

V7 171893

X\* 001236450

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

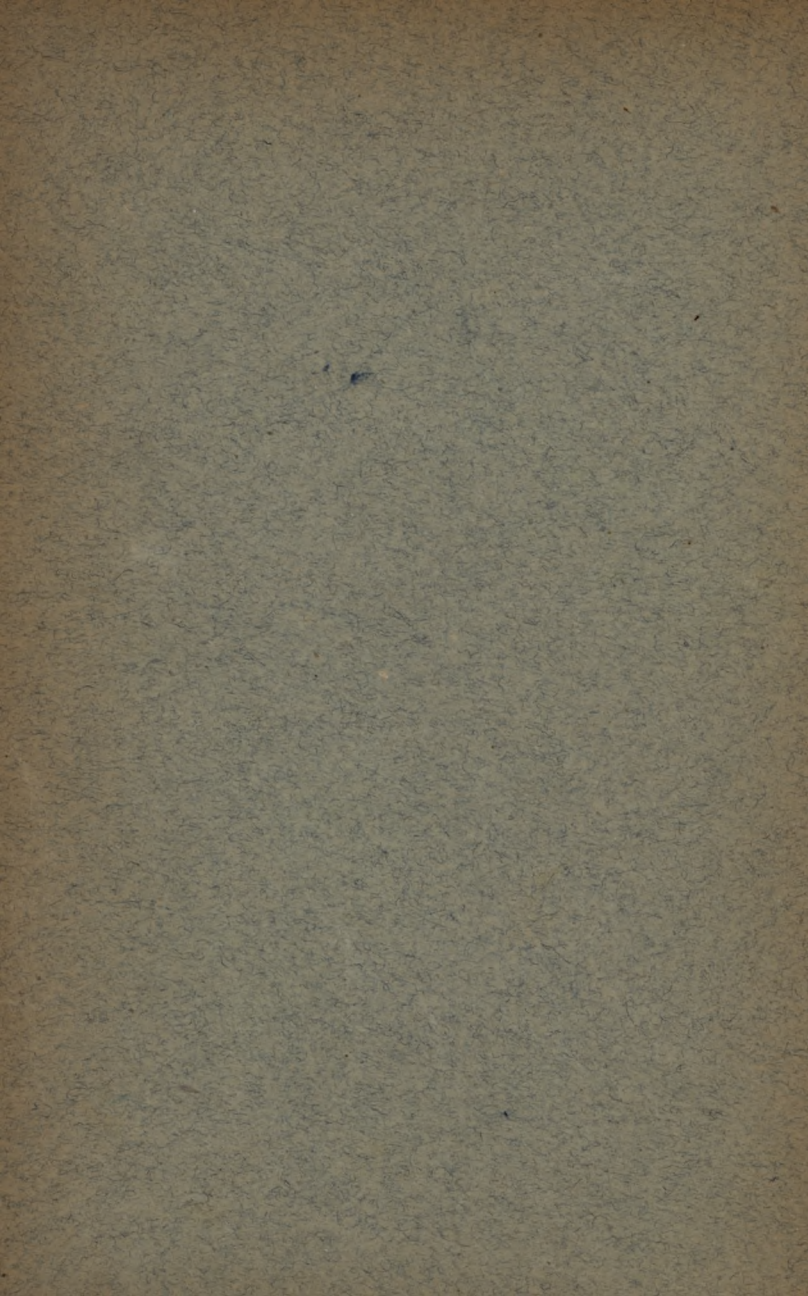


1800051783

38004







Z A S A D Y

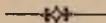
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

75/111

137

JERZY DEMENÏ

*Kierownik laboratorium Stacji fizyologicznej przy Collège de France, Sprawozdawca komisji gimnastycznej przy Ministerjum Oświaty Publicznej*

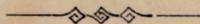


ZASADY  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W SZWECYI

Tłomaczyła z francuskiego

A. GAWROŃSKA



WARSZAWA

NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA

1893



75

73

Дозволено Цензурою.

Варшава, 9 Марта 1893 года.

---

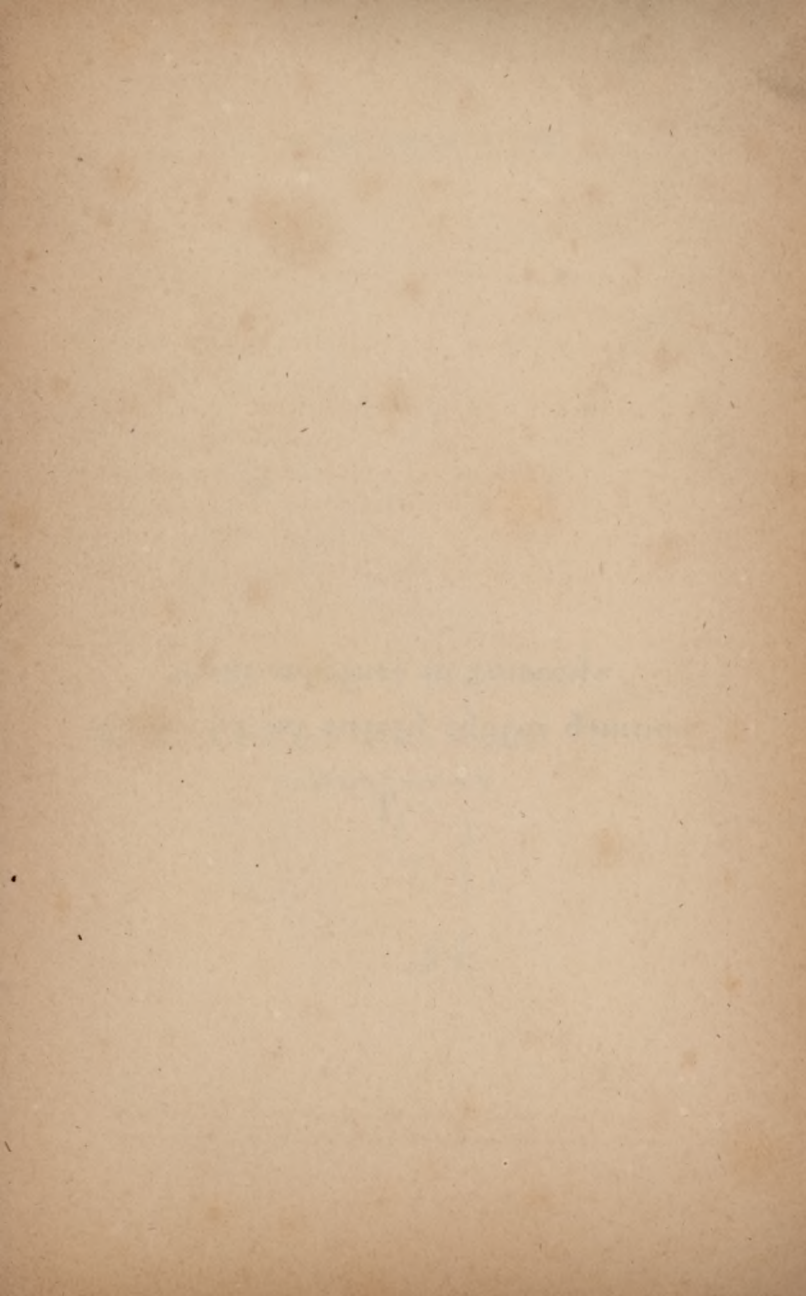
*Druk St. Niemiery, Plac Warecki 4.*

796 (799 (485)) " 18"



I.

Rzut oka na salety ogólne gimnastyki szkolnej w Szwecyi.





## I.

### RZUT OKA NA ZALETY OGÓLNE GIMNASTYKI SZKOLNEJ W SZWECYI.

Szwedzka metoda wychowania fizycznego, posiada trzy ważne przymioty:

Po pierwsze, dąży ona do celu wzniosłego, społecznego: udoskonalenia rozwoju fizycznego wychowañców szkolnych, równolegle do doskonalenia się ich umysłowego i moralnego.

Powtóre, przedstawia jednolitość zupełną we wszystkich częściach i całkowite zastosowanie do celu, jaki sobie postawiła.

Składa się wreszcie ze środków prostych, o skutkach silnych i trwałych; z wykładu zaś korzystać może wielka liczba uczni równocześnie.

*Punkt wyjścia tej metody.*

Naukowe pojęcie o doskonaleniu się fizycznym jednostek w społeczeństwie nowożytnym, doprowadza bezwarunkowo do usiłowania osiągnięcia rezultatów następujących: zdrowia według prawideł higieny, rozwoju normalnego ciała według praw fizjologii, oraz spożytkowanie siły muskularnej według praw mechanizmu ciała ludzkiego.

Zapobiega się w ten sposób wszelkiemu zбочeniu z drogi właściwego nauczania, a mianowicie jednemu z najniebezpieczniejszych, polegającemu na braniu środków za cel. Celem już nie jest przystosowywanie się do t. zw. „przyrządów gimnastycznych,” w których wyobraźnia wymyśla rozmaite trudności do przewyciężenia, nie dające się usprawiedliwić ani rzeczywistym udoskonaleniem organizmu, ani żadną korzyścią zewnętrzną; albowiem, jakkolwiek nie podlega dyskusji, że za pomocą sztucznych ćwiczeń, można stopniowo przekształcać organizm, na mocy praw łączących organ z czynnością, — również zaprzeczyć się nie da, że gdy wybór tych ćwiczeń nie będzie racjonalny, gdy doświadczenie jasno nie określi ich skutków, je-dnostki, które się im oddają, nie będą po wię-



kszej części bynajmniej lepiej przysposobione do spełniania rzeczywistych obowiązków życiowych, — nie będą udoskonalone w znaczeniu społecznem.

Dowód najlepszy przedstawiają atleci, i w ogóle wszelkie osobniki ciągnące zyski lub zadowolenie miłości własnej ze swych akrobatycznych zdolności.

Nasze zapatrywanie na ten przedmiot jest zgoła inne; dążenie do doskonalenia się fizycznego nie podlega, według nas, na poszukiwaniu czegoś niezwykłego, na gonieniu za nadzwyczajnością, lub za pozorami tejże. Cel, który sobie zakładamy, jest wznioslejszy: chcemy doprowadzić słabych do przeciętnej miary zdrowia i siły; pragniemy umniejszać rok rocznie ilość odpadków społecznych, których liczba, w obecnych warunkach życiowych, dąży do stałego powiększania się.

Rozsądek i doświadczenie wskazują nam niebezpieczne działanie widowisk, od których się spacza umysł publiczności; zaznaczyć bowiem należy, że praktyczne ćwiczenia wychowania fizycznego zajmującymi są dla tych tylko, którzy się im oddają, — a nie dla tych, którzy się im przyglądają.

Jednem słowem, aby ująć w logiczny system owo wychowanie, trzeba je wysnuć konsekwen-

tnie z wniosłego celu, jaki mu przyświeca. Nauczanie oficjalne w Szwecyi, wychodząc właśnie z tego założenia, tworzy całość niepospolitą i, naszym zdaniem, nigdzie nie prześcigniętą.

Metoda szwedzka stworzoną została przez jednego tylko człowieka, — przedstawia więc jednolitość nadającą jej wielką siłę. A ponieważ zastosowaną została dopiero po ustanowieniu całości, autor jej nie widział się zmuszonym do zrzeczenia się jakiejś części swych słusznych wymagań na rzecz przesądów danej epoki.

Wszystko w niej dąży ku ogólnemu celowi; system zaś, nie osłabiony w praktyce, ponieważ użyte są środki materyalne proste i właściwie dobrane, wydaje wszystkie owoce, jakie wydać może.

Nie spotyka się tam aparatów, ani skomplikowanych przyrządów; niema się na widoku ćwiczeń indywidualnych. Ćwiczenia dzielą się na serye lub grupy posiadające rozmaite właściwości i odpowiednie działaniu, jakie się zamierza wywołać na organizmie fizycznym. Dwie grupy ruchów odnajdują się w nauczaniu dzieci i młodzieży, kobiet lub mężczyzn, cywilnych lub wojskowych; tylko, że rozsądne stopniowanie pozwala zastosować siłę działania tych ćwiczeń do stanu osłabienia lub zdrowia jednostek.

Podobne pojęcie wychowania fizycznego zasługuje na szczególną uwagę; to też napotykaemy w Szwecyi ów stan wyjątkowy, w którym umysły najbardziej wykształcone przyjmują czynny udział w wykładzie wychowania fizycznego, we wszystkich jego stopniach.

Tak więc: cel wzniosły, jednolitość metody, zastosowanie środków do specjalnych warunków życia szkolnego, — oto są pierwszorzędne zalety odkryte przez nas w systemie szwedzkim; postaramy się je udowodnić za pomocą dokumentów zebranych w ciągu naszej podróży.

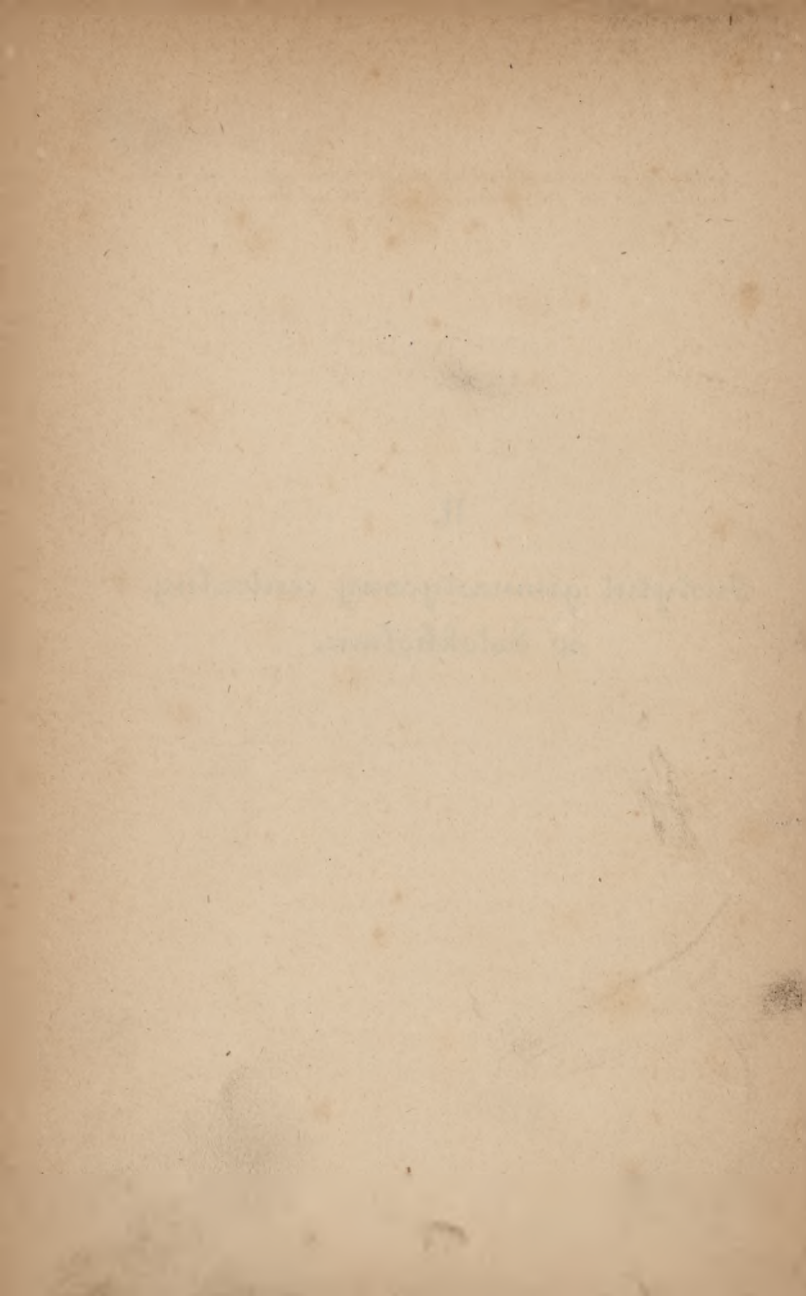
---






## II.

Instytut gimnastyczny centralny  
w Sztokholmie.





Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.

II.

INSTYTUT GIMNASTYCZNY CENTRALNY W SZTOKHOLMIE.  
ZAŁOŻENIE. — ADMINISTRACYA.

Twórcą wychowania fizycznego szwedzkiego jest Ling (1777—1839).

Był on poetą i historykiem, i urobił sobie pojęcie o rrasie idealnej, posiadającej zarazem jędrność fizyczną narodów starożytnych i wykształcenie umysłowe współczesnych. Miał przekonanie, iż znamienne bohaterskie zalety: woli, siły i odwagi, jakimi ongi obdarzone były dawne plemiona skandynawskie, były w ścisłym związku z ich sposobem życia i bytowania.

Zamiłowanie do fechtowania się, dało mu poznać o ile ćwiczenie fizyczne wpłynąć może na stopniową zmianę organizmu jednostki. Dzię-

ki zdolności abstrakcyjnej swego syntetycznego umysłu, wzniosł się do pojęcia uogólniającego dobrodziejstwa ćwiczeń fizycznych i samegoż fechtunku, jako części składowej całego systemu wychowania cielesnego, prowadzącego człowieka do pełnego korzystania ze swych zasobów fizycznych w społeczeństwie nowożytnem.

Był to człowiek wielkiego serca; cel życia miał już wytknięty. Zapragnął rozciągnąć na ojczyznę swoją korzyści, jakie sam dla siebie potrafił wyciągnąć z tych ćwiczeń. Nie uważał, aby mu ubliżało udzielanie lekcyi jako nauczyciel fechtunku na uniwersytecie w Lund; potrafił też wśród młodzieży, którą ukochał, pozyskać sobie licznych stronników.

Nic go nie powstrzymało; ani nawet odmowa pewnego ministra, mało rozgarniętego, który na podanie jego o subsydyum rządowe odpowiedział, że „posiadając już dostateczną ilość kuglarzy, rząd nie uznaje potrzeby brać ich na swój koszt.“ I wkrótce, dzięki energii swej i wytrwałości, mógł założyć w r. 1814 szkołę istniejącą do dzisiejszego dnia pod mianem Instytutu gimnastycznego centralnego w Sztokholmie.

Zakład ten jest rozsądnikiem personelu nauczycielskiego, przysposobionego według metody Ling'a. Dzięki to istnieniu jego, na wszystkich



punktach terytoryum spotyka się te same do-  
broczynne zasady i konstatuje też same poży-  
teczne rezultaty.

Treściwy opis administracyi instytutu central-  
nego, zbadanie wykładanych przedmiotów, oraz  
analiza jednej lekcyi mianej w klasie dla uczni,  
wystarczą do wykazania ducha metody stwo-  
rzonej przez Ling'a i stosowanej do obecnej  
chwili.

Instytut centralny gimnastyczny w Sztokhol-  
mie, istnieje pod zarządem rady wyższej, w skład  
której wchodzi jeden generał, jeden doktor me-  
dycyny i jeden pedagog.

Rada zbiera się raz na miesiąc.

Dyrektora szkoły wybiera się z pośród grona  
profesorów; mianowanym jest na mocy reskryptu  
królewskiego na przeciąg czasu pięcioletni.

Dyrektorami byli kolejno:

Ling . . . . . 1813—1839,

Branting . . . . . 1839—1869,

Nyblaeus . . . . . 1869—1887,

Törngren, dyrektor obecny.

Jest trzech nauczycieli wyższych.

Jeden dla gimnastyki pedagogicznej (profesor  
Törngren).

Jeden dla gimnastyki wojskowej (kapitan  
Balk).

Jeden dla gimnastyki leczniczej (dr. Murray).



Profesorowie ci mają przy sobie nauczycieli pomocników.

Ci ostatni są to szwedzi należący do marynarki, wojska lub do ciała medycznego.

Uczniowie życzący sobie uczęszczać na wykłady instytutu centralnego, zapisują się i przyjęci są bez konkursu, według porządku, w jakim się zapisali.

*Wojskowych* przysyła sam król; są to oficerowie armii i marynarki, którzy nie przekroczyli trzydziestu lat wieku.

*Cywilni* powinni posiadać wiadomości wymagane do świadectwa dojrzałości (maturitatis) i nie mieć więcej jak lat trzydzieści.

Uczniowie pomocnicy - lekarze przyjmowani są na warunkach łatwiejszych.

Od kandydatek wymaganem jest świadectwo naukowe potrzebne dla wstąpienia do szkoły normalnej \*) początkowej.

Wszyscy kandydaci powinni umieć pływać.

Kursa w instytucie trwają trzy lata.

W pierwszym roku kształci się instruktorów.

W drugim — nauczycieli gimnastyki pedagogicznej.

W trzecim — gimnastów lekarzy.

---

\*) Na całym zachodzie nazywają szkołą normalną zakład kształcący nauczycieli lub nauczycielki.

Kobiety mogą przebyć te trzy kursa w przeciągu dwóch lat tylko, uwolnione są bowiem od fechtunku i gimnastyki wojskowej.

Wykłady zaczynają się 1 września, a kończą 15 maja każdego roku; na Boże Narodzenie jest przerwa mniej więcej dwutygodniowa.

Kończąc szkołę, uczniowie otrzymują stopnie.

Ci, którzy przebyli kurs pierwszy, zostają instruktorami w szkołach elementarnych i średnich.

Ci, którzy przeszli gimnastykę leczniczą, dostają tytuł gimnasty - lekarza, i wolno im stosować do chorych terapię za pośrednictwem ruchu (np. masaż), pod kierownictwem lekarza.

Ci, którzy wysłuchali trzech kursów, mają tytuł profesorów gimnastyki i mogą prowadzić wykłady w jakiegokolwiek szkole rządowej.

Kursa dzielą się na teoretyczne i praktyczne.

## KURS PIERWSZY.

### *Teoretyczny.*

Anatomia.  
Gimnastyka pedagogiczna.  
Gimnastyka wojskowa  
i fechtunek (z wyłączeniem kobiet).  
Fizjologia.

### *Praktyczny.*

Ćwiczenia gimnastyki pedagogicznej.  
Ćwiczenia gimnastyki wojskowej.  
Ćwiczenia bronią.  
Ćwiczenia pedagogiczne  
czyli wykładowe.

## KURS DRUGI.

*Teoretyczny.*

Anatomia.  
 Fizjologia.  
 Hygiena.  
 Mechanika ruchów.  
 Gimnastyka pedagogiczna.  
 Gimnastyka wojskowa  
 (fechtunek).  
 Podstawy zasadnicze kie-  
 rowania nauką.  
 Gimnastyka lecznicza z za-  
 stosowaniem specjal-  
 nem do chorych dzieci.

*Praktyczny.*

Ćwiczenia gimnastyki pe-  
 dagogicznej.  
 Ćwiczenia gimnastyki woj-  
 skowej.  
 Fechtunek (z wyłączeniem  
 kobiet).  
 Ćwiczenia dla nauczania  
 sposobu wykładania po  
 szkołach.  
 Ćwiczenia gimnastyki le-  
 czniczej.

## KURS TRZECI.

*Teoretyczny.*

Gimnastyka pedagogiczna  
 dla kobiet, studentów  
 medycyny i lekarzy,  
 którzy nie słuchali pier-  
 wszych kursów.  
 Anatomia \*).  
 Fizjologia.  
 Hygiena.  
 Gimnastyka lecznicza, za-  
 sadnicze prawidła sto-  
 sowania jej, oraz nauka  
 o głównych chorobach  
 leczonych skutecznie za  
 pomocą gimnastyki.

*Praktyczny.*

Gimnastyka pedagogiczna.  
 Zastosowanie gimnastyki  
 leczniczej.  
 Kurs pedagogiczny.  
 Studenci medycyny ćwiczą  
 się w wykładaniu gim-  
 nastyki po szkołach,  
 jeżeli nie uczęszczali na  
 dwa pierwsze kursa.

\*) Nauka anatomii odbywa się na trupie. W instytucie centralnym znajduje się prosektoryum, biblioteka specjalna, sale wykładowe, oraz klinika medyczna.

Instytut przyjmuje uczni cudzoziemców.

Wykłady rozpoczynają się o godz. 7 rano od lekcji pedagogicznej, a wszystkie się kończą o godz. 11.

Każdy uczeń poświęca pracy, zarówno teoretycznej jak i praktycznej, pięć do sześciu godzin dziennie przecięciowo.<sup>nie</sup>

Uczniów na mieszkanie (internów) szkoła nie przyjmuje; zresztą zwyczaj ten w ogóle nie istnieje w żadnym zakładzie wychowawczym szwedzkim.

Rząd dostarcza instytutowi summy 40,000 koron rocznie.

Prawo wymaga, aby nauka była udzielaną w samymże zakładzie największej możliwej liczbie uczniów szkół prywatnych lub rządowych.

Stowarzyszenia prywatne mogą również użytkować z lokali, w zamian za nieznaczną kwotę składaną do kassy instytutu.

Takim jest sposób wytwarzania personelu wychowawczego. Jasno się okazuje, że jakkolwiek instytut wydaje uczni niewielu, rok rocznie najwyżej dziesięciu do piętnastu, — uczniowie ci otrzymali najsamprzód wykształcenie ogólne, poczem dopiero wyspecjalizowali się w teorii i praktyce wychowania fizycznego. Co więcej, umiejętność ta nie oddziela się nigdy od nauk, z którymi jest ściśle skojarzoną.

Tak więc, skończywszy instytut, profesoro-  
wie posiadają wszelkie możliwe rękojmie uzdol-  
nienia w swym zawodzie. Wykształcenie umy-  
słowe nadaje wykładom ich polot i powagę sta-  
wiające je na równi z wykładem innych wydzia-  
łów; to też widzimy, że na uniwersytetach szwedz-  
kich nauczyciel gimnastyki cieszy się takim sa-  
mem poważaniem co inni profesorowie.

## ŁUDZIE WYBITNI

*którzy wykładali i wykładają w instytucie centralnym.*

Ling naznaczył był na swego następcę Bran-  
ting'a; Branting był człowiekiem charakteru  
uszczypliwego, który przy każdej sposobności  
wysmiewał złośliwie lekarzy opornych jeszcze  
terapeutyce stosowanej za pośrednictwem ruchu.

Ciekawym jest faktem, że dwaj ludzie, któ-  
rzy najdalej posunęli tę gałąź nauki, nie byli  
z powołania lekarzami, a przynajmniej nie po-  
siadali tego tytułu, jakkolwiek wiadomości ich  
naukowe dorównały bez zaprzeczenia wiadomo-  
ściom lekarzy współczesnych.

Branting zajmował się więc specjalnie gi-  
mnastyką leczniczą, idąc w tem śladem mistrza  
swego, Ling'a; miał zresztą osobiste racje do  
wiary w kuracyjną skuteczność ćwiczenia fizy-  
cznego: w rodzinie jego, z dziewięciorga dzieci,



które wszystkie poumieraly na suchoty płucne, on jeden żył, dzięki gimnastyce.

Branting miał pomocnika w znakomitym profesorze Georgii'm, autorze wybitnych dzieł o gimnastyce szwedzkiej.

W gronie profesorów, na czele którego on stał, znajdował się także Walfelt, który przyczynił się do rozwoju gimnastyki wojskowej; jemu się zawdzięcza bagnety specjalne służące po dziś dzień do fechtowania się.

Nyblaeus, następca Branting'a w dyrektorstwie instytutu, nie poczynił żadnych znacznych zmian w porządku, jaki zastał. Wydał kilka prac z zakresu pedagogii wojskowej.

Ling umierając pozostawił syna dziewiętnastoletniego. Pozbawiony wykształcenia, lecz obdarzony zdolnościami niepospolitemi, młodzieniec ten zabrał się tak szczerze do pracy, że we dwa lata zdał egzamin dojrzałości. Udzielał mu nauk pewien pastor, przyjaciel jego ojca; studyował następnie anatomię w Upsali, przy pomocy wskazówek udzielanych mu przez szwagra, lekarza-homeopatę.

Kształcąc się przeważnie sam, wstąpił jako uczeń do instytutu centralnego i został w 24-m roku instruktorem, następnie profesorem od roku 1864 do 1883. Podał się w tym czasie do dymisyi i umarł wkrótce, w r. 1886.

Synowi Ling'a zawdzięczamy traktat pod tyt. *Ogólna teorya ruchów*, z atlasem rycin.

Przekazał on swej siostrze, żyjącej do tej pory, około trzech tysięcy rysunków oryginalnych, znakomicie wykonanych, dotyczących się ruchów.

Rysunki owe zostały świeżo zakupione za 5,000 koron przez cztery osoby, które złożyły je w darze bibliotece instytutu. Tam mieliśmy sposobność przeglądania ich, dzięki uprzejmości p. Törngren'a, i wprawiły nas w prawdziwy zachwyty.

Ling syn głównie przyczynił się do rozwoju wiadomości odnośnych do mechanizmu ruchów, oraz skuteczności tych ruchów, głównie ze względu terapeutycznego.

Spędził on czas jakiś w Berlinie u doktora Eulenburg'a, praktykując gimnastykę leczniczą; następnie w Paryżu studyował fizyologię pod kierunkiem Claude Bernard'a. Zasłużył się tem, że zwrócił gimnastykę pedagogiczną na właściwą drogę. Wymyślił nowe kombinacye ruchów, uporządkował je na grupy, podobnie jak w gimnastyce leczniczej. Gdyby nie ważne dzieło, jakie pozostawił po sobie, tradycye by się zatraciły i całej nauce groziłoby rozbitcie. Uważał wszakże pracę swoją za dalszy ciąg pracy rozpoczętej przez ojca, i posuwał sumiennosc aż

do tego stopnia, że nie podpisywał się pod nią. Ling'owi młodszemu zawdzięcza się również rozwój nadany od roku 1864 gimnastyce dla dzieci wcząt.

P. Törngren, obecny dyrektor instytutu, był uczniem tamże w r. 1862; będąc kapitanem marynarki królewskiej, kierował jako nauczyciel gimnastyki w r. 1867 kursem pedagogicznym i wojskowym w szkole marynarskiej w Sztokholmie. Ling syn zachęcił go do zajęcia się badaniem nad ruchami i wykształcił go sobie na następcę w tym kierunku.

P. Törngren jest niewątpliwie niepospolitym człowiekiem; jego to łaskawości zawdzięczamy po większej części dokumenta, stanowiące podstawę naszego sprawozdania. P. Törngren ofiarował nam swe usługi z uprzejmością, za którą miło nam jest oddać mu na tem miejscu publiczną podziękę; odkrył przed nami skarby historyczne, jakie zawiera biblioteka instytutu, a które pozostałyby niedostępne dla nas skutkiem nieznamomości języków skandynawskich.

Celem, któremu p. Törngren poświęcił swe myśli, jest przypuszczenie jak największej ilości jednostek do korzystania z dobrodziejstw wychowania fizycznego podług metody Ling'a. Zwraca się w sposób szczególny do maluczkich i słabych, w rozprawach popularnych, w któ-

rych ściąga do największej prostoty ćwiczenia i środki potrzebne.

W epoce, gdy Nyblaeus stanął na czele instytutu, nauka podzieloną była na trzy oddzielne gałęzie: pedagogiczną, wojskową, leczniczą; działo się to wskutek nastroju ducha komisji przewodniczącej u schyłku dni Branting'a, do składu której Nyblaeus należał. Pod wpływem p. Törngren'a, komisja uznała swój błąd i dzisiaj trzy te wydziały tworzą jednolitą całość.

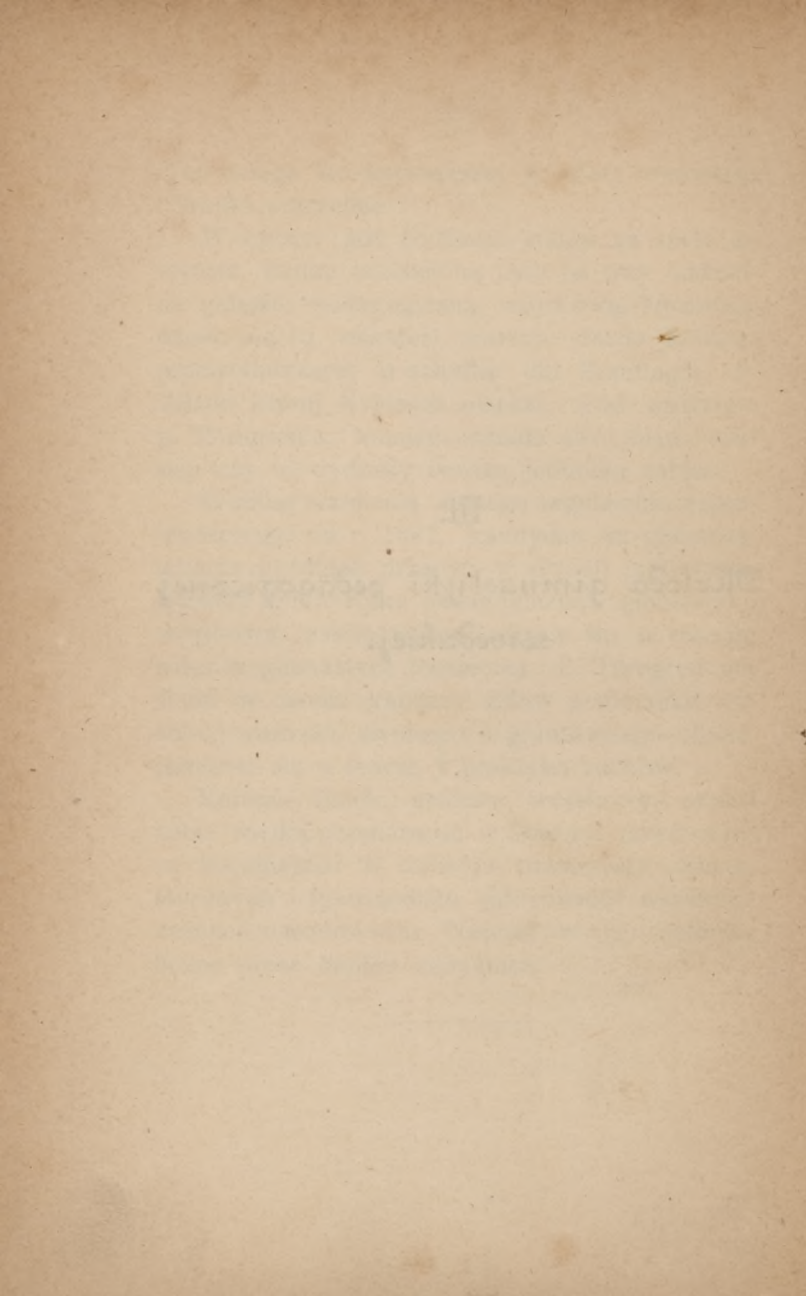
Według brzmienia nowego regulaminu zaprowadzonego od r. 1887, kandydat na gimnastę-lekarza powinien przebyć w dwóch pierwszych kursach gimnastykę pedagogiczną i gimnastykę wojskową, zanim wyspecjalizuje się w trzecim roku w gimnastyce leczniczej. P. Törngren posiada w osobie kapitana Zilow pomocnika wysokiej wartości, słynnego z gruntownego obznajomienia się z teorią i praktyką ruchów.

Kapitan Balck, profesor wojskowy, zyskał sobie wielką popularność w Szwecyi przez czynny współdziałanie w rozwoju towarzystw gimnastycznych i łyżwiarskich, jak również wszelkich ćwiczeń narodowych. Napisał w tym zakresie liczne prace bardzo zajmujące.

---

### III.

Metoda gimnastyki pedagogicznej  
szwedzkiej.







### III.

#### O METODZIE GIMNASTYKI PEDAGOGICZNEJ SZWEDZKIEJ.

Z zasad gimnastycznych postawionych przez Ling'a wypływa, że istnieć powinien jeden jedyny plan w gimnastyce pedagogicznej, tak jak jeden plan tylko istnieje w organizmie ludzkim.

Lekcja gimnastyki pedagogicznej trwa około czterdziestu minut i powinna być udzielaną każdodziennie.

Skład jej jest następujący:

1<sup>o</sup> Łatwe ćwiczenia, mianowicie członków niższych, dla ułatwienia odpływu krwi od mózgu uczniów wychodzących z klasy.

2<sup>o</sup> Wszelkie rozciągania tułowiu z podnoszeniem rąk i przymusowem rozszerzaniem ramion (*épaules*).

3<sup>o</sup> Zawieszanie się na rękach, z ramionami (*bras*) zwykle wyciągniętymi.

4<sup>o</sup> Ustawianie się do równowagi na podłodze, ze zmianą podstaw.

5<sup>o</sup> Marsze rytmiczne i biegi stosujące się do taktu.

6<sup>o</sup> Wszelkie rozszerzania tułowiu, ramiona (*bras*) rozciągnięte lub skurczone, ciało mniej lub więcej wygięte.

7<sup>o</sup> Postawy wymagające wysiłku stopniowanego mięśniów zginających tułowiu i mające na widoku wzmocnienie ścian brzusznych.

8<sup>o</sup> Skręcania i zginania poboczne tułowiu.

9<sup>o</sup> Zawieszanie i opieranie ciała na rękach, trudniejsze jak w N<sup>o</sup> 3.

10<sup>o</sup> Ćwiczenia t. zw. „odprowadzające“ (*dérivatifs*), przeznaczone do przywrócenia prawidłowego oddechu i obiegu krwi, oraz do uspokojenia serca.

11<sup>o</sup> Skoki rozmaite z oparciem lub bez oparcia rąk.

12<sup>o</sup> Ćwiczenia nie wymagające wielkiego nakładu pracy mięśniowej; postawy w czasie których skuteczniejszą się głębokie wdychania.

Cała lekcja, licząc w to czas stracony na wchodzenie i wychodzenie, zajmuje najwyżej godzinę czasu.



# STOPIEŃ NATEŻENIA ĆWICZEŃ.

Ćwiczenia swobodne i łatwe, mianowicie członków niższych. *Murcia*

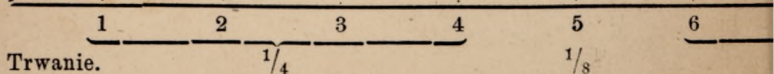
Rozszerzenie tułowiu z podnoszeniem ramion (*bras*) i przymusowem rozszerzeniem ramion (*épaules*).  
*barhón*

Zawieszanie się na rękach, ramiona (*bras*) zwykle wydłużone. *o pam. prost.*

Równowaga ze zmianą podstaw.

Marsze i biegi w takt.

Wielkie rozszerzenie tułowiu, ciało mniej lub więcej wygięte, ramiona (*bras*) wyciągnięte lub skurczone.



Trwanie.

$\frac{1}{4}$

$\frac{1}{8}$

Ruchy stopniowane specjalne, dla mięśni brzusznych.

Skrećanie i wyginanie tułowiu.

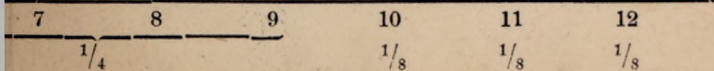
Zawieszania i opierania ciała, trudniejsze jak w № 3.

Ćwiczenia odprowadzające, dla uprawdliwienia oddechu i uspokojenia bicia serca.

Skoki rozmaite z oparciem rąk.

Ćwiczenia wymagające małej pracy. — Ćwiczenia oddechowe w postawach sprzyjających rozszerzeniu piersi.

SZEMAT LEKCYI GIMNASTYKI PEDAGOGICZNEJ SZWEDZKIEJ.







Ćwiczenia wyliczone powyżej, posiadają względny stopień natężenia, obrazowo wykazany w załączonej tablicy szematycznej, przedstawiającej plan całej lekcji pedagogicznej.

*Rodzaj ćwiczeń, oraz ich stopniowanie.*

Zastosowanie do rozmaitego wieku składowych pierwiastków lekcji, odbywa się według stopniowania opierającego się na sile, trwaniu i szybkości ruchów.

Głównym czynnikiem tego stopniowania jest podstawa zasadnicza, w której uskutecznia się dany ruch. Bez żadnych przyrządów przenośnych, sama postawa wystarcza dla wywołania, przy pomocy ciężaru ciała, wszelkich skurczeń mięśniowych jakich potrzeba, i do uregulowania natężenia onych.

Tak więc ruchy grupują się na klasy według swych następstw, w każdej zaś klasie zajmują miejsce zależne od stopnia swego natężenia. Zamiast wyszukiwać komplikacji niepotrzebnych, których skutki pozostają nieznanne lub unieważniają się, znosząc się wzajemnie, szwedzi wyzyскуją jedynie ruchy i postawy proste, o charakterystyce jasno określonej i dające rezultaty wymagane. W ten sposób nawet skutek osiągnięty, ustosunkowany jest w sposób pewniejszy

do sił każdego ucznia, niż gdyby się posługiwa-  
no przyrządami przenośnymi o stałej wadze.

„Wartość danego ćwiczenia gimnastycznego, powiada p. Törngren, głównie zależy od stopnia, w jakim zapewnia, stosownie do potrzeb (słabszym lub silniejszym), w czasie możliwie naj-  
krótszym, rezultat względny — lecz pewny, od-  
nośnie do rozwoju fizycznego (zdrowie, postawa, siła, gibkość). Skłonności wrodzone i długość czasu, poświęconego gimnastyce, jak również inne okoliczności mniej lub więcej sprzyjające, dają tu odczuć swój wpływ. A zatem wartość danego ćwiczenia zależną jest, do pewnego stopnia, od minimalnej summy niedogodności — jak oto: wykonania wadliwe, skrzywienia cielesne, zaburzenia organiczne — jakie wywarła w warunkach najmniej przyjaznych, to jest gdy nie przedstawia żadnej korzyści.

„Jednym z podstawowych warunków prawidłowego biegu ćwiczeń, jest nietylko podział ich na wielkie grupy według zasad, jakie kierowały ich wyborem, oraz według ich skutków, — lecz także porządkowe następstwo tych grup jedno po drugich, według możliwie najlepszego stopniowania. Tym sposobem łatwem się staje, dla rozmaitego wieku i rozmaitych stopni rozwoju uczni, zastąpienie w pewnej grupie ruchów już uskuteczionych ruchami nowymi.

„W układaniu szematów, zaznaczyć trzeba nietylko wszystkie formy lub grupy ćwiczeń, których wartość doświadczenie dostatecznie wykazało, — lecz co więcej, gdy się przedstawiają ćwiczenia, w ugrupowaniu których zachodzi wątpliwość, usiłować należy zrównoważyć je odpowiednio innymi, tak, aby nadać programowi harmonijną całość.

„Im pewna metoda jest doskonalszą, im zasady, na których się opiera, są ściślej naukowe i potwierdzone doświadczeniem rzeczywistym, tem łatwiej powierzona być może wykonaniu rutynistów, pod warunkiem wszakże aby posiadali kwalifikacje następujące: 1<sup>o</sup> aby przeszli kurs praktyczny zupełny, nawet wykładowy, obejmujący znajomość form ruchu; 2<sup>o</sup> aby posiadali zdatność i zdolności specjalne do swego zawodu. Prócz tego potrzeba, ażeby byli zaopatrzeni w dobry podręcznik i żeby się znajdowali pod nieustanną kontrolą kompetentnych inspektorów.

„Wyższe klasy w zakresie nauk średnich mają wymagania większe pod względem przymiotów moralnych, jakimi nauczyciel obdarzonym być powinien, aby mógł zająć w obec uczniów stanowisko nadające jego wykładom całkowitą ich wartość. Wszakże w wyższych nawet szko-

łach, jakakolwiek być może nauka i zręczność nauczyciela, kontrola owa zawsze jest niezbędną.“

W lekcjach dla dziewcząt, udziela się więcej miejsca ćwiczeniom uspokajającym i czuwa się przede wszystkim nad stanem zmęczenia.

Streszczając co powyżej: połowa czasu poświęconego lekcji użyta jest dla ćwiczeń zbiorowych, ze swobodnymi rękoma, obejmujących podstawy pociągające za sobą skurczenia natężone, długotrwałe, które wywierają określony skutek na wyprostowanie wygięć kości pacierzowej i na rozszerzenie klatki piersiowej.

Czwarta część lekcji użyta jest dla ćwiczeń gwałtownych, jak skoki, marsze, biegi, wdrapywania się. Czwarta część pozostająca obróconą jest, przeciwnie, na ćwiczenia służące do zrównoważenia ćwiczeń gwałtownych.

Postawy t. zw. „zgięto-wyprężone“ (*courbè-raïdi*), polegające na przymusowym wyprężeniu tułowiu i często powracające w ciągu lekcji, mają na celu wyprostowanie skrzywienia grzbietowego i szyjowego kości pacierzowej, nadanie większej giętkości ruchom stawów w żebrach i rozwinięcie niejako wachlarza utworzonego przez obręcze piersiowe, które to obręcze wciąż dążą do opadania przez ociążałość i trzymanie się nieprawidłowe.

Mają więc przede wszystkim na celu rozwój klatki piersiowej za pomocą czynności mechanicznych wywołujących podnoszenie żebr i przysposabiających narząd oddechowy do lepszego funkcjonowania pod działaniem odruchowem ośrodków nerwowych.

Dzięki swobodzie jaką nadają działaniu płuc, serca i wszelkich naczyń mieszczących się w klatce piersiowej, zapewniają tym organom funkcjonowanie prawidłowe, bez morderstwa ich natężoną pracą mięśniową lub wysiłkami grożącymi niebezpieczeństwem.

Metoda szwedzka nie stara się, jak nasza, wprawiać w ruch jednocześnie wszystkich części ciała; sama natura ruchów i podział tychże wykazuje wybitne oddziaływanie na wyprostowanie tułowiu. W tem właśnie gimnastyka szwedzka zdradza dążenie prawdziwie *estetyczne*, czyli, inaczej powiedziawszy, *ortopedyczne*.

Szemat człowieka, kształt jakiego się poszukuje u niego, jestto klatka piersiowa rozszerzona, dla nadania swobody sercu i płuc; są to ściany brzuszne mocne, ścisłe, dla utrzymania wnętrzości i narządów do trawienia; jestto rodzaj mięśniowy harmonijny, aczkolwiek nie przesadny.

Środki użyte ku temu wypływają z aksyomatów następujących:

Wielkie rozwinięcie płuc jest niemożliwe bez rozszerzenia klatki piersiowej i wyprostowania skrzywień słup kęgowego. Samo to rozszerzenie osiągniętem być może tylko w razie gdy mięśnie dźwigające żebrów znajdą stały punkt oparcia w tyle, gdy mięskły ramienia (*épaule*) będą ustalone, i gdy mięśnie umocowujące łopatkę nabędą przez nieustanne skurczenie się dostatecznej sprężystości dla zwalczania działania ciężkości i zwykłych ruchów zbieżnych, które oddziałując ustawicznie, sprowadzają w końcu zgięcie pęców i spłaszczenie się piersi.

Ling znalazł dobrze prawa morfologiczne systemu mięśniowego, gdy twierdził, że mięskł, który się wciąż skraca ustawicznym ściąganiem się, w odmiennych znajduje się warunkach, pod względem odżywiania się, od mięskłu skuteczniającego taki sam wysiłek, lecz wskutek naciągania przez ogół zewnętrzny.

Rzeczą jest dowiedzioną, że objętość ruchu wywiera wpływ na rozwój części zabarwionej, czyli kurczącej się mięskłu. Ta ostatnia dąży do ustosunkowania się względnie do maksymalnej długości, począwszy od której mięskł ustawicznie się skraca.

Jeżeli odbywa się ciągle skracanie się (ruch dośrodkowy), punkty zaczepienia mięskłu dążą ostatecznie do zbliżenia się, albowiem część



kurcząca się, zastosowując się do ruchu przyciasnego, do którego nawykła, zmniejsza swą długość.

Jeżeli, przeciwnie, ma miejsce wydłużanie się mięśnia (ruch odśrodkowy), jeżeli bieg jego jest rozległy, jeżeli odbywa się często odsuwanie się dwóch punktów zaczepienia, część mięsista mięśnia przystosowuje się do rozciągłości ruchu i przedstawia w końcu długość znaczną.

Łatwo się przekonać, że zwyczajne skurczanie się mięśni, wskutek którego łopatki zbliżają się do siebie, ramiona opadają, a wygięcie kości pancerzowej się wyprostowuje, musi tem samem zaprowadzać pewną zmianę w tych mięśniach, skracając je i zbliżając ich punkta zaczepienia.

Wyprostowanie ciała, zdobyte w początkach wysiłkiem woli, staje się z czasem nabytkiem osobistym i nie zniewala już do energicznych skurczeń początkowych.

Tak więc zamiast owej niewyraźnej zasady, narzucającej pracę *jednakową* dla wszystkich mięśni ciała, mamy bardziej określone pojęcie wprawiania w ruch pewnych grup mięśni, w celu oddziaływania korzystnie na ustosunkowanie danych części szkieletu.

Ruchy szwedzkie mają zawsze skutek następujący: skracają mięśnie pleców a wydłużają te, które ścieśniają piersi, czyli, wyrażając się

technicznie: ruchy gimnastyki pedagogicznej szwedzkiej pobudzają skurczenia dośrodkowe mięśni grzbietowych i skurczenia odśrodkowe przednich mięśni piersiowych.

Zauważyć należy, że w naszym systemie gimnastyki z przyrządami postępujemy w ogóle wręcz przeciwnie.

W przyrządach do włożenia, w ćwiczeniach na reku, trapezie, kólkach, przewagę ma ustawicznie wysiłek ramion (*bras*); mięśnie przednie piersiowe wciąż się skracają, mięśnie grzbietowe się wydłużają. Oto dlaczego gimnastycy nasi nie odznaczają się ogólnie tą piękną postawą, jaka nas zastanowiła u młodzieńców i dziewcząt podczas naszego pobytu w Szwecyi. Łatwo zresztą rozpoznać tych, którzy nie uprawiają dobrej gimnastyki, lub nie odbywają żadnych ćwiczeń wcale: plecy zgarbione, ramiona pochylone są tego znakiem niechybnym.

Aksjomata powyższe, na których opiera się gimnastyka szwedzka, są wynikiem naturalnych spostrzeżeń. Zauważyliśmy z przyjemnością, że opracowanie „podstaw wychowania fizycznego“ powierzone nam przez ministerium oświaty publicznej dla uzupełnienia nowego *podręcznika gimnastycznego*, najzupełniej się zgadza z owymi aksjomatami; zeszliśmy się logicznie z meto-

dą szwedzką, rozwijając zasady nasze na gruncie czysto naukowym.

W rzeczywistości więc, pewien system odrębny gimnastyki pedagogicznej szwedzkiej istnieje. Rzecz szczególna, że system ten pozostał nam dotychczas nieznanym, lub też doszedł do wiadomości naszej w tłumaczeniu po większej części fałszywem.

Naczelne miejsce w tym systemie zajmuje lekcyja zbiorowa. Jestto rodzaj gimnastyki, który nazwaćby można ortopedycznym lub estetycznym, dąży on bowiem wszystkimi swemi środkami do jednego tylko celu, a tym jest piękność ciała.

U nas w lekcyi zbiorowej, wprawić chcemy w ćwiczenie wszystkie stawy i wszystkie mięskuly oddzielnie. Szwedzi nie poszukują, jakby się mogło zdawać, odosobnionych skurczeń pewnych grup mięśniowych; wywołują oni uczone skojarzenia skurczeń, wywierające natężone działanie; przybierają postawy, w których uczeń nie może ominąć wysiłku, jakiego po nim wymagają, i które powinny oddziaływać na szkielet w celu wyprostowania tułowiu, podniesienia żeber, a tem samem powiększenia rozmiarów i ruchów klatki piersiowej.

We Francyi, zapatrujemy się na lekcyę zbiorową, jako na szereg ruchów uskuteczionych

w celu nadania ciała sprężystości, jako na sposób przyspieszenia biegu krwi i przysposobienia się do ćwiczeń z przyrządami, bez których, według naszego mniemania, gimnastyka nie istnieje i dojść do doskonałości nie może.

W Szwecyi, lekcyja zbiorowa odbywa się kilku nawrotami, trzema co najmniej, pomiędzy któremi odbywają się ćwiczenia na sznurach, *bommach*, drabinach, szpalerach i przyrządach do skakania.

Lekcyja zbiorowa, taka jaka ma miejsce w Szwecyi, bez żadnych przenośnych przyrządów, bez hantlów, bez reków, ani maczug, wywiera jednak działanie nader silne, zgoła inne, aniżeli możemy sobie wystawić. Aby zdać sobie sprawę z tego działania, stanęliśmy w szeregu uczniów i odbyliśmy całą lekcyję pedagogiczną; wrażenie i znużenie, jakiegośmy doświadczyli, były wręcz odmiennego rodzaju jak te, z któremi byliśmy obeznani.

Aby otrzymać podobne rezultaty, Ling i uczniowie jego posunęli bardzo daleko analizę ruchów, oraz naukę o nich. Nauka ta zajmuje w wykładzie teoretycznym, i słusznie, miejsce pierwszorzędne.

Czyż bowiem cały skutek dobrego lub złego ćwiczenia, pod względem higienicznym, zastosowanie pożyteczne lub szkodliwe siły mięsni-

wej, nie zależy od samejże natury ruchu i od sposobu, w jaki ruch ten zostanie uskuteczniiony?

Czyż wszelka kwestya higieny przez gimnastykę nie zawiera w sobie zadania mechanicznego?

Ta właśnie nauka o mechanizmie ruchów, w braku której nie może być mowy o wykładzie gimnastycznym poważnie traktowanym, jest u nas prawie nieznaną. Jest ona odrębną od medycyny, poszukującej w chemii środków leczniczych, niemniej jednak obejmuje większą część zjawisk biologicznych, ponieważ wszystkie główne funkcje: ściąganie mięśniowe, krążenie krwi, oddechanie, podlegają prawom fizycznym i mechanicznym.

Wykład o analizie ruchów przeprowadzonym jest w programie instytutu centralnego o tyle, o ile obecny stan nauki na to pozwala. Powierzonym jest profesorowi gimnastyki specjalnie wykształconemu w naukach ścisłych, zastosowanych do organizmu ludzkiego.

Ogólnie rzecz biorąc, wychowanie fizyczne o tyle interesuje szwedów, o ile stosuje się do jaknajwiększej liczby uczniów. System ich pod tym względem okazuje się znakomitym. Daje możliwość jednemu nauczycielowi odbywania ćwiczeń pożytecznych z ogromną ilością młodzieży równocześnie. Widzieliśmy w Malmö porucznika

Berling'a udzielającego w przeciągu dwóch godzin lekcję wszystkim oddziałom Ateneum \*), to jest ogółem pięciuset uczniom. Jestto więc bez zaprzeczenia prawdziwa forma gimnastyki szkolnej. Mało nas powinno obchodzić, że nieznaczna mniejszość oddaje się pracy nadmiernej dla osiągnięcia atletycznego rozwoju, gdyż większość słabszych może im się tylko przyglądać i przyklaskiwać. Należy przedewszystkiem unikać podziału publiczności na dwie klasy, z których jedna daje z siebie widowisko, a druga się przygląda. W sposobie tym postępowania tkwił zarodek dawniejszego upadku.

A zatem szwedzi, postępując ze ścisłą konsekwencyą, zniesli konkursa jako sposób rozpowszechnienia gimnastyki, oraz nagrody jako środki podniecające miłość własną i gorliwość uczni. Może to się wydać przesadą i możnaby utrzymać konkursa zbiorowe, pod warunkiem udzielania nagrody grupie najliczniejszej, przedstawiającej najwyższą przeciętną wykształcenia fizycznego. Konkursa natomiast skierowane ku uwydatnieniu pewnych ćwiczeń szczególnych,

---

\*) Nazwa „Ateneum“ pochodzi od greckiej bogini mądrości „Αθηνη“ i oznacza miejsce, gdzie się odbywają wykłady, kursa, a w danym wypadku obejmuje wszystkich uczestników tej instytucji. (P. T.).



popisy indywidualne okażą się bezwątpienia najskuteczniejszym środkiem dla sprowadzenia nauki gimnastyki na fałszywe tory i odjęcia jej wszelkiej doniosłości ogólnej.

Zresztą sam charakter narodu, pełen łagodności i rozsądku, dobrze jest usposobionym dla pojęcia tych prawd i przyjęcia wykładu rozumowanego i metodycznego.

---



IV.

Wykład pedagogiczny praktyczny.





#### IV.

##### WYKŁAD PEDAGOGICZNY PRAKTYCZNY.

Dzieci szkół i Ateneów znajdujących się w pobliżu, przychodzą codziennie na lekcję do instytutu centralnego. Lekcja ta służy zarazem za ćwiczenie pedagogiczne dla uczniów instytutu.

Dzieciom chorym lub dotkniętym jakim kalectwem, udziela lekcyi osobno oficer - uczeń. Widzieliśmy dzieci dotknięte rupturą, koksalgją lub innem nadwężeniem organizmu, korzystających z gimnastyki pomimo tak nieprawidłowego rozwoju.

Dyrektor instytutu obecnym jest osobiście przy wykładach pedagogicznych. Ma wszystkich uczeni na oku, przebiega szeregi, prostuje członki ćwiczącej się młodzieży, oraz zachęca ją słowem.

Największe zresztą ożywienie panuje podczas tych lekcji; milczenie obowiązuje jedynie podczas ruchów zbiorowych. Co do ćwiczeń z przyrządami, uczniowie sami odbywają wszelkie potrzebne obroty. Spuszczają *bommy* lub wyciągają je ze skrzyni ukrytych w podłodze; zaczepiają sznury lub toczą konie drewniane. Podobnież wszystko sprzątają sami; w mgnieniu oka, na znak dany przez nauczyciela, wszelkie sprzęty zbyteczne są uprzątnięte i podłoga zupełnie jest czystą dla rozpoczęcia ćwiczeń zbiorowych.

Ćwiczenia na przyrządach odbywają się sekcjami pod kierownictwem monitorów. Nieraz widzieliśmy po sześć sekcji z dwudziestu uczniów w każdej, manewrujących w jednej sali bez przeszkadzania sobie wzajemnie.

Uczniowie podniecają się słowem, lecz na sygnał dany gwizdawką przez nauczyciela, wszystko ucicha. Wesołość i zapał panują bez zgiełku, swoboda bez nieporządku.

Tempo ruchów jest urozmaicone, zmiany postaw skuteczniają się szybko, lecz raz przybrana postawa zachowuje się dość długo. Zresztą ruchy nie powtarzają się więcej nad trzykroć raz po raz.

Sam tylko nauczyciel kieruje ćwiczeniami: liczy tempa, czuwa nad uczniami, robi im uwagi, lecz sam ruchów nie skutecznia. Rozkaz



jest zwięzły, wypełnionym być musi natychmiast. Po wykonaniu każdego ruchu, uczniowie nie powracają do pozycji „stałej;“ przeciwnie, zachowują postawę nieraz uciążliwą, zniewalającą do skurczeń natężonych, aż póki nauczyciel nie nakaże innego ćwiczenia. W ten sposób nie traci się czasu na objaśnienia ustne i uczniowie nie mają po każdym ćwiczeniu odpoczynku, w czasie którego pozostają bez ruchu i oziębiają się.

Uprawiają szczególnie skoki z przeszkodami, i skoki z oparciem rąk na dwóch drążkach poprzecznych ustawionych na jednym prostopadłym poziomie.

Wykonują także skoki równemi nogami na podłodze na rozkaz i wszyscy razem; skoczywszy, pozostają zgięci i nieruchomi aż do następnego rozkazu.

Robią także skoki naprzód, w tył, na miejscu, okręcając się; czepiają się szpalerów wzdłuż ścian i skaczą na głębokość w tył lub w bok.

Ćwiczenia z koniem drewnianym, skoki z okruceniem się przez stół do skakania, wstępowanie na pochyłą deskę, wspinanie się na linę pochyłą, stanowią część zastosowawczą ich ćwiczeń.

Monitorowie, którzy nie biorą czynnego udziału w lekcyi, ćwiczą się następnie osobno.

Największe zresztą ożywienie panuje podczas tych lekcji; milczenie obowiązuje jedynie podczas ruchów zbiorowych. Co do ćwiczeń z przyrządami, uczniowie sami odbywają wszelkie potrzebne obroty. Spuszczają *bommy* lub wyciągają je ze skrzyni ukrytych w podłodze; zaczepiają sznury lub toczą konie drewniane. Podobnie wszystko sprzątają sami; w mgnieniu oka, na znak dany przez nauczyciela, wszelkie sprzęty zbyteczne są uprzątnięte i podłoga zupełnie jest czystą dla rozpoczęcia ćwiczeń zbiorowych.

Ćwiczenia na przyrządach odbywają się sekcjami pod kierownictwem monitorów. Nieraz widzieliśmy po sześć sekcji z dwudziestu uczniów w każdej, manewrujących w jednej sali bez przeszkadzania sobie wzajemnie.

Uczniowie podniecają się słowem, lecz na sygnał dany gwizdawką przez nauczyciela, wszystko ucicha. Wesołość i zapał panują bez zgiełku, swoboda bez nieporządku.

Tempo ruchów jest urozmaicone, zmiany postaw skuteczniają się szybko, lecz raz przybrana postawa zachowuje się dość długo. Zresztą ruchy nie powtarzają się więcej nad trzykroć raz po raz.

Sam tylko nauczyciel kieruje ćwiczeniami: liczy tempa, czuwa nad uczniami, robi im uwagi, lecz sam ruchów nie skutecznia. Rozkaz

jest zwięzły, wypełnionym być musi natychmiast. Po wykonaniu każdego ruchu, uczniowie nie powracają do pozycji „stałej;“ przeciwnie, zachowują postawę nieraz uciążliwą, zniewalającą do skurczeń natężonych, aż póki nauczyciel nie nakaże innego ćwiczenia. W ten sposób nie traci się czasu na objaśnienia ustne i uczniowie nie mają po każdym ćwiczeniu odpoczynku, w czasie którego pozostają bez ruchu i oziębiają się.

Uprawiają szczególnie skoki z przeszkodami, i skoki z oparciem rąk na dwóch drążkach poprzecznych ustawionych na jednym prostopadłym poziomie.

Wykonują także skoki równymi nogami na podłodze na rozkaz i wszyscy razem; skoczywszy, pozostają zgięci i nieruchomi aż do następnego rozkazu.

Robią także skoki naprzód, w tył, na miejscu, okręcając się; czepiają się szpalerów wzdłuż ścian i skaczą na głębokość w tył lub w bok.

Ćwiczenia z koniem drewnianym, skoki z okręceniem się przez stół do skakania, wstępowanie na pochyłą deskę, wspinanie się na linę pochyłą, stanowią część zastosowawczą ich ćwiczeń.

Monitorowie, którzy nie biorą czynnego udziału w lekcyi, ćwiczą się następnie osobno.

W szkołach i ateneach dla dziewcząt, lekcye udzielane są przez profesorów, a czasami przez uczniów instytutu, przyuczających się w ten sposób do wykładu. W czasie peryodu, dziewczęta wstrzymują się od lekcyi.

Kostyum dla panien składa się zwykle z trykotu w paski niebieskie i białe, z bluzy marynarskiej z wielkimi wyłogami, z krótkiej spódniczki, krótkich majtek, pończoch wełnianych i płóciennych trzewików. Nigdy pasów gimnastycznych, ani gorsetów.

Lekcyja dla dziewcząt odbywa się w tym samym porządku co dla mężczyzn. Zauważyliśmy nawet, że uczennice okazują wyraźne upodobanie do ćwiczeń na koniu, skoków między drążkami, oraz wspinania się.

Co się nam zresztą w ciągu missyi naszej wydało najbardziej godnem zastanowienia, to właśnie wychowanie fizyczne kobiet. Dziewczęta znajdują w ćwiczeniach taką przyjemność, że po za obrębem wykładów obowiązujących po pensyach i ateneach, odbywają się wykłady dowolne, w samymże instytucie, dla młodych robotnic znajdujących w wieczornej gimnastyce zrównoważenie do całodziennego siedzenia.

Zebrania te mają miejsce dwa razy tygodniowo dla każdego kółka, pod kierownictwem uczennicy-nauczycielki instytutu, znajdującej je-

szcze zadowolenie w nauczaniu wieczornem, po pracy całodziennej.

Inne znów kółka są wyłącznie złożone z nauczycielek i dawnych uczennic szkoły; widzieliśmy w ich szeregach kobiety wszelkiego wieku do lat czterdziestu. Łatwo pojąć myśl zasadniczą podobnych stowarzyszeń: wynika ona z wysokiego znaczenia, jakie przywiązują w Szwecyi do wychowania fizycznego.

Uczennice instytutu pochodzą z najszanowniejszych rodzin, i panny należące do rodów szlacheckich nie gardzą tytułem profesorek gimnastyki.

Po szkołach początkowych, gdzie niema osobnych sal gimnastycznych, lekcya odbywa się w samejże klasie na przyrządach szkolnych; składają się na nią ruchy proste a jednak energiczne, zaznaczone w programach ogólnych.

Jak tylko się nauczyciel spostrzeże, że dzieci zaczyna ogarniać roztargnienie, przerywa lekcję i każe przewietrzyć salę. Uczniowie wdrapują się na stoły, kładną się na nich na grzbiecie lub na brzuchu, i czepiając się nogami o ławki, wyciągają i wyginają korpus ruchami energicznymi. A nietylko w szkołkach początkowych byliśmy świadkami podobnych ćwiczeń uskuteczionych w klasie. W wielkiej sali pewnego

ateneum, kilkuset uczni siedziało nad pisaniami zadaniami. P. Zilow, profesor instytutu centralnego, dał im lekcję gimnastyki w tejże samej sali.

Uczniowie zdawali się bardzo zadowoleni z tej przerwy w pracy mózgowej.

Przyczyna, dla której wykład prowadzonym jest po szkołach z taką systematycznością i z taką ścisłością tkwi w tem, że sami profesorowie otrzymali w instytucie wychowanie pedagogiczne poważne.

P. Törngren prowadzi w instytucie centralnym kurs pedagogii, w którym duch metody opiera się na podstawach doświadczalnych. Pod jego kierunkiem, uczniowie uczą się rozkładać ruchy na pierwiastki; zwraca się ich uwagę na główne wady, jakie będą mieli do poprawienia; wskazuje się im sposób pomagania uczniom, podtrzymania ich przy padaniu i ćwiczenia równocześnie największej liczby, za pomocą racjonalnego rozstawiania sekcji i rozkładu przyrządów.

Lekcja pedagogiczna odbywa się nieraz w pierwszym lepszym lokalu, gdzie uczniowie się wprawiają w korzystanie ze wszystkiego co znajdują pod ręką, aby dać dobrą lekcję gimnastyki.

Pożyteczne te wiadomości rozpowszechnione są wszędzie, albowiem wszyscy uczniowie insty-



tutu, oficerowie, lekarze, oraz pedagogowie, obowiązani są brać udział w lekcyi praktycznej gimnastyki pedagogicznej.

Przedmiot ten wykłada w sposób godny znaczenia, kapitan Zilow, pod okiem profesora Törnngren'a.

---



V.

*Sale gimnastyczne i przybory  
do nauczania.*





## V.

### SALE GIMNASTYCZNE ORAZ PRZYRZĄDY.

Sale gimnastyczne są bardzo obszerne; po ateneach obejmują przestrzeń około 30 metrów długości na 12 szerokości, oraz 9 metrów wysokości. Grunt, ściany i sufit są z drzewa sosnowego, pokostowanego albo malowanego olejno. W sali tej niema ani trocin, ani dębniaka, ani piasku. Podłoga utrzymuje się w największej czystości, i po każdym posiedzeniu zmywa się ją rodzajem miotły zrobionej z poprzeczniczy drewnianej i długich nitek konopnych, które się macza i pociąga po ziemi.

Każdy uczeń, zanim wejdzie do sali, musi naprzd zmienić ubranie i obuwie w szatniach przybocznych.

Zimą lokale utrzymane są w temperaturze 12—14° C. Szerokie okna dają obfity przyływ falam powietrza i światła; atmosfera sali odnawiana bywa przed rozpoczęciem każdego posiedzenia.

Przyrządy znajdujące się w sali gimnastycznej ateneum, są zwykle następujące:

Szpalery, składające się z listew drewnianych horyzontalnych, przytwierdzonych o kilka centymetrów od ściany. Listwy te mają kąty stępione, oddalone od siebie o 8 do 10 centymetrów i pokrywają ściany sali od podłogi do 3 metrów wysokości, a nawet i więcej.

Na tych szpalerach uczniowie znajdują punkty oparcia, wykonują ćwiczenia i utrzymują postawy wymagające energii. Urządzenie to natknaliśmy w Szwecyi wyłącznie, jakoteż drabinę prostokątną, składającą się z licznych drążków prostopadłych, połączonych szczeblami bardzo oddalonymi jeden od drugiego i zawieszoną na sznurach w położeniu prostopadłym, ukośnym lub horyzontalnym. Po tych drabinach, uczniowie przechodzą przez kwadraty utworzone przez szczeble i drążki, i urządzają wysięgi wielce zabawne, pełzając z góry na dół, lub przeciągając krętym szlakiem z góry im wytkniętym. Ćwiczenia te wymagają zwinności, zręczności i nadają korpusowi wiele giętkości,



skutkiem skręcań i wygięć, do jakich go przymuszają.

Mamy tu również linę pochyłą, liny gładkie, żerdzie prostopadłe i pochyłe, deskę pochyłą, a czasem i drabiny sznurowe.

Przyrząd najczęściej używany jest tak zwany *bomme*, czyli belka horyzontalna o przecięciu owalnym, przedstawiająca czasami wzdłuż jednego boku rowek podłużny, nadający przecięciu kształt kierunku karcianego.

Belki te są sosnowe, ciągną się nieraz przez całą szerokość sali.

W dawniejszych salach gimnastycznych, zawieszane bywają u pułapu za pomocą bloków i żelaznych łańcuchów. Spuszczają się do żądanej wysokości, nie odczepiając się. Można by się ludzi w tej chwili, że się jest na pokładzie okrętu, przy skrzypieniu łańcuchów i rozkazach rzucanych załodze.

W salach gimnastycznych świeżej konstrukcji, bommy ukryte bywają pod podłogę, wraz ze słupkami podpierającymi je. W danej chwili, uczniowie odkrywają otwory, w których się znajdują, i w kilka sekund, cztery lub pięć podobnych przyrządów wyrasta z ziemi, gotowych do użytku.

Ćwiczenia wykonujące się na tych bommach są bardzo urozmaicone; sprzęga się je parami

na jednej prostopadłej podporze, dodaje się im coś w rodzaju siodeł, umożliwiając w ten sposób ćwiczenia woltyżowe dla wielkiej liczby uczniów równocześnie; opiera się także o nie deski pochyłe.

Wykonywać można na tych bommach wszelkie pożyteczne ćwiczenia polegające na zawieszaniu lub opieraniu ciała, nie dopuszczając koźłów akrobatycznych, lub innych bezcelowych ruchów.

Gdy brak dla bommy punktu oparcia, dwóch uczniów opiera ją o ścianę i podtrzymuje na ramionach, podczas gdy towarzysze wykonują przed nią skoki z oparciem rąk.

Wzdłuż ścian znajdują się małe drewniane ławeczki, trzech do czterech metrów długości, na których dzieci się kładną dla wykonywania głównych wygięć i rozciągań tułowiu, z nogami zaczepionymi o szpalery. Ławeczki te, oparte o ścianę, stają się pochyłymi deskami, a odwróciwszy je do góry nogami, ma się małe horyzontalne belki dla ćwiczeń ekwilibrystycznych; dolna listwa jest umyślnie na ten cel wprawiona.

Przyrządy do skakania składają się z konia drewnianego pokrytego skórą, o szyi niższej od zadu, ze stołu do skakania i ze zwyczajnego kozła. Wszystkie te przyrządy mogą się dowolnie podnosić lub zniżać, jakoteż toczyć się

lub unieruchomić. Czasami na konia wsadza się worek, który przedstawia jeźdźca i podnosi wysokość do przesadzenia na 1 metr 80 centym.

Wywoływanie uczniów odbywa się na podłodze. Czasami spadek ze skoku odbywa się na mały dywanik pleciony ze sznurków, bardzo mocny, lecz niezbyt gęsty. Przyrządów przenośnych nigdy niema w salach gimnastycznych szkolnych.

Wszystkie przyrządy robią się z drzewa sosnowego, według jednostajnego typu zgodnego z wzorami pochodzącymi z instytutu centralnego. Rozkład lokali starannie jest przestudyowany ze względu na oświetlenie, oraz wentylację. W salach gimnastycznych współczesnych, urządzone są umywalnie i sale tuszowe.

Znajdują się tam również welocypedy, łyżwy na kółkach, urządzenie dla strzelania do celu z broni małego kalibru i inne t. p. gry.

---

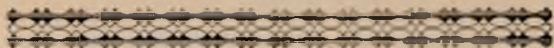


VI.

*Gimnastyka stosowana. Gimnastyka wojskowa.*







## VI.

### GIMNASTYKA STOSOWANA. GIMNASTYKA WOJSKOWA.

Gimnastyka wojskowa, w takiej formie, w jakiej wykładaną jest w instytucie sztokholmskim, składa się z lekcyi gimnastyki pedagogicznej z dodatkiem fechtunku.

Rozróżnia się trzy rodzaje fechtunku:

Fechtowanie się na florety, fechtowanie się na pałasze i wreszcie fechtowanie się na bagnety.

We wszystkich tych trzech rodzajach, uczniowie wprawiają się w zadawanie, lub odbijanie razów symetrycznie ręką prawą lub lewą.

Fechtowanie się na florety lub szpady, odbywa się sposobem francuskim; nie jest ono zbyt rozwinięte pod względem nacierania i wyklucza wszelkie przypuszczenie walki. Od 80-ciu lat, nie było pojedynku w Szwecyi.

Co do lekcyi fechtunku na pałasze, uczniowie przybierają się w maski i pancerze żelazne pozwalające im zadawać razy z całą siłą prawdziwej napaści.

Malowniczym jest widok tej małej falangi ludzi przybranych w żelazne zbroje, nacierających na siebie i wykrzesających snopy iskier za złożeniem swych nadszczerbionych rapirów.

Fechtowanie się na bagnety stanowi rodzaj zupełnie odrębny; polega na nadzwyczaj ściślej grze, w której bagnety składają się tak jak szpady. Bagnety te są to właściwie pręty osadzone na sprężynie, wciskające się do lufy za najlżejszem dotknięciem się ostrza.

Gimnastyka zastosowawcza, taka jaką na lekcyi pedagogicznej wykładają, dostateczną jest, aczkolwiek mało rozwiniętą.

Zauważyliśmy w niej wszakże pewne właściwości, które się nam wydały czysto konwencyonalne. I tak np. w przygotowaniu do skoku i spadku, czynność ramion jest zupełnie nie określona.

W chwili dotknięcia podłogi, kolana są oddalone od siebie, pięty złączone, udo przymusowo wykręcone, w taki sposób, że stopy ustawione są pod prostym kątem  $90^{\circ}$ .

Prawdę powiedziawszy, nie widzimy uzasadnionej racyi w narzucaniu podobnego prawidła,

nie osłabiającego bynajmniej siły upadku. Zre-szta, nawet gdy stoją spokojnie, szwedzi mają zwyczaj trzymać nogi pod kątem prostym; czy to przedstawia jakąkolwiek korzyść? Zwyczaj ten zdaje się nam być w sprzeczności z zasadą oszczędnościową, jakąśmy przyjęli za podstawę w użytkowaniu siły mięśniowej, oraz w zastowaniu onej.

Rekruci pobierają lekcję gimnastyki codziennie, w tejże samej formie co uczniowie po ateneach.

Salę w koszarach są bardzo obszerne. Sala w koszarach dla piechoty w Sztokholmie liczy 46 metrów na 20, i zaopatrzoną jest w przyrządy całkiem nowe.

Ćwiczenia są kierowane przez podoficerów, których jest bardzo wielu; na czterech, pięciu rekrutów, przypada jeden instruktor. Podoficerowie ci otrzymali wykształcenie w szkole podoficerskiej od oficerów, którzy sami przebyli kurs w instytucie centralnym.

W szkole nawalnej i w szkole majtków, daną jest również lekcja codziennie w ogromnej, specjalnej sali gimnastycznej.

Lekcja odbywa się pod komendą porucznika okrętowego, dawnego wychowawca instytutu centralnego. Składa się na nią zwyczajna lekcja pedagogiczna, w połączeniu z biegiem na otwar-

tem powietrzu. Zastosowania specjalne do marynarki mają miejsce później dopiero, na statku służącym za szkołę.

Na początku i na końcu kursów zdejmują z uczniów wymiary. Oto jest przykład wzięty w roku bieżącym z liczby stu trzynastu ludzi należących do rekrutów marynarskich:

Wiek średni . . . . .	19 lat.
Waga . . . . .	60 kil, <sub>9</sub>
Wzrost . . . . .	1 <sup>m</sup> , <sub>681</sub>
Szerokość w biodrach. . . . .	57 <sup>c</sup> , <sub>8</sub>
Szerokość w ramionach . . . . .	26 <sup>c</sup> , <sub>5</sub>
Średnica niższa klatki piersiowej	26 <sup>c</sup> , <sub>9</sub>
Średnica od piersi do grzbietu.	19 <sup>c</sup> , <sub>6</sub>
Objętość piersiowa maksymalna.	86 <sup>c</sup> , <sub>9</sub>
Objętość brzuszna minimalna . . . . .	72 <sup>c</sup> , <sub>5</sub>
Objętość oddechowa . . . . .	4 <sup>l</sup> , <sub>25</sub>

Wymiary te przeciętne, są bezwątpienia wyższe od podobnych, zdjętych u naszej młodzieży tego wieku i w takich samych warunkach.

---

VII.

*Gimnastyka lecznicza.*







## VII.

### GIMNASTYKA LECZNICZA.

Gimnastyka lecznicza stanowi jedną z najbardziej rozwiniętych gałęzi gimnastyki szwedzkiej. Istnieje cały system terapii przez ćwiczenie fizyczne, obejmujący wielką liczbę chorób, wliczając w to wypadki ortopedyczne.

Mylnem byłoby mniemanie, jakoby metoda Ling'a osiągała dodatnie rezultaty przy pomocy wielu nowych aparatów i skomplikowanych maszyn. Potrafili oni, dzięki rozumnemu pojęciu kuracyi, oraz gruntownej znajomości ruchów, pokierować tą kuracją w taki sposób, aby ani sprzeciwiać się jej działaniu, ani osłabiać skuteczności onej. Istnieją wprawdzie w samymże Sztokholmie zakłady specjalne, zaopatrzone w kompletny dobór przyrządów; zakład





## VII.

### GIMNASTYKA LECZNICZA.

Gimnastyka lecznicza stanowi jedną z najbardziej rozwiniętych gałęzi gimnastyki szwedzkiej. Istnieje cały system terapii przez ćwiczenie fizyczne, obejmujący wielką liczbę chorób, wliczając w to wypadki ortopedyczne.

Mylnem byłoby mniemanie, jakoby metoda Ling'a osiągała dodatnie rezultaty przy pomocy wielu nowych aparatów i skomplikowanych maszyn. Potrafili oni, dzięki rozumnemu pojęciu kuracyi, oraz gruntownej znajomości ruchów, pokierować tą kuracją w taki sposób, aby ani sprzeciwiać się jej działaniu, ani osłabiać skuteczności onej. Istnieją wprawdzie w samymże Sztokholmie zakłady specjalne, zaopatrzone w kompletny dobór przyrządów; zakład

d-ra Zander'a jest jednym z najznakomitszych w tym rodzaju. Wszystkie ruchy czynne lub bierne wykonują się stopniowo, przy pomocy niezmiernie delikatnych i dowcipnie wynalezionych maszyn, bez pomocy żadnego współdziałającego gimnastyka.

Inne zakłady prywatne, zostające pod kierownictwem lekarzy, używają metod mieszanych, w których maszyny odgrywają rolę podrzędną, masaż zaś i praktyka ruchów biernych bardzo jest rozwinięta.

Lecz nie przekraczając objętości naszego przedmiotu, zaznaczamy tylko, że przyrządy używane w gimnastyce wykładanej oficjalnie, daleko są prostsze.

Tak np. umeblowanie sali gimnastyki leczniczej w instytucie centralnym jest następujące:

Sześć łóżek do masażu i sześć łóżek składowanych, szpalery, bonmy, drabina pochyła, belka pochyła, słup prostopadły, żerdzie stałe prostopadłe, wreszcie stołki, poduszki i materace.

Podczas pobytu w szkole, uczniowie ćwiczą się między sobą w stosowaniu praktycznym gimnastyki leczniczej; przeprowadzają według wskazówek lekarza - profesora kurację chorych, przychodzących codziennie do specjalnej kliniki instytutu, a po wyjściu ze szkoły, mają prawo podejmować się kuracyi pod kierownictwem le-

karza. W takim razie, recepty składają się nie ze spisu środków aptekarskich, lecz z listy ruchów czynnych i biernych, masażu, pocisków, oraz specjalnych poruszeń wielce oryginalnych.

W bliższe szczegóły o gimnastyce szwedzkiej leczniczej wdawać się nie możemy; zyskała ona sobie, i słusznie, sławę wszechświatową i zasługiwałaby na specjalne i obszernie studyum \*), jakiego podać tu nie jesteśmy w stanie.

---

\*) Świeżo opuściło prasę dzieło p. t. „*Gimnastyka lecznicza pokojowa*“ przez Dra M. Schrebera, w przekładzie z 24-go wydania niemieckiego, Dra R. Radziwiłłowicza, z 45 rycinami i tablicą, którego w krótkim czasie w oryginale 150,000 egzemplarzy rozprzedano.

---





VIII.

*Simnastykowanie się studentów  
i gry narodowe.*





## VIII.

### GIMNASTYKOWANIE SIĘ STUDENTÓW I GRY NARODOWE.

Studenci mają pozostawioną swobodę uprawiania lub nie gimnastyki; lecz ponieważ wszyscy korzystali z niej po ateneach, gdzie była obowiązującą, przeto stała się dla nich niemal niezbędną. Po zatem, wszyscy ćwiczyli się według jednej metody; nie przedstawia więc dla nich żadnej trudności uczęszczanie nadal na wykład regularny, odbywający się codziennie, a powierzony przy każdym uniwersytecie profesorowi-specjaliście. Profesor ten używa takich samych praw i przywilejów, co inni profesorowie uniwersytetu, wychodzi z instytutu centralnego i pobiera pensję około 3,000 fr. rocznie.

Na lekcyach uderzyła nas szczególnie karność, jakiej się dobrowolnie poddają studenci,

oraz przeświadczenie o doskonałości swej metody gimnastycznej. Przeświadczenie to podzielonem jest przez samychże profesorów uniwersytetu, do tego stopnia, że ujrzyć można nieraz mężów nauki, wieku poważnego, stojących w szeregach studenckich i biorących udział w ich lekcyi.

W Lund, byliśmy obecni lekcyi po mistrzowsku kierowanej przez kapitana Norlander'a. Sala gimnastyczna jest stara, liczy 30 metrów na 15. Naderdziwiami, popiersie Ling'a z sentencyą: *Mens sana in corpore sano*. Sam Ling wykładał fechtunek w tej sali i miasto Lund pełne jest pamiątek po nim. Podłogę pokrywa dywan z linoleum. Dawniejsze przyrządy są tego samego gatunku, co w innych salach gimnastycznych szwedzkich; zatrzymuje też uwagę kilka starych zbroi i kilka oryginalnych pancerzy, które służyły niegdyś do lekcyi fechtunku.

Obok sali gimnastycznej znajduje się sala tuszowa i szatnie, w których ławki są w ten sposób urządzone, że służyć mogą równocześnie za szafy do chowania ubrania i obuwia.

### *Gry narodowe.*

Obok gimnastyki swej, której ścisła metoda nie wyklucza wesołości i zapału, szwedzi uży-

wają właściwych sobie ćwiczeń na otwartem powietrzu, stanowiących rodzaj gier narodowych.

Pora zimowa nastąpiła już, spacerzy i drogi okryte są śniegiem obfitym, wielkie jeziora — grubą warstwą lodu. Rodzice i dzieci gromadzą się wtedy tłumnie z sankami lub łyżwami, wydając okrzyki radosne. Uczniowie ze szkół, dziewczęta i chłopcy, nie rozstają się wtedy ze swemi saneczkami, już to skleconemi z prostego kawałka drzewa, już to ślusarskiej roboty, elegancko wykończonemi i pokrytymi materyą. Wszyscy kładną się na jednym boku, ślizgają się ze stromych pochyłości, prostując od czasu do czasu bieg sanek uderzeniem o ziemię nogą swobodną, służącą niejako w ten sposób za ster.

Nieraz ujrzyć można matki rodziny siedzące na saneczkach wraz ze swemi dziećmi i dzielące zabawę ich i wesołość.

Saneczki te innego bywają kształtu dla młodzieży; są to krzesła ustawione na długich łyżwach drewnianych. Łyżwiarz opiera się o poręcz, jedną ma stopę na sankach, druga uzbrojona w łyżwę służy do popychania. Używa w ten sposób młodzieniec podwójnej przyjemności, łyżwowania się w towarzystwie.

Wszyscy tu łyżwować się umieją; wstydem byłoby nie umieć utrzymać się na lodzie. Tak miło jest w licznych gronie przecinać bez wy-

nie ma  
takiego  
czasu  
w j. p. p. l.

siłku powietrze, na powierzchni wielkich jezior, po których oko błądzi bez granic.

Na śniegu i w górach, łyżwy są z lekkiego drzewa, miewają do dwóch metrów długości, aby przedstawiać dostateczną podstawę oporu; uzbrojeni w takie *schida*, wieśniacy puszczają się po największych pochyłościach, nabierają zawrotnej szybkości, a jeżeli im przetnie drogę szczelina, wręcz tę zaporę przesadzają i spadają na łyżwach o 15 lub 20 metrów dalej. Po jeziorach zamrzłych pędzą także sanie żaglowe. Niektórzy amatorowie, mianowicie kapitan Belk, dokładają wszelkich starań ażeby nadać najobszerniejsze znaczenie owym zabawom narodowym; urządzają uroczystości, konkursy, na które spraszają uczestników z rozmaitych prowincyi dla zmierzenia się ze sobą.

Do tych rozrywek zimowych dołączają strzelanie, ciskanie do celu, pływanie, wiosłowanie, które odbywają się w lecie, gdy dni tak krótkie podczas zimy przeciągają się długo i gdy Szwecya, znużona nocą, w której pogrążoną była, odżywa na zewnątrz nowem istnieniem, do zimowego wcale niepodobnem.

Gdy dołączymy do ćwiczeń systematycznych powyżej wyliczone rozrywki, oraz niektóre zabawy oryginalne, wyłącznie właściwe mieszkańcom wsi, przekonamy się, że wszyscy uczniowie,



wieśniacy, oraz mieszczenie, używają poddostatkiem ćwiczenia fizycznego.

Praca ręczna również osiągnęła w Szwecji wysokiego stopnia rozwoju. Metoda Naes'a posiada sławę ustaloną; osobne studyum należałoby poświęcić dla opisanja jej i przedstawienia wysokiego znaczenia.

---



IX.

Wnioski.





## IX.

### WNIOSKI DAŻĄCE DO WYKAZANIA POTRZEBY ZORGANIZOWANIA WE FRANCYI GIMNASTYKI NA WZÓR GIMNASTYKI PEDAGOGICZNEJ SZWEDZKIEJ.

Pod wpływem mocnego przeświadczenia, że nagłą jest sprawą podniesienie pokolenia naszego z owej niemocy, w jaką fatalnie zsunąć się musi skutkiem beczynności fizycznej, nadużywania sztucznych przyjemności, oraz nadmiernych podnieceń umysłowych, — grono ludzi energicznych, pełnych poświęcenia i stanowczości, postawiło sobie za zadanie wskrzeszenie zamiłowania do ćwiczeń fizycznych. Apostołowie ci wychowania cielesnego, usiłują rozpowszechnić w tłumach uwielbienie dla siły i wstręt do wszystkiego co rozdrażnia nerwy i upadła.

Obowiązkiem naszym jest iść z pomocą tym ludziom i wskazać im najprostszy sposób do

osiągnięcia tej siły fizycznej, którą słusznie zachowują; gdyż jakkolwiek zdołają oni porwać i przekonać słowem, nie mogą wszakże podjąć się obowiązku nauczania.

Lekarz nie pozostawia wyboru lekarstwa choremu; tak samo i uczniowie nieświadomi przedmiotu, nie mogą ustanowić programu wychowania fizycznego. Jedynym skutkiem takiego postępowania byłoby, że cała metoda błędziłaby na oślep, że wahałaby się według kaprysów mody, i w ostatecznym wyniku o tyle szybko zarzuconoby ćwiczenia fizyczne, o ile je entuzjastycznie przyjęto.

Jak długo dany system wychowawczy nie zostanie naukowo potwierdzonym, może się stać przedmiotem uwielbienia chwilowego, lecz nie zdoła nigdy przekonać ludzi rozumnych, których poparcie jest niezbędnem, aby go ostatecznie poświęcić.

Opracowanie zatem planu wychowania, powinno poprzedzać wszelkie usiłowanie do rozpowszechnienia go. Taki właśnie sposób postępowania postawił niewzruszenie od samego początku system szwedzki. Sam fakt, że system ten został obmyślany w całości przez jednego człowieka, sprawia, iż posiadał odrazu spoistość, jakiej nie mogą posiadać dzieła opracowane przez komisye, w których się ście-

rają uzdolnienia, opinie, oraz wiadomości najrozmaitsze.

Ponieważ wykład systemu tego odbywał się wyłącznie w Instytucie centralnym, musiał się rozpowszechnić nieskażony po całym kraju i wydać właściwe owoce.

Przekonaliśmy się sami, dzięki usiłowaniom prywatnym i kursom miewanym od lat z górą dziesięciu dla nauczycieli, w jakim stopniu wykład prawidłowy wychowania fizycznego zadowolniłby grupę zajmującą się specjalnie gimnastyką, a niewiedzącą dokąd się udać dla nabycia wiadomości potrzebnych do wydoskonalenia się w swym zawodzie.

Podręcznik wychowania fizycznego, został wprawdzie opracowany przez komisję ministerjalną. Podręcznik ten, dość dokładny, przyczyni się do rozpowszechnienia wiadomości stwierdzonych przez doświadczenie.

Podręcznik wszakże może być przewodnikiem dla ukształconego już profesora; nie jest w stanie zastąpić wykładu teoretycznego i praktycznego.

Przykład Szwecyi świadczy najlepiej, co może wydać system jednorodny i spoisty, oparty na podstawach pozytywnych i funkcjonujący już od pół wieku. Trzeba przykład ten naśladować; stwierdziło go doświadczenie, tak samo



powiedzie się i u nas. Ling mawiał: „Nadejdzie pora, gdy wychowanie fizyczne zajmować będzie najwybitniejszych ludzi, — a pora ta jest bliską.“

Nie trzeba, abysmy lekceważyli nauki, jakich nam udzielać może zagranica. Rzecz niesłychana, pierwszym byliśmy francuzem, w mandat zaopatrzonym, który się zjawiał w Instytucie centralnym dla zapoznania się z organizacją jego, od siedmdziesięciu z górą lat jak istnieje!

Cudzoziemcy udają się tam co roku, aby zaczerpnąć wiadomości technicznych, i posyłają tam uczni regularnych. Postępujemy tak samo. Nie jedno w systemie szwedzkim powinniśmy sobie przyswoić, z punktu widzenia pedagogicznego i medycznego.

Korzystnem byłoby posłać do Szwecyi delegacyę złożoną z pedagoga, lekarza, wojskowego, fizyologa-technika specjalnie obznajmionego z nauką o ruchach i z nauczycielki.

Delegacya ta powinna przebyć i cały kurs w instytucie sztokholmskim za pośrednictwem tłumacza. Za powrotem do Francyi, zredagowałyby sprawozdanie, któreby stanowiło dokument ścisły; mogłoby się przyczynić następnie do udoskonalenia programów ustanowionych przez komisję gimnastyczną rządową. Przeniosłaby następnie działalność swoją na prowincyę,

gdzieby utworzyła przy akademiach ogniska wykładowe, za pośrednictwem odczytów dla nauczycieli gimnastyki. Wypadałoby ustanowić przytem regularną inspekcję po departamentach, zcentralizowaną w biurze inspektora generalnego przy ministeryum oświaty publicznej.

Jak długo istnieć nie będzie organizacya tego rodzaju obejmująca kraj cały, tak długo usiłowania i wiadomości prywatne będą się rozpierzchać bez żadnego pożytku.

System kompletny wychowania fizycznego polegać powinien:

1<sup>o</sup> Na zapożyczeniu od anglików higieny icht, gier na otwartem powietrzu, z ograniczeniem wszakże konkursów zwracających się wyłącznie do wyborowej mniejszości.

2<sup>o</sup> Na przyjęciu od szwedów gimnastyki icht pedagogicznej i estetycznej.

3<sup>o</sup> I na zachowaniu naszej (francuskiej) gimnastyki wojskowej ze swemi zastosowaniami, takiej mniej więcej jaka się wykłada w szkole w Joinville-le-Pont.

Nie mamy potrzeby rozwodzić się nad doniosłością, jakaby miało wprowadzenie u nas wychowania fizycznego na racjonalnych podstawach.

Jakieby mu to znaczenie nadało, gdyby wykształcenie ciała, na wzór wykształcenia umy-

słu, obejmować mogło kilka stopni! Przejęcie się tą prawdą jest dla nas niezbędnem, aby skuteczniejszy już tak wiele reform, nie pozostawić wychowania fizycznego w zaniedbaniu niegodnem narodu naszego.

Jeżeli pragniemy położyć kres prawdziwej anarchii gimnastycznej, jaka obecnie panuje, należy przedewszystkiem stworzyć centrum pedagogiczne, szkołę, w którejby się kształcili profesorowie przeznaczeni do nauczania po szkołach normalnych początkowych, po liceach i zakładach naukowych wyższych.

Szkoła ta wydawać powinna uczniów w liczbie niewielkiej, lecz posiadających wiadomości specjalne, teoretyczne i praktyczne, bardzo rozległe, aby byli zdolni wykształcić nauczycieli, którzyby swoją drogą nauczali gimnastyki praktycznej w szkołach początkowych, według przyjętej metody, pod kontrolą i kierunkiem nadanym przez szkołę centralną.

Ciało nauczające nie może co chwila wahać się w niepewności; powinno mieć ufność i wiarę w skuteczność nauczania, jakiego się podjęło.

Aby ten cel osiągnąć, trzeba ustanowić metodę jednorodną, prostą, praktyczną, opartą na podstawach naukowych i utwierdzoną przez doświadczenie.

Każde nauczanie wtedy jest w stanie wydać owoce, gdy jest jasno określone i stosowane wśród tłumu młodzieży przez dłuższy przeciąg czasu, bez zmiany.

Dopiero gdy uskuteczniimy doktrynę wychowania fizycznego i wykształcimy nauczycieli godnie je reprezentujących, zajmie ono należne sobie miejsce obok wychowania umysłowego, aby wspólnie wytwarzać pokolenia młodzieży jędrnej i zdrowej na ciele i umyśle.





## SPIS RZECZY.

---

	<i>str.</i>
I. Rzut oka ogólny na cel gimnastyki szkolnej szwedzkiej. . . . .	7
II. Instytut centralny gimnastyczny w Sztokholmie . . . . .	15
III. Metoda gimnastyki pedagogicznej szwedzkiej .	29
IV. Wykład pedagogiczny praktyczny . . . . .	47
V. Sale gimnastyczne i przyrządy do nauczania.	57
VI. Gimnastyka zastosowawcza. Gimnastyka wojskowa . . . . .	65
VII. Gimnastyka lecznicza. . . . .	71
VIII. Gimnastyka wolnych studentów i gry narodowe	77
IX. Wnioski dążące do zorganizowania gimnastyki we Francji według planu gimnastyki pedagogicznej szwedzkiej . . . . .	85

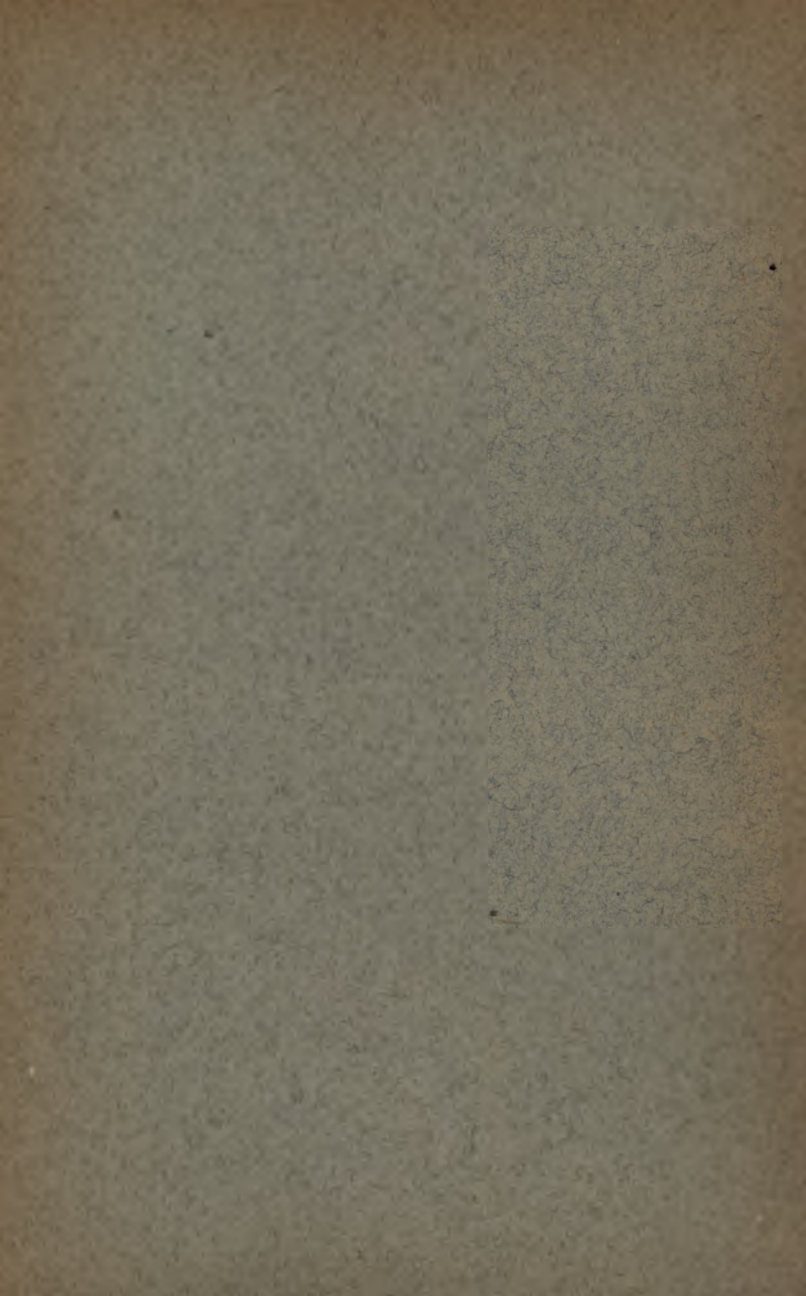
---







<b>Leja E.</b> Krótki przegląd kuli ziemskiej, czyli początkowa nauka geografii powszechnej w pytaniach i odpowiedziach, podług najlepszych źródeł opracowana i dla dziecięcego wieku przeznaczona. Wydanie 7-me, powiększone i poprawione. 1890 . . . . .	— 30
	w oprawie teksturowej . . . . .
	— 40
<b>Marcil René.</b> Kobiety myślące i kobiety piszące. Spolszczyła M. Ch. . . . .	— 20
<b>Nicolay F.</b> Dzieci źle wychowane. Opracował E. Lubowski . . . . .	1 50
<b>Perez B.</b> Psychologia dziecka. I. Trzy pierwsze lata życia dziecka. Przekład z francuskiego M. Dzierżanowskiej. 1890 . . . . .	1 20
<b>Portius K. J. S.</b> Przewodnik gry szachowej. Z niemieckiego przełożył S. Tomaszewski. Wydanie 2-gie, przejrzane, poprawione i uzupełnione . . . . .	1 —
	w oprawie . . . . .
	1 30
<i>Prawidła pisowni</i> , przyjęte przez Akademię Umiejętności w Krakowie. . . . .	— 2
<b>Roscoe.</b> Chemia. Wydanie nowe, przejrzane i uzupełnione. . . . .	— 40
<b>Seredyński Wład. i Anas. hr. Dzieduszycka</b> Wypisy, przykłady i wzory form prozy i poezji polskiej. Książka do czytania. Wydanie 2-gie. Kraków. . . . .	1 80
<b>Spencer Herbert.</b> O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznym. Przełożył Michał Siemiradzki. Wydanie 4-te. . . . .	1 —
<b>Supiński Józef.</b> Siedm wieczorów. Pogadanki o rzeczach pożytecznych. Wydanie 5-te, przejrzane i pomnożone . . . . .	— 15
<b>Todhunter J.</b> Algebra początkowa. Tłom. z angielskiego Wład. Kwietniewski. Z drzeworytami w tekście . . . . .	2 40
<b>Wernic H.</b> Pogadanki o życiu, popularny wykład nauki obyczajowej. . . . .	— 30
<b>Wrześniowski Aug. Prof.</b> Zasady Zoologii z 499 rysunkami w tekście i tablicą chromolitografowaną. . . . .	2 40
<b>Znatowicz Bron.</b> Zasady chemii ogólnej z drzeworytami . . . . .	2 —









KOLEKCJA  
SWF UJ

A.

73

WERSJA  
CYFROWA

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051783