

Dobiesław Dudek

AWF Kraków

Pojęcie gimnastyki w polskiej tradycji terminologicznej

Etymologia wyrazu **gimnastyka** wywodzi się od greckiego przymiotnika „gymnos” czyli nagi. Podczas ćwiczeń fizycznych antyczni Grecy obnażali swoje ciała, nacierając je oliwą, dla łatwiejszego wyślizgnięcia się z rąk przeciwnika. **Gimnastykę** Grecy dzielili na wojskową, lekarską i atletyczną, a obejmowała ona wszystkie znane ówczesnie rodzaje ćwiczeń fizycznych. Greckie słowo **gimnastyka** przejęła również kultura łacińska antycznego Rzymu.

W średniowiecznej Europie i Polsce sztuka antycznej **gimnastyki** uległa zapomnieniu, chociaż samo łacińskie słowo „gymnastica” było znane i tłumaczono je, jako „wykonywany dla ćwiczeń, ćwiczebny”¹. W późniejszym okresie termin „ars gymnastica” Knapiesz w swoim słowniku objaśniał już polskim wyrazem jako „**zapaski**” czyli „zapaśnicza nauka, ćwiczenia”, „**zapasków miejsce**” jako „arena, gymnansium, palestra”, „**zapastnik**” jako „mocownik, atleta”, a przymiotnik „**zapaśniczy**” Knapiesz przekładał jako „gymnicus”².

Jeden z autorów obrazowo wyjaśniał zjawisko związane z zanikaniem antycznej **gimnastyki** pisząc: „Zmienił się rodzaj **zapasek** – czyli **gimnastyki** - bo i zmiana w sposobie wojowania przywiodła potrzebę zmiany w ćwiczeniach postać wojny mających, tchnących duchem rycerstwa, do którego młodzież sposobiły. Stąd i igrzyska bawiące i zachwycające widzów nowy kształt wzięły. Jakożkolwiek odmienne ich były rodzaje u różnych narodów, tenże był ich duch, tenże zamiar, toż zaszczytu rycerskiego piętno. Walki Hiszpanów, turnieje Francuzów, jazdy konne Włochów, wyścigi Anglików, **zapaski** orężne Niemców, **gimnastyki** greckiej i rzymskiej miejsce zajęły”³.

Epoka Renesansu przyniosła odrodzenie antycznej **gimnastyki** jedynie w Europie zachodniej. W polskich traktatach renesansowych Łukasza Górnickiego i Sebastiana Petrycego nie odnajdujemy już terminu **gimnastyka**. Jednakże w dziele Petrycego pobrzmiewają echa antycznego dorobku w dziedzinie sztuki **gimnastycznej**, który posługując się podobnie jak Knapiesz polskim nazewnictwem pisał: „U starych Greków bywały szkoły

¹ Gymnasticus, [w:] Słownik łaciny średniowiecznej w Polsce, T. IV, z. 1, Wrocław 1975, s. 666.

² Słownik polsko-łaciński ze skarbku księdza Knapiesz (...), Kalisz 1787, t. III, s. 562.

³ Fr. S., O fizycznym wychowaniu młodzieży, i o zapaśniczych ćwiczeniach (gimnastyka), „Czasopism Naukowy Księgozbioru Publicznego imienia Ossolińskich”, 1829, z. III, s. 47.

do ćwiczenia ciała służące, które gimnazyja zwali, miejsca gdzie się młodzi schodzili, na ćwiczenia i wprawowanie się w chyżość, dużość, śmiałość i snażność obrotu, co my **szermierstwem** zowiemy, choć tam insze bywały ćwiczenia, jako pasowanie, pięściami bicie, piłki granie. (...) Jeśli Ateńczycy, Lacedemonowie, Rzymianie mieli swoje olimpia, gimnazyja, szkoły, gdzie odprawowali **szermierstwa**, pasowanie i insze ćwiczenia ciała, do wojny przynależące, i po dziś dzień w porządnym rzeczpospolitych jeszcze to jest: kto tak bystrze głupi będzie, ktoby miał zganić ćwiczenie młodzi w **szermierstwie**?”⁴. Co prawda Górnicki owo „szermowanie” wiązał wyłącznie ze sztuką władania mieczem, jednakże ubolewał, że inne ćwiczenia fizyczne zwane „**za pasy chodzić**”, które „pirwej we czci było”, nie były wtedy już uprawiane, chociaż bardzo często mogły dopomóc rycerzowi w pokonaniu przeciwnika, jeśliby „pieszo do czynienia” z nim doszło⁵.

Sztuka gimnastyczna w polskiej tradycji XVIII w.

W Polsce zapomnianą sztukę **gimnastyczną** przypomniano dopiero w końcu XVIII w., kiedy to pojawiły się nowoczesne prądy pedagogiczne, które nakazywały zwrócić ponownie uwagę na rozwój fizyczny młodego człowieka. Wszystkie znane polskojęzyczne źródła drukowane pochodzące z drugiej połowy XVIII w. nawiązywały do tradycji **gimnastyki** rozumianej jako sztuki **gimnastycznej**, w kontekście dorobku kultury fizycznej antycznej Grecji i Rzymu. Wszyscy autorzy podkreślali, że ćwiczenia fizyczne w antycznej Grecji i Rzymie miały na celu nie tylko podnoszenie sprawności fizycznej, ale służyły również wychowaniu moralnemu i obywatelskiemu. **Gimnastyka** była więc rozumiana jako synonim wychowania fizycznego.

W publikacji encyklopedycznej G. Piramowicza, pochodzącej z drugiej połowy XVIII w., odnajdujemy szczegółowe zapisy dotyczące rozumienia **gimnastyki**. Autor pisał, że „gymnasiarcha” to „urząd wielkiej wagi, zawiadujący dozorem wszystkiej młodzieży sobie powierzonej”, zaś „gymnasta” to „dozieraający różnych ćwiczeń, aby porządnie i bez szkody zdrowia odprawowały się”, a „gymnasium” było to „miejsce na ćwiczenia ciała”, które „pochodziło od greckiego słowa znaczącego obnażyć się, przeto iż w Grecji podobne ćwiczenia zdjąwszy szaty odprawiano. W Persji, u Greków i Rzymian wielka część edukacji

⁴ Jeśli w szermierstwie dzieci i młodzi ludzie ćwiczyć się mają?, [w:] Polityki aristotelesowej to jest rządu rzeczypospolitej z dokładem ksiąg ośmioro przez doktora Sebastiana Petricego medika, [w:] „Szkoła Polska” 1850, t. II, s. 176.

⁵ F. Fidziński, Górnicki o wychowaniu fizycznym w Polsce XVI wieku, Poznań 1929, s. 10.

młodzi na tych ćwiczeniach zależała. Sztuka ćwiczenia takowego zwała się gymnastica”⁶. Jak pisał dalej G. Piramowicz w Grecji wszystkie ćwiczenia ciała, które były środkiem sztuki **gimnastycznej** i służyły do wzmacniania siły lub przysposabiały do sztuki wojennej, zwano „exercitatio”. Do nich zaliczano: pojedynki szermiercze i bokserskie, potyczki w większych formacjach, zapasy, gonitwy piesze i konne, strzelanie z łuku i procy, biegi, noszenie ciężarów, rzuty kamieniami, różne formy polowania, tańce, skoki terenowe, pływanie, ćwiczenia w znoszeniu głodu, zimna, odporności na ból i hartowaniu na niewygody życia obozowego. O znaczeniu tych wszystkich ćwiczeń G. Piramowicz wspominał, że „Za tym poszło u nich, iż ci wszyscy, którzy przez złożenie ciała albo przez miękkość i otyłość zdatnymi do ćwiczeń takowych nie byli, pogardzie i hańbie podlegali”⁷.

Tradycję rzymskiej sztuki **gimnastycznej** polscy autorzy przypominali w związku z igrzyskami, które dzielili na cztery rodzaje: igrzyska cyrkowe, teatralne czyli sceniczne, gladiatorskie i „atletyczne czyli gymniczne”⁸ zwane również „nagiemi od słowa greckiego”⁹. Podstawowe konkurencje igrzysk „gymnicznych” stanowiły: biegi, zapasy, różne odmiany boksu, skoki i rzut dyskiem.

Do drugiej grupy polskich XVIII wiecznych autorów należy zaliczyć tych, którzy odwołując się również do tradycji kultury fizycznej Greków i Rzymian, zmierzali do wdrożenia i przystosowania dorobku antycznej sztuki **gimnastycznej** do specyficznych polskich warunków. W pierwszej kolejności postulowali uzupełnienie antycznej **gimnastyki** o powszechnie znane ćwiczenia rycerskie, takie jak: pojedynki i walki przy pomocy miecza oraz oszczepu, strzelanie z łuku i wyścigi konne. W drugiej kolejności proponowali wprowadzenie, obok rutynowych ćwiczeń ciała, różnorodnych gier i zabaw doby współczesnej, do których zaliczali: grę w piłkę, szachy, bilard, kręgle, wolant, taniec, przechadzki, musztrę i nowoczesny fechtunek. Zgodnie więc z najnowszymi prądami pedagogicznymi wspomniani autorzy uważali, że integralną częścią wychowania umysłowego miała być **gimnastyka** podporządkowana celom pożytku publicznego, ponieważ „takie ma być wychowanie Obywateli, aby nie tylko radą i umysłem, ale i ciałem ratunek dawali Rzeczypospolitej. Więc dzieci mają być ćwiczone, co do ciała”¹⁰.

⁶ G. Piramowicz, Dykcyonarz starożytności dla szkół narodowych, Warszawa 1779, s. 150; Ćwiczenia gimnastyczne w Persji, „Rozmaitości” dodatek do „Gazety Lwowskiej” 1830, nr 29; Ruch ciała, „Magazyn Powszechny Użytecznych Wiadomości” 1835, s. 514.

⁷ G. Piramowicz, op. cit., s. 128-129.

⁸ Zwyczaje starożytnych Rzymian tak w sprawowaniu rzeczypospolitej jako też w potocznych czynach y obrządkach bałwochwalczych używane, Wilno 1774, s. 100-106.

⁹ O obyczajach y zwyczajach ludu rzymskiego, Chełm 1770, t. II, s. 250-254.

¹⁰ Jeśli ćwiczenie ciała, ma być w młodych i jakie?, „Zbiór Wiadomości Tygodniowych w Krakowie” Kwartał drugi. Num: 10. Dnia 4 lipca R. P. 1784, s. 145-153.

Kierunki rozwoju polskiej gimnastyki w XIX w.

Tytułem uzasadnienia następnego fragmentu naszego wywodu zacytujmy słowa Girolamo Mercuriale ze słynnego renesansowego traktatu „De arte gymnastica”, który w sprawie rozumienia zjawiska **gimnastyki** pisał: „Jeśli ktoś zamierza zajmować się dokładnie jakąś umiejętnością czy inną rzeczą, powinien nie tylko wyjaśnić jej naturę i właściwości, ale również wskazać różnice dzielące ją od innych, które mają podobną naturę i nazwę, aby czytelnik, oszukany dwuznacznością słów, nie pomylił się co do samej rzeczy”¹¹. Idąc tropem tego dezyderatu przypomnijmy, że w europejskiej gimnastyce XIX wieku doszło do dynamicznych zmian, które wpłynęły na dzieje polskiej **gimnastyki** i wywołały reperkusje związane z zakresem znaczeniowym tego pojęcia. Czynniki rozwoju **gimnastyki** miały wielokierunkowe oddziaływanie. W pierwszej kolejności do najważniejszych należy zaliczyć wzrost znaczenia wielkich systemów **gimnastycznych**. Drugi czynnik rozwoju był związany z upowszechnieniem szkolnictwa i wspieraniem przez wszystkie rządy zakładania nowoczesnych zakładów **gimnastycznych**. Sprzyjały tym inicjatywą silne głosy specjalistów zmierzające do wprowadzenia ćwiczeń **gimnastycznych** do systemu oświatowego. Od tej pory we wszystkich krajach oświeconych **gimnastyka** stała się jednym ze środków wychowania publicznego i wojskowego¹². Konsekwencją wspomnianych wydarzeń było różnicowanie się **gimnastyki** w XIX w. i wyodrębnienia się jej różnych kierunków rozwoju. Doprowadziło to do sytuacji, w której bez dookreślenia przymiotnikowego nie dało się zidentyfikować obszaru pojęciowego **gimnastyki**. Do najważniejszych kierunków rozwoju **gimnastyki** w XIX w. na ziemiach polskich pod zaborami należy zaliczyć: **gimnastykę** wychowawczą, leczniczą, higieniczną, atletyczną oraz wojskową, o której pisaliśmy w innych publikacjach.

Gimnastyka wychowawcza

¹¹ G. Mercuriale, *Gimnastyka* (...), [w:] *Rozwój kultury fizycznej w okresie odrodzenia i oświecenia*. Opracowali W. Ferens i R. Wroczyński, Wrocław 1964, s. 7.

¹² A. Okolski, *Wychowanie fizyczne narodu*, „Niwa” 1873, nr 37-42; *Gimnastyka*, [w:] *Encyklopedia Wychowawcza*, Warszawa 1890, t. IV, s. 543; Z. Krówczyński, *Krótki rys historyczny o gimnastyce*, Kraków 1898; E. Cenar, *Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych czasów*, Lwów 1911.

W polskiej tradycji terminologicznej XIX w. dało się zaobserwować dwoiste podejście do **gimnastyki** wychowawczej. Jedni uważali, że **gimnastyka** była synonimem wychowania fizycznego, a drudzy, że **gimnastyka** była jedynie środkiem wychowania fizycznego.

Pierwsza grupa autorów, odwołując się do wzorców antycznych, traktowała **gimnastykę** jako synonim wychowania fizycznego, obejmującą ogół ćwiczeń fizycznych, która wraz z wychowaniem umysłowym i moralnym stanowiły podwaliny wychowania obywatelskiego. „Nie potrzebuje dowodów – oceniał w 1829 r. anonimowy znawca problematyki - pewne i powszechne przekonanie, że jako moc duszy utwarza wychowanie moralne, tak moc ciała wychowanie fizyczne, owszem to drugie ma dzielny wpływ na pierwsze”¹³. Po pierwszych planach wprowadzenia gimnastyki do szkół podobnie pisał w 1849 r. J. Zieliński, odwołując się do antycznego sposobu rozumienia **gimnastyki**, że „wychowanie dzieli się na duchowe, które się tyczy wykształcenia władz umysłowych, i na cielesne, odnoszące się do kształcenia sił ciała. To ostatnie, to jest ćwiczenie ciała, inaczej **gimnastyka**, jest najważniejszą częścią wychowania młodzieży, jest niejako podwaliną wszelkiego dalszego wykształcenia. **Gimnastyka** obejmuje w sobie: chodzenie, bieganie, skakanie, huśtanie, wołyżowanie się, unoszenie, rzucanie, włożenie, wciąganie się, ćwiczenia **gimnastyczne** w właściwym znaczeniu, jeżdżenie na łyżwach i pływanie, co wszystko możemy nazwać czystą czyli niezastosowaną **gimnastyką**, stanowiącą zarazem szkołę wstępną do złożonych ćwiczeń ciała, jakimi są: szermierstwo, strzelanie, wiosłowanie, jeżdżenie na koniu lub wozie”¹⁴.

Założenie w 1867 r. Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” we Lwowie spowodowało, że na rynku wydawniczym pojawiły się liczne prace, które argumentowały i wyjaśniały rolę **gimnastyki** w tej nowoczesnej organizacji ideowo-wychowawczej¹⁵. Od samego początku gimnastyka w „Sokole”, wzorowana na systemie niemieckim, miała cele higieniczno-zdrowotne i wychowawcze, które łączono integralnie z celami moralno-obywatelskimi, pod nośnym hasłem *in corpore sano, mens sana*. Środkami zaś były

¹³ Fr. S., O fizycznym wychowaniu młodzieży, op. cit., s. 53; Z. Malewska, Abecadlnik gymnastyczny czyli nowy sposób nauczania czytać dzieci, oświecając je i bawiąc wyobrażeniem rozmaitych grów i ćwiczeń ciała, które lubią pospolicie (...), Wrocław 1807.

¹⁴ J. Zieliński, Kilka słów o użytku i potrzebie gimnastyki, Warszawa 1849, s. 4.

¹⁵ H. Witowski, Kilka słów o gimnastyce, „Gazeta Narodowa” 1867, nr 82, nr 83; J. E. Supiński, O gimnastyce, Lwów 1867; W. Piasecki, Słownictwo gymnastyczne, Lwów 1867; T. Żuliński, Kilka słów o gimnastyce i o szkole Towarzystwa gymnastycznego „Sokół”, Lwów 1878; O znaczeniu gimnastyki w wychowaniu i nauczaniu, „Przewodnik Gimnastyczny Sokół” 1881, nr 3, s. 19; O gimnastyce, Nakładem Administracji „Przewodnika Gimnastycznego”, Lwów 1886; Instrukcja dla nauczycieli gimnastyki w Towarzystwie Gimnastycznym „Sokół” w Krakowie (...), Kraków 1886; Wskazówki zdrowotne dla sokolich Towarzystw gymnastycznych, Lwów 1894; A. Durski, Czesko-polski i niemiecko-polski słowniczek wyrazów gymnastycznych, Lwów 1896; Nauka gimnastyki sokolej, Poznań 1897; J. Lange, Cz. Kłos, Podręcznik gimnastyki na przyrządach, Poznań 1910.

wszystkie znane na ówczesne czasy ćwiczenia ruchowe. W miarę wdrażania **gimnastyki** do systemu szkolnictwa na rynku wydawniczym zaczęły się ukazywać liczne podręczniki metodyczne z zakresu **gimnastyki** działaczy sokolich: A. Durskiego, Sz. Rucińskiego, E. Cenara, A. Hamburgera i T. Tyszeckiego.

Pierwszymi podręcznikami **gimnastyki** w języku polskim przeznaczonymi wyłącznie dla szkół było opracowanie J. Starkela z 1870 r. pt. „**Gimnastyka dla użytku szkół ludowych**”¹⁶ oraz dwa podręczniki E. Madejskiego z 1879 r. pt. „**Gimnastyka w szkołach ludowych**”¹⁷ i z 1890 r. pt. „**Nauka gimnastyki szkolnej**”¹⁸. Podobny charakter miał „**Podręcznik do wolnych ćwiczeń gimnastycznych**” wydany w 1877 r. w Jarosławiu przez S. Myszkowskiego¹⁹.

Z chwilą przenikania na ziemie polskie pod zaborami informacji związanych z rozwojem europejskich systemów **gimnastycznych**, jako jedne z pierwszych zaczęły się ukazywać enuncjacje prasowe o francuskim systemie pułkownika Francisco Amoroso²⁰. **Gimnastykę** rozumiano również jako synonim wychowania fizycznego, obejmującą ogół ćwiczeń fizycznych, podporządkowaną wychowaniu obywatelskiemu z głębokim przekonaniem, że „nie podobna jest stać się mocnym, zwinnym i zręcznym inaczej, jak powtarzając długo i ciągle też same ruchy. Ten pewnik jest gruntem całej **gimnastyki**”²¹.

W 1874 r. upublicznił dr W. Stankiewicz, przy wsparciu finansowym fabrykanta z Warszawy K. Mintera, pierwsze informacje o amerykańskiej **gimnastyce**²², natomiast w 1887 r. ukazał się popularny poradnik zdrowia, a nim cały rozdział w tłumaczeniu polskim poświęcony angielskiej **gimnastyce**²³.

Jak się wydaje, najwcześniejsze wydawnictwo poświęcone **gimnastyce** szwedzkiej ukazało się dopiero w 1887 r. autorstwa A. S. Bergera²⁴. Do bardziej znanych lektur omawiających zalety systemu **gimnastyki** szwedzkiej należy zaliczyć głośne tłumaczenie

¹⁶ [J. Starkel], *Gimnastyka dla użytku szkół ludowych*, Lwów 1870.

¹⁷ E. Madeyski, *Gimnastyka w szkołach ludowych. Instrukcja dla nauczycieli (...)*, Lwów 1879.

¹⁸ E. Madeyski, *Nauka gimnastyki szkolnej. Teoretyczny podręcznik dla uczniów i uczennic seminariów nauczycielskich tudzież dla nauczycieli w szkołach ludowych pospolitych i wydziałowych*, Lwów 1890.

¹⁹ S. Myszkowski, *Podręcznik do wolnych ćwiczeń gimnastycznych*, Jarosław 1877.

²⁰ *Gymnastyka. Szkoła normalna pułkownika Amorosa*, „*Dziennik Warszawski*” 1827, t. VII, s. 243; *Gimnastyka*, „*Pamiętnik Warszawski Umiejętności Czystych i Stosowanych*” 1829, t. II, s. 63; *Gimnastyka we Francji*, „*Przewodnik Gimnastyczny Sokół*” 1881, nr 1, s. 2.

²¹ *Gymnastyka*, op. cit. s. 247.

²² [W. Stankiewicz], *Przewodnik prawidłowego użycia higienicznej gimnastyki pokojowej według systemu amerykańskiego*, Warszawa 1874.

²³ *Ruch w przestrzeni. Gimnastyka*, [w:] Gold, *Co zdrowo? Co niezdrowo? Powszechny katechizm zdrowia*, Warszawa 1887, s. 38.

²⁴ A. S. Berger, *O szwedzkiej gimnastyce ze stanowiska higienicznego*, Lwów 1887.

francuskiej książki J. Demeny z 1893 r.²⁵ oraz artykuł prasowy E. Cenara opublikowany dopiero w 1898 r.²⁶. Ze względu na opanowanie systemu szkolnego wychowania fizycznego przez **gimnastykę** niemiecką, inne publikacje z zakresu **gimnastyki** szwedzkiej zaczęły się ukazywać dopiero w pierwszych latach XX w.²⁷.

Druga grupa autorów, znacznie mniejsza ilościowo, uważała, że „**gimnastyka** czyli sztuka ćwiczenia ciała” była środkiem wychowania fizycznego²⁸. Podobnie odnotował w swoim słowniku B. Linde pisząc: „**Gimnastyka** – nauka ćwiczenia ciała, robiąca go udatnym i czerstwym, część fizycznej edukacji”²⁹. **Gimnastyka** obejmowała zasób następujących ćwiczeń ruchowych: „skakanie, bieganie, spinanie się na wysokie przedmioty, rzucanie i chwytanie piłki, trzymanie ciała w równowadze, strzelanie z łuku, dźwiganie ciężarów, skakaniu na koń, pływanie i ćwiczenia wojskowe”³⁰.

U schyłku pierwszej połowy XIX w. pojawił się nowy kierunek w rozwoju **gimnastyki**, a mianowicie gimnastyka lecznicza.

Gimnastyka lecznicza

Za prekursora wykorzystania **gimnastyki** jako jednego ze środków oddziaływań lekarskich, ze względu na jej walory zdrowotne, uchodzi doktor medycyny Ludwik Bierkowski, który już w 1837 r. w Krakowie opublikował dzieło pt. „Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku **gimnastyki**”. L. Bierkowski czerpał doświadczenia z **gimnastyki** ortopedycznej Amoroza. Wyrażał on pogląd, że ze względu na spadek zdrowotności społeczeństwa polskiego, wskutek postępujących zmian industrialnych i urbanizacyjnych oraz przewagi kształcenia umysłowego nad wychowaniem fizycznym, **gimnastyka** była najważniejszym czynnikiem przywrócenia utraconego zdrowia i podtrzymania sił witalnych młodzieży dla celów egzystencjonalnych, utylitarnych, higienicznych, wychowawczych i obywatelskich³¹. Do tego samego nurtu należy zaliczyć wydane w Warszawie artykuły: L.

²⁵ J. Demeny, Zasady wychowania fizycznego w Szwecji. (...), Warszawa 1893.

²⁶ E. Cenar, Rozwój gimnastyki szwedzkiej, „Przewodnik Gimnastyczny Sokół” 1898, nr 4, s. 40.

²⁷ Sz. Ruciński, Teoria gimnastyki, Kraków 1904; E. Cenar, Gimnastyka szkolna i gry (metoda szwedzka). Podręcznik dla nauczycieli i kandydatów nauczycielskich, Lwów 1906; W. Sikorski, System Linga w zarysie, Lwów 1912.

²⁸ T. Sierociński, Pedagogia czyli nauka wychowania, Warszawa 1846, s. 22-27; K. Zagórski, Gimnastyka jako środek fizycznego wychowania, „Przewodnik Gimnastyczny Sokół” 1889, nr 1, s. 2; nr 2, s. 7.

²⁹ Gimnastyka, [w:] B. Linde, Słownik języka polskiego, Warszawa 1808, s. 702.

³⁰ T. Wiśniewski, Rozprawa o szkołach niedzielnych, „Szkoła Polska” 1849, t. I, s. 593; M. Jerycho, Gimnastyka dla dzieci w wieku od 4-cho do 9-ciu. Podręcznik do użytku rodziców i wychowawców, Warszawa 1887.

³¹ L. Bierkowski, Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki, Kraków 1837; [Recenzja] Kilka słów o ważności (...), „Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego” 1839, s. 161; L. Bierkowski, Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki, Kraków 1837, [w:] L. Gąsiorowski, Zbiór wiadomości do historii

Ossakowskiego³² z 1843 r., L. Grabowskiego³³ z 1844 r., anonimowego autora³⁴ z 1851 r., M. Olszewskiego z 1873 r.³⁵ i W. Piaseckiego z 1884 r.³⁶. Podobną rolę **gimnastyki** leczniczej prezentują wydawnictwa książkowe z zakresu higieny zdrowia T. Tripplina³⁷ wydane w 1857 r., dr W. Harajewicza z 1891 r.³⁸ oraz tłumaczenie przez dra R. Radziwiłłowicza z 1893 r. bardzo znanej książki niemieckiego lekarza M. Schrebera³⁹. Lekarze należeli do grupy zawodowej, która jako pierwsza zwróciła uwagę na fakt, że **gimnastyka** może nie tylko leczyć, ale powinna przede wszystkim spełniać funkcję zapobiegawczą, dlatego w praktycznej działalności i w swoich publikacjach zaczęli łączyć te dwie problematyki. Takie ujęcie znaczenia **gimnastyki** dla celów leczniczych i higienicznych odnajdujemy w dwóch pracach znanych lekarzy: warszawskiego Dr H. Łuczkiwicza⁴⁰ z 1860 r. i krakowskiego Dr J. Fałęckiego⁴¹ z 1863 r. Mniej więcej od tego okresu daje się zaobserwować wyodrębnienie nowego kierunku **gimnastyki** zwanego **gimnastyką higieniczną**.

Gimnastyka higieniczna

Już starożytni odróżniali **gimnastykę** atletyczną od **gimnastyki** służącej utrzymaniu zdrowia. W polskim piśmiennictwie XIX w. **gimnastyka** higieniczna zwana była także **gimnastyką** dietetyczną, domową lub pokojową i obejmowała wszystkie kategorie wiekowe oraz płci. Najtrafniej cele nurtu **gimnastyki** higienicznej sprecyzował w 1860 r. T. Bakody pisząc: „**Gimnastyka** więc jest sztuką, która przez stosowne użycie ćwiczeń ciała ma na celu harmonijne rozwinięcie obydwóch powyższych władz, t.j. przede wszystkim wykształcenie

sztuki lekarskiej w Polsce od czasów najdawniejszych, aż do najnowszych, Poznań 1853, t. III, s. 474; [Przedruk] L. Bierkowski, Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki, „Przegląd Gimnastyczny” 1898, nr 5-7.

³² [L. Ossakowski], Gimnastyka, „Biblioteka Warszawska” 1843, t. I, s. 454.

³³ L. Grabowski, O wpływie ćwiczeń gimnastycznych na zdrowie ludzkie, „Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego” 1844, s. 93.

³⁴ N., Gimnastyka jako środek lekarski, „Tygodnik lekarski” 18 IX 1851.

³⁵ M. Olszewski, Odczyt o gimnastyce ze stanowiska lekarskiego, Warszawa 1873.

³⁶ W. Piasecki, Medycyna i gimnastyka, „Przewodnik Gimnastyczny Sokół” 1884, nr 5, s. 33.

³⁷ Gimnastyka, [w:] T. Tripplin, Higiena polska czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużenia życia i uchronienia się od chorób, Warszawa 1857, s. 54.

³⁸ W. Harajewicz, Gimnastyczne leczenie chorób niewieściach według metody Thure-Brandta, Kraków 1891.

³⁹ M. Schreber, Gimnastyka lecznicza pokojowa czyli zasady leczniczych ćwiczeń gimnastycznych bez przyrządów i pomocy wykonywanych dla płci obojga i każdego wieku (...), Warszawa 1893; J. Bilewicz, Gimnastyka lekarsko-pokojowa. Przekład z niemieckiego Schrebera, (?)1857; Gimnastyka płuc bez przyrządów podług układu Dr. D. M. Schrebera opracowana przez Dr. R. Kochendorfa (...), Warszawa 1910.

⁴⁰ H. Łuczkiwicz, O gimnastyce pod względem higienicznym i lekarskim, „Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego” 1860, s. 220.

⁴¹ J. Fałęcki, O gimnastyce higienicznej i lekarskiej, Warszawa 1863. [Przedruk], „Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego” 1863, s. 257; zob. też: J. Fałęcki, O gimnastyce, „Czas” 1862, nr 78, nr 79.

ciała, tym samym i ducha, jako podstawy wszelkiej czynności umysłowej”⁴². Począwszy od początku drugiej połowy XIX w. na rynku wydawniczym ukazały się liczne książki i artykuły tematyczne poświęcone **gimnastyce higienicznej**⁴³.

Gimnastyka atletyczna

Gimnastykę atletyczną należy rozważać w dwóch aspektach. Pierwszy nurt **gimnastyki** atletycznej związany był ze sztuką cyrkową lub popisami sportowymi. Tak rozumiana **gimnastyka** atletyczna obejmowała wszelkie sposoby komercyjnej prezentacji sprawności fizycznej, siły i zręczności. Pisano o niej krytycznie, że była „pustą i płochą zabawą dla widzów. Szlachetny cel **gimnastyki** kończy się, gdzie się zaczyna wyłącznie łamana sztuka. (...) Atoli ćwiczenia czysto cielesne, których zadaniem byłoby wyłącznie siła i zręczność, bez myśli wygładzenia obyczajów, nadałyby młodzieży prawdopodobnie szorstkość i rubaszość”⁴⁴. Reprezentantami **gimnastyki** atletycznej byli różni skoczkowie, linoskoczek, trapeziści, akrobaci, ekwilibryści, zonglerzy, siłacze, atleci, bokserzy, zapaśnicy, kuglarze, sztukmistrze i magicy. Wykonywali oni swoje pokazy pod gołym niebem na jarmarkach lub w specjalnie do tego przygotowanych teatrach, arenach i cyrkach. Gawiedź wiejska i plebejska część miasta z zachwytem i niedowierzaniem przyjmowała te pokazy,

⁴² T. Bakody, *Gimnastyka*, „Czytelnia dla młodzieży” 1860, nr 8, s. 66.

⁴³ *Gimnastyka*, Warszawa 1853. Przedruk z „Gazety Codziennej”; A. Baroc, *Gimnastyka pod względem wpływu swego na utrzymanie i przywrócenie zdrowia*, Warszawa 1858; *Gimnastyka*, Kalendarz Krakowski na rok 1858. Wydanie Józefa Czecha, Kraków, s. 21; *Domowa gimnastyka dla płci żeńskiej. Praktyczny wykład wykonania ćwiczeń ciała, zapewniających zbawienne rozwinięcie sił i wzmocnienie zdrowia. Ułożone według dzieła dra M. Kloss Dyrektora Kr. Saskiego Zakładu Nauczycieli Gimnastyki przez J. B. Wagnera*, Warszawa 1859; *Gimnastyka domowa dla użytku dzieci i dojrzałych osób według najnowszych autorów francuskich i niemieckich ułożona w dwóch częściach z licznymi drzeworytami. Część I. Ćwiczenia pokojowe z hantlami. Cz. 2 Ćwiczenia pokojowe bez przyrządów lekarsko-hygienicznych, według Dra Schrober ułożył J. B. Wagner*, Warszawa 1860. Wydanie drugie 1871. Wydanie trzecie 1880; K. C., *Ćwiczenia hantlami, jako gimnastyka pokojowa*, „Czytelnia dla młodzieży” 1861, nr 3, s. 22; [E. Madeyski], *Gimnastyka racjonalna jako część dietetyki, historyczo-krytycznie i praktycznie opracowana przez autora dietetyki dzieci lekarza*, Warszawa 1871; S. Majewski, *Przewodnik do gimnastyki higienicznej zastosowany głównie do użytku domowego*, Warszawa 1874; Grünfeld, *Gimnastyka. Jej znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*, Warszawa 1889; *Gimnastyka domowa. Łatwy przewodnik ćwiczeń gimnastycznych bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowia i chorych ułożony podług „Gimnastyk” D-ra Schrebera i D-ra Angersteina (...)*, Warszawa 1897; *Gimnastyka domowa. Ćwiczenia gimnastyczne bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych dla zdrowych i chorych*, Warszawa 1905, wyd. III; Dr Prosalus, *Jak wyszlachetnić kształty i organ mowy? Wskazówki praktyczne dla pań i panów, dbających o powab osobisty. Gimnastyka estetyczna I*, Lwów 1908; Dr Prosalus, *Jak osiąść piękną powierzchowność? Najnowsza metoda pielęgnowania oczu, nosa, włosów i zębów. Gimnastyka estetyczna II*, Lwów 1908; Dr Prosalus, *Jak osiąść piękny biust i cerę? Gimnastyka estetyczna III*, Lwów 1908; Dr Prosalus, *Jak się pozbyć złych i śmiesznych przyzwyczajzeń? Gimnastyka estetyczna IV*, Lwów 1908; W. Kozłowski, *Gimnastyka domowa. Wskazówki do prowadzenia ćwiczeń w domu, zestawione wedle zasad naukowych (...)*, Warszawa 1912.

⁴⁴ J. E. Supiński, *O gimnastyce*, op. cit., s. 7-8.

jednakże środowiska intelektualne ironizowały z tych atletów nazywając ich „wykpigroszami”⁴⁵.

Drugi nurt **gimnastyki** atletycznej wiązał się z atletycznymi ćwiczeniami **gimnastyki** niemieckiej wprowadzonej powszechnie do systemu szkolnego⁴⁶. Zwolennicy **gimnastyki** wychowawczej, opartej o szwedzkie zasady Linga, zwalczyli atletyczną **gimnastykę** niemiecką pisząc: „Lecz nie chciałbym, aby prostą sztukę tych ćwiczeń zmieniono w kuglarstwo. Każda nauka, póty dobra, póty użyteczna w swych skutkach, póki przyzwoitych granic się trzyma”⁴⁷. Czołowy krytyk **gimnastyki** atletycznej E. Piasecki również opowiadał się <<za wyłączeniem wszelkich śladów, nawet umiarkowanego atletyzmu i akrobatyki w szkole. Tylko w ten sposób, dołączyszy do tego wykłady z higieny, zdołamy uzyskać u młodzieży zrozumienie właściwego celu ćwiczeń cielesnych. Tylko wtedy młodzież przestanie cyrkowych „artystów” uważać za podziwu godne wzory, ba nawet za „bohaterów”>>⁴⁸. W tym samym tonie utrzymana była inna opinia E. Piaseckiego, w której stwierdzał: „Atleci – to przedmiot podziwu dla bezmyślnych tłumów, wreszcie co najwyżej, ciekawe media dla studiów anatomicznych i fizjologicznych. Ale wszelki ślad atletyzmu powinien być wypłeniony z wychowania młodzieży. Obniża on ideały nasze, ucząc czcić brutalną siłę, fizycznego zdrowia zaś daje nam w najlepszym razie za mało”⁴⁹.

Krytyka gimnastyki

⁴⁵ Sztuki gymnastyczne u Chińczyków, „Magazyn Powszechny Użytecznych Wiadomości” 1834, s. 112; Piramida chińska, „Magazyn dla Dzieci” 1835, Rok Pierwszy, nr 51, s. 415; Tancerz na linie, [w:] Magazyn wesołych i moralnych zabaw (...), Częstochowa [1808], s. 116; Skoczek na linie, „Rozmaitości dla ludu wiejskiego” 1843, cz. I, s. 186; J. Jankowski, Skoczek, Warszawa 1904.

⁴⁶ Z. Grossek pisał: <<Drugi dział stanowi gimnastyka atletyczna, mająca na celu pozyskanie zadziwiającej siły mięśniowej. W celu popisów sportowych lub cyrkowych. Jest to gimnastyka dawnych gladiatorów i dzisiejszych cyrkowych akrobatów. Do tej grupy zaliczamy i szablonową niemiecką gimnastykę szkolną, o której znany wiedeński higienista, dr Netolicki, tak pisze: „W roku 1842 zaprowadzono w szkołach niemieckich nową gimnastykę, która daleko odbiegła od świeżych a wesołych ćwiczeń na wolnym powietrzu podług Guts-Mutsa i Jahna, lecz zasadza się na ograniczonych, jednostronnych ćwiczeniach ciała i wyrodziła się w popisowe sztukmistrzostwo atletyki, na złożonych przyrządach, w przestrzeniach zamkniętych, ciasnych przepełnionych pyłem. Zapomniano o tym, że gimnastyka ma dążyć do równomiernego rozwoju całego ciała, a nie powinna obniżać się do mechanicznego ćwiczenia pojedynczych grup mięśniowych, w niehigienicznych salach, pośród tumanów kurzu”, za: Z. Grossek, O gimnastyce zdrowotnej, Głogów 1905, s. 13-14

⁴⁷ Fr. S., O fizycznym wychowaniu młodzieży, op. cit., s. 55.

⁴⁸ E. Piasecki, Współczesna gimnastyka wobec fizjologii i higieny, Lwów 1902, s. 19; M. Doliński, Kilka uwag o skutkach nieracjonalnej gimnastyki, „Przegląd Gimnastyczny” 1897, nr 3-8; Gimnastyka atletyczna, [w:] A. Mosso, Fizyczne wychowanie młodzieży, Lwów 1899, s. 122.

⁴⁹ E. Piasecki, Atletyzm – a wychowanie, Lwów 1902, s. 11.

Na przełomie XIX i XX w. pojawiły się nowe prądy intelektualne, które poddały ostrej krytyce założenia ideowe systemów **gimnastycznych** oraz metodykę samej **gimnastyki**. Spowodowane to było zmianami taktyki i techniki prowadzenia wojen oraz rozwojem ówczesnej nauki. Twierdzono, że w nowej rzeczywistości przemysłowej i urbanistycznej **gimnastyka** niemiecka i francuska nie spełniały postulatów nowoczesnej anatomii i fizjologii, ponieważ miały charakter atletyczny i akrobatyczny. Zarzuty formułowano również do racjonalnej, wydawać by się mogło, **gimnastyki** szwedzkiej, że zajęcia prowadzone są w dusznych salach gimnastycznych i nie zawsze zgodnie z najnowszymi ustaleniami higienistów oraz lekarzy, że metodyka ćwiczeń nie jest do końca dostosowana do wymagań nowoczesnej szkoły, a ćwiczenia są nudne i nienaturalne. Nowym kierunkiem w wychowaniu cielesnym miały być przeszczepione z Anglii sporty oraz gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Nie chciano jednak całkowicie eliminować **gimnastyki**, pozostawiając elementy higienicznej i estetycznej **gimnastyki** szwedzkiej. Zwracano jednakże uwagę, że sporty oraz gry ruchowe powinny być podporządkowane idei wychowania fizycznego i umysłowego, a nie wyczynowi i rekordomanii. Argumentowano, że nie istnieje potrzeba kontynuowania dorobku atletycznej **gimnastyki** antycznej i kultu mięśni, ponieważ zmieniły się warunki cywilizacyjne. Utylitaryzm czystej siły fizycznej miał nie odgrywać już takiej roli, jak w minionych czasach⁵⁰. Od tej pory w publikacja z zakresu wychowania fizycznego zaczęto łączyć zmodyfikowaną **gimnastykę** wychowawczą z ćwiczeniami sportowymi oraz grami i zabawami ruchowymi⁵¹.

Zakończenie

W podsumowaniu możemy stwierdzić, że pojęcie **gimnastyki** przeszło długą drogę ewolucji od sztuki **gimnastycznej**, rozumianej jako synonim wychowania fizycznego, do ćwiczeń **gimnastycznych** traktowanych jedynie jako środek wychowania fizycznego.

Najbardziej konsekwentne rozumienie **gimnastyki**, jako synonimu wychowania fizycznego, dostrzegamy w działalności „Sokoła”, który przeciwstawiał się ujmowaniu **gimnastyki** przez pryzmat ćwiczeń ruchowych, nawet o szlachetnych celach higieniczno-

⁵⁰ F. A. Schmidt, Zarys fizjologii gimnastyki, Lwów 1897; S. Kamiński, Gimnastyka a zdrowie, „Krytyka Lekarska” 1898, nr 6, s. 161; E. Piasecki, op. cit.; Z. Grossek, op. cit.; Krytyka gimnastyki niemieckiej, [w:] A. Mosso, op. cit. s. 100.

⁵¹ N. Cybulski, O znaczeniu ćwiczeń fizycznych, Kraków 1896; A. Raczyński, O znaczeniu ćwiczeń cielesnych dla zdrowia (...), Lwów 1901; M. Brzeziński, Jak wychowywać dzieci na zdrowych i silnych ludzi, Warszawa 1902, s. 28; Gimnastyka i wioślarstwo, [w:] Higiena sportu, Warszawa 1903, s. 43; P. Jaerschky, Gimnastyka, światło i powietrze, Lwów 1907; Ćwiczenia gimnastyczne i wychowanie narodowe, Jasło 1912.

zdrowotnych. Działacze związani z „Sokołem” kontynuowali antyczne podejście do **gimnastyki**, rozumianej jako integralną część wychowania moralnego i publicznego. Środkami **gimnastyki** były więc: wycieczki pozamiejskie i górskie, biegi, zapasy, łyżwiarstwo, szermierka, jazda konna, pływanie, skoki do wody, nurkowanie, ratownictwo wodne, ćwiczenia pożarnicze, samarytańskie i topograficzne, okomiar, sprawnościowe ćwiczenia terenowe, taniec i w końcu właściwe ćwiczenia **gimnastyczne** przyrządowe i bezprzyrządowe. Z biegiem czasu dało się zauważyć, że praktyka dnia codziennego oraz rozwój sportu spowodowały, iż pod pojęciem **gimnastyki** zaczęto rozumieć zarówno ćwiczenia ściśle **gimnastyczne**, jak i **gimnastykę** w rozumieniu zwartego systemu ideowego wychowania fizycznego. Podkreślmy więc: zupełnie różnym zjawiskom zaczęto przypisywać te same nazwy.

W procesie historycznym zawężenie pojęcia **gimnastyki** wyłącznie do technik **gimnastycznych** - przyrządowych i bezprzyrządowych - realizowanych w ramach szeroko rozumianych ćwiczeń fizycznych lub sportowych doprowadziło do stopniowej marginalizacji **gimnastyki**. Już w okresie dwudziestolecia międzywojennego główny nurt **gimnastyki** został zepchnięty do roli pospolitego sportu, którego praktycznie jedynym monopolistą było wspomniane Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”. W 1921 r. „Sokół” został przyjęty w poczet Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej reprezentując od tej pory polski sport **gimnastyczny** w świecie. W 1922 r. „Sokół” przystąpił jako członek nadzwyczajny do Związku Polskich Związków Sportowych, który w 1924 r. przyznał mu status Polskiego Związku Gimnastycznego w charakterze członka zwyczajnego. W 1933 r. prezesem Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej został naczelnik polskiego i prezes słowiańskiego „Sokoła” Jan Zamoyski, co umocniło rolę tej organizacji na scenie europejskiego sportu **gimnastycznego**. Pierwsze oficjalnie Mistrzostwa Polski w **gimnastyce** rozegrano dopiero w 1935 r.