej i dziełko o gimnastyce domowej — wszystko o wartości pierwszorzędnej.

Porównanie ze stanem sprawy zagranicą.

Ocenić należyćie potrafimy nasze wysiłki tylko wtedy, jeśli je zestawimy ze zdobyczami innych narodów na danem po-

lu. Jak sprawa przedstawia się w odniesieniu do gimnastyki szwedzkiej?

Otóż tylko Dania, bliska sąsiadka i siostrzyca Szwecyi, obchodziła już przed paru laty dwudziestopięciolecie gimnastyki Linga⁶²⁾, którą po raz pierwszy w r. 1884 wprowadzono do uniwersytetu ludowego w Vallekilde (Zelandya). Z uniwersytetów ludowych był krok już tylko do chłopskich przeważnie towarzystw strzeleckich (*Skytteforeninger*), które uprawiając obok strzelania gimnastykę, warunkują naczelne miejsce Danii w rozpowszechnieniu ćwiczeń cielesnych. Na tej drodze spopularyzowana gimnastyka Linga (a jestto zarazem najjaskrawszy dowód przeciw podnoszonemu tak często zarzutowi, że szwedzkie ćwiczenia są nudne), pokusiła się o zdobycie szkół. Komisya rządowa pracowała nad tą reformą przez lat 10 (1889 do 1899) i wydała nowy podręcznik, oparty na systemie szwedzkim, z zachowaniem jedynie niektórych starych ćwiczeń i przyrządów. Od tego czasu, pod kierownictwem inspektora Knudsen'a, z roku na rok oczyszcza się gimnastyka szkół duńskich coraz bardziej ze starych naleciałości i jest przeważnie już czysto szwedzką. *Dansk Gymnastikforbund* jednak, zrzeszający towarzystwa gimnastyczne miejskie, stoi dotąd zdala od tej reformy. Norwegia dopiero w latach ostatnich idzie w ślady Danii.

We Włoszech za sprawą A. M o s s o, we Francyi zaś D e m e n y'ego, L a g r a n g e'a, T i s s i e'ego, wybitnych fizyologów i lekarzy, propaganda za systemem szwedzkim zaczyna się z początkiem lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Na terenie szkolnictwa, armii i floty francuskiej szala przechyla się na korzyść czystej szkoły szwedzkiej, której tu oponują jedynie „eklektycy“. Rzecz dziwna — na czele tych ostatnich stanął od lat kilku D e m e n y, uwiedziony widać ambicyą stworzenia własnego „systemu“⁶³⁾. Równocześnie i w sposób podobny rzecz szła też w Belgii, gdzie wojskowi (C o s t e, L e f e b u r e) największe położyli zasługi^{64) 65)}. Obecnie wspomniany wyżej „fakultet gimnastyczny“ uniwersytetu gandawskiego zapewnia utrwalenie się na nauce opartej metody.

W Anglii w r. 1903 zastałem system Linga wprowadzony tylko do szkół ludowych żeńskich i wykonywany wcale nie lepiej, niż u nas w początkach reformy. Rok 1909 przynosi szkołom ludowym⁶⁶⁾ urzędowy podręcznik, oparty zupełnie na

wzorach szwedzkich, lecz zawierający tylko ćwiczenia wolne i to z wykluczeniem energiczniejszych zabiegów prostujących (skłonów napiętych itp.). Poza tem, w różnych *Public i Preparatory Schools* coraz więcej pola zyskują ćwiczenia szwedzkie.

Krajom słowiańskim przoduje Chorwacya⁶⁷⁾. W roku 1898 Bučar wydaje tłumaczenie szwedzkiego podręcznika Liedbecka i wprowadza gimnastykę Linga do szkół ludowych; poza tę kategorię szkół jednak do dziś dnia nie wyszła. W Rosyi — 1899 r. wydaje podręcznik czysto szwedzkiej gimnastyki Butowski, w r. 1901 i 1904 zaś Lesgaft z modyfikacyami własnymi. W Czechach najwybitniejszym zwolennikiem Linga jest od 1901 r. J. Klenka, świeżo zamianowany inspektorem gimnastyki w szkołach średnich.

Na szarym końcu kroczą Niemcy a za nimi dopiero Austria. Reformę zapoczątkował tu w r. 1900⁶⁸⁾, i to bardzo niaśmiało, lekarz F. A. Schmidt: rzecz zrozumiała wobec szowinistycznego kultu dla ojczystego systemu Jahnna. Ale i tu zdołano wreszcie po latach dziesięciu uzyskać wstęp dla ławeczek i ribbstolów szwedzkich do sal szkolnych, z nimi zaś weszło nieco ćwiczeń nowych, ku wielkiemu zgorszeniu konserwatywnych turnerów. I tu, jak wszędzie poza Skandynawią, towarzystwa gimnastyczne nie chcą słyszeć o reformie.

Ten krótki przegląd wystarczy, aby przekonać, że jak to już zaznaczyliśmy na początku, w pochodzie tym nie kroczymy na miejscu ostatniem, lecz przeciwnie, między pierwszymi. Zaczynamy snadź odzyskiwać ową szlachetną ambicję, która kazała nam w dobie odrodzenia sięgać po kulturę do samego źródła, bez pomocy pośredników, których pracowite, lecz grube ręce nieraz ją do niepoznania zmieniają.

Jak wówczas synowie naszej szlachty dążyli pod niebo włoskie, tak my dziś na północ wysyłamy młodź naszą. A nie daremny to trud: wyprawa po talizman odrodzenia fizycznego, harmonii ciała i ducha, nam potrzebnej tak jak mało któremu z innych narodów.

Dr. Eugeniusz Piasecki (Lwów).

Prace przytoczone.

1. C. A. Westerblad: *Ling the Founder of Swedish Gymnastics, etc.*, London 1909.

2. Dr. A. Wrzosek. Ludwik Bierkowski. *Rocznik lekarski, t. II., zesz. II.*, Kraków 1911.

3. „Ruch“ 1906, s. 121.

4. Dr. E. Piasecki. Postulaty w sprawie wychowania fizycznego w Galicyi. *Pamiętnik IX. Zjazdu lekarzy i przyrod. polskich*, Kraków 1900.

5. Idem. Postępy wychowania fizycznego w Galicyi od ostatniego Zjazdu. *Pamiętnik X. Zjazdu lek. i przyr. pol.*, Lwów 1907. Przedruk w „Ruchu“ 1907, s. 168.

6. Idem. Postulaty wychowania fizycznego młodzieży polskiej. *Pamiętnik XI. Zjazdu lek. i przyr. pol.*, Kraków 1911. Przedruk w „Przeglądzie higienicznym“ i w „Głosie lekarzy“, Lwów.

7. Wł. R. Kozłowski. Postępy wychowania fizycznego w ostatnim 10 leciu. *Zdrowie* 1908, s. 772.

Dr. K. Wyrzykowski. Wychowanie fizyczne w szkołach. *Pamiętnik Polskiego Kongresu pedagogicznego*, Lwów 1909, przedruk w *Przewodniku gimnast.*, Lwów, 1909—10.

8. Dr. E. Piasecki. *Les écoles polonaises et leurs conditions hygiéniques. III. Congrès international d'hygiène scolaire*, Paris. Comité des Sociétés Polonaises. Lwów 1910.

9. Idem. W sprawie wychowania fizycznego młodzieży szkół średnich. *Muzeum* 1900, s. 187—95; tamże streszczona dyskusya.

10. *Muzeum* 1901, s. 368 (posiedzenie Koła lwow. z 10/11 1900); tamże 1902, s. 328, 441 (pos. z 14/3 i 11/4 1902).

11. Dr. E. Piasecki. Reforma wychowania fizycznego. *Muzeum* (sprawozd. z Wal. Zgr.) s. 8—14, dyskusya 14—27.

12. *Memoryał w sprawie wychowania fizycznego młodzieży. Muzeum* 1903, Przedruk w *Przegl. pedag.* (Warsz.) 1903.

13. Balicki i Karpowicz. Gry i ćwiczenia fizyczne zagranicą. *Zdrowie* 1900, s. 323, 326.

14. Kuczalska. Metody gimnastyczne. *Zdrowie* 1900, 383.

15. Dr. R. Skowroński. *Ruch i ćwiczenia cielesne*. Warszawa 1901 (książki dla wszystkich M. Arcta).

16. Dr. St. Kamiński. Znaczenie ćwiczeń cielesnych ze stanowiska higieny. *Zdrowie* 1901, s. 952.

17. Idem. *Zasady fizjologii ruchów etc.* Ibid. 1902, s. 404, 496.

18. Wł. R. Kozłowski. O rozpowszechnieniu kolonii letnich i ogrodów dziecięcych. Ibid. 1906, s. 171.

19. Idem. Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą w chwili obecnej. Ibid. 1906, s. 808.

20. J. Muklanowicz. Powstanie i stopniowy rozwój ogrodów im. W. E. Raua etc. Warszawa 1907.

21. Wł. R. Kozłowski. Zasady prowadzenia zabaw i innych zabiegów w Ogrodach W. E. Raua. *Zdrowie* 1908, s. 16. Tamże

plan hali w ogrodzie saskim (podano go też w broszurze przytoczonej pod 8).

22. Dr. E. Piasecki. Szwedzki i niemiecki system gimnastyki wobec postulatów fizjologii i higieny. Przegl. lek. 1902, s. 205, 225. Dyskusya w Tow. lek. lwów., s. 10; w Tow. lek. krak., s. 200.

23. Muzeum 1902, str. 328, 441.

24. Sokoli polscy w Zagrzebiu, Przew. gymnast. 1902, s. 51.

25. Reforma metody gimnastyki. Przewodn. gymn. 1905, s. 96.

26. Die Enquete für körperliche Erziehung etc. Wien (Min. f. Kultus u. Unterr.) 1910.

27. Lehrplan und Instruktion f. den Unterricht im Turnen etc. Wien (Pichler) 1911.

28. VI. Sprawozdanie c. k. Rady szk. okr. m. Lwowa za r. 1901/2. Lwów 1903.

29. VII. Sprawozdanie c. k. Rady szk. okr. m. Lwowa za r. 1902/3. Lwów 1904.

30. H. Kuczalska. Gimnastyka szkolna w Szwecyi. Przegląd pedag., 1892, s. 5.

31. Dr. St. Kamieński. Systematyczna gimnastyka, czy gryzabawy. Ibidem s. 76.

32. G. Demeny. Wychowanie fizyczne w Szwecyi. Tłóm. Gawrońskiej. Warszawa 1893.

33. Dr. R. Skowroński. Gimnastyka szwedzka. Zdrowie 1893, strona 68.

34. E. Cenar. Rozwój gimnastyki szwedzkiej. Przewod. gymnast. 1898, s. 40, 51, 67, 75, 87.

35. Dr. St. Kamieński. Gimnastyka a zdrowie. Krytyka lek., 1898, s. 161, 189.

36. H. Kuczalska. W obronie gimnastyki. Ibidem 1899, 53.

37. Dr. St. Kamieński. Odpowiedź etc. Ibidem 1899, 95.

38. A. Mossa. Fizyczne wychowanie młodzieży. Tłóm. St. Brzozowski. Lwów, Altenberg, 1899.

39. Dr. R. Skowroński. Ruch i ćwiczenia cielesne. Warszawa, Arct, 1901.

40. Wł. R. Kozłowski. Instytut gimnastyczny w Sztokholmie. Encyklop. wych., t. V., 1901, st. 550.

41. Dr. E. Piasecki. Metodyczne ćwiczenia ciała etc. Muzeum 1902, Nr. 2 i nast. Odbitka pt. Współczesna gimnastyka wobec fizjologii i higieny. Lwów 1902.

42. Idem. Z podróży naukowej do Niemiec i Szwecyi. „Szkoła” r. 1902.

43. Idem. Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne? Przegląd higieniczny 1902.

44. E. Cenar. Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. Przew. gymnast. 1899 i 1900, odbitka (nakł. Związku sokołego) Lwów 1902.

45. Idem. Czy gimnastyka szwedzka posiada ćwiczenia siłowe, zręcznościowe i głową w dół? Przewod. gymnast. 1902.

46. Idem. Dwoisty charakter wychowania fizycznego w Szwecji etc. Ibidem, s. 58.
47. Przewod. gimn., 1903.
48. B. Błażek. Walka o system. Przegl. pedagog. 1903, 108, 122.
49. Wł. R. Kozłowski. Ling. gimnastyka szwedzka. Encyklop. wychow., t. VI. (1904), s. 511.
50. Dr. E. Piasecki. Zasady wychowania fizycznego. Kraków, Friedlein, 1904.
51. Ruch, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania fizycznego, higieny i wogóle normalnego rozwoju ciała. Red. Wł. R. Kozłowski, Warszawa, Wielka 31.
52. Dr. A. Winogrodzki. Wychowanie fizyczne. młodzieży szkolnej. Sambor 1906.
53. E. Cenar. Gimnastyka szkolna i gry. Metoda szwedzka. Lwów, Pol. Tow. pedag., 1906.
54. Dr. E. Piasecki. Nieco o gimnastyce szwedzkiej u nas. Ruch 1906, s. 10, 20.
55. W. Sikorski. Nieco o sporcie i o gimnastyce w Szwecji. Przew. gimnast. 1908, s. 101.
56. Idem. Król. gimn. instytut centralny w Sztokholmie. Ibidem 1909, 18, 22.
57. Idem. Z powodu igrzysk północnych. Ibidem 1909, 17, 30.
58. Idem. Fizyczne wychowanie w Szwecji, Ibid. 1909, 33, 45.
59. Idem. Gimnastyka pedagogiczna. Lekcje praktyczne etc. Do-datek fachowy do Przew. gimn., 1909, s. 7, 17, 33, 49, 65, 99, 113, 161, 178, 193.
60. Idem. System Linga w zarysie. Lwów, Związek sokoli, 1912.
61. Wł. R. Kozłowski. Gimnastyka domowa. Warszawa, red. „Ruchu”, 1912.
62. K. A. Lange. Den Lingske Gymnastik i Danmark 1884—1909. Kóbenhavn 1909. (Hagerups Bogh.)
63. Dr. E. Piasecki. Kongresy międzynarodowe wychowania fizycznego. Muzeum 1912, t. I.
64. Lefebure. L'éducation physique en Suède. Bruxelles 1903.
65. Idem. Méthode de gymnastique éducative. Bruxelles 1905.
66. Syllabus of Physical Exercises for Public Elementary Schools. London, Board of Education, 1909.
67. Dr. Fr. Bučar. Povjest gimnastike. Zagreb 1908.
68. Dr. F. A. Schmidt. Die Gymnastik an den schwedischen Volksschulen. 1900.



Biblioteka Główna Akademii
Wychowania Fizycznego w Poznaniu

5145



101-000131 00-0