

## KRÓTKI ZARYS HISTORII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

*O Sporcie, ty jesteś Piękno! Tyś architektem tej budowli ludzkiego ciała, które oddane niskim żądzom warte jest pogardy, a rzeźbione szlachetnym wysiłkiem staje się czarą wzniosłości.*

*Pierre de Coubertin*

Historia sportu jest ściśle związana z historią ludzkości i człowieka. Jej długość odpowiada długości dziejów człowieka. Sport rozumiany jako szeroko pojęta aktywność fizyczna, stanowił zawsze znaczący element życia społecznego. Był już znany w społecznościach starożytnych. Początkowo miał postać zabawy i był rozumiany jako interakcja między jednostkami czy zespołem osób. Sport stawał się okazją do wspólnego przebywania, dawał radość z uzyskanych zwycięstw, wyzwalał energię i ekspresję sił fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. W następnej fazie aktywność fizyczna przyjęła formy o charakterze sprawnościowym, z obecnymi jednak elementami moralnymi. W czasach starożytnych sport przyjął postać walki, rywalizacji między jednostkami i zespołami zawodników, a także bardzo często konkurencji między państwami i kontynentami<sup>1</sup>.

Aktywność fizyczna szeroko rozumiana jest procesem, który obejmuje i dotyczy świadomej i dobrowolnej aktywności ruchowej osoby. Człowiek podejmuje ją w celu zaspokojenia naturalnej potrzeby, zabawy, ruchu, współzawodnictwa i przebywania w większej społeczności. Aktywności fizycznej towarzyszyły od zawsze określone normy, przepisy i reguły, które regulowały przebieg zabaw, zawodów sportowych i osiągnięcie sukcesu. Przez działalność tego rodzaju człowiek doskonalił w sobie cechy fizyczne, umysłowe i zdrowotne. Natomiast w zakresie zmian osobowościowych sport kształtował silną wolę, charakter, zdyscyplinowanie, wytrwałość, poczucie solidarności i otwartość na drugich<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. J. Nowocien (2006), Sport i wychowanie. W: *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. V, Warszawa, Żak, s. 920.

<sup>2</sup> Por. Z. Żukowska, R. Żukowski (2003), Edukacja olimpijska. W: *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. I, Warszawa, Żak, s. 947.

## Początki wychowania fizycznego i aktywności sportowej

Aktywności fizycznej od samych początków towarzyszyła refleksja teoretyczna. Początkowo ograniczała się ona do dwóch grup zagadnień. Pierwsza poruszała zagadnienie natury ogólnej czyli filozoficznej. Refleksja ta dotyczyła celu i funkcji aktywności fizycznej oraz ich zadań w procesie rozwoju i życia człowieka. Mieszkańcom starożytnej Hellady znana była zasada „kalokagatii”, która mówiła o potrzebie harmonijnego rozwoju człowieka i dbałości o stronę duchową i fizyczną osoby. Rzymianie po podbiciu Grecji, powyższą myśl wyrazili w maksymie „mens sana in corpore sano” (w zdrowym ciele, zdrowy duch). Filozoficzna refleksja towarzysząca wychowaniu fizycznemu odgrywała bardzo ważną rolę. Przede wszystkim dawała głębsze zrozumienie znaczenia ciała i dbałości o nie, jak również uzasadniała potrzeby harmonii „ducha”, „ciała” i równowagi psychicznej w procesie wychowania człowieka<sup>3</sup>.

Druga płaszczyzna poszukiwań teoretycznych dotyczyła praktyki systematycznych ćwiczeń fizycznych. Przedmiotem refleksji był program i metody ćwiczeń. Pod uwagę brano względy wychowawcze jak również maksymalną sprawność fizyczną. Wypracowywano więc odpowiednie wskazania odnośnie do treści ćwiczeń fizycznych i najważniejsze metody ich wdrażania. Technikami ćwiczeń zajmował się między innymi znany starożytny lekarz Klaudiusz Galen (129-199). Stworzył on system ćwiczeń fizycznych (ćwiczenia wolne i ćwiczenia z ciężarkiem), mający na celu troskę o zdrowie. Polecał ponadto grę w piłkę, natomiast był wielkim przeciwnikiem zapasów, w których widział niebezpieczeństwo wypaczania rozwoju fizycznego i psychicznego jednostki<sup>4</sup>.

W okresie Odrodzenia nastąpił wielki powrót do starożytnych ideałów kultury i wychowania. Powracając do wzorów antycznych zrekonstruowano także starożytną kulturę fizyczną. Przyczynił się do tego głównie włoski humanista Girolamo Mercuriale, poprzez swoje dzieło z 1569 r., *Sztuka gimnastyczna*. Większą część swojej publikacji Mercuriale poświęcił antycznej koncepcji kultury ciała. W jej zakończeniu poruszył problemy techniki ćwiczeń fizycznych.

Pierwszy okres Odrodzenia to czas ścierania się nowoczesnej i racjonalnej koncepcji życia ze starożytną. Ciało zaczęto postrzegać jako dobro doczesne, o które należało dbać i je rozwijać. Fizyczna natura człowieka była nie tylko przedmiotem ustawicznej refleksji filozoficznej, ale także stanowiła inspirację dla twórczości artystycznej (Leonardo da Vinci, Michał Anioł)<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> Por. H. J. Marrou (1978), *Storia dell'educazione nell'antichità*, Roma, Studium, s. 74; W. Jaeger (1962), *Paideia*, t. I, Warszawa, s. 38.

<sup>4</sup> Por. Marrou (1978), *Storia dell'educazione nell'antichità*, op. cit., s. 165.

<sup>5</sup> Por. E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życie w ludziach i dziełach*, Warszawa, Pedagogium, s. 253.

W Oświeceniu zainteresowanie się ciałem ludzkim nie osłabło. Przybrało ono bardziej charakter praktyczny. Dał temu wyraz w swoich poglądach Jan Komeński. Od tamtych czasów zaczęto przywiązywać szczególną troskę do prawidłowego rozwoju fizycznego człowieka. Stało się to jedną z zasad wychowania wprowadzonych do szkół o unowocześnionym programie wychowania. W XVI wieku Vieth opracował *Próby encyklopedii ćwiczeń fizycznych*. Realizował w ten sposób ideę Mercuriusa<sup>6</sup>.

W Polsce poważny przyczynek do dyskusji na temat roli wychowania fizycznego wnieśli przedstawiciele Komisji Edukacji Narodowej oraz Jędrzej Śniadecki. Ten ostatni zajmował się teorią wychowania fizycznego, któremu poświęcił rozprawę *O fizycznym wychowaniu dzieci*. Tezą wiodącą tej publikacji była jedność organizmu człowieka i środowiska. Poglądy Śniadeckiego wpłynęły w sposób znaczący na rozpowszechnienie teorii wychowania fizycznego w Polsce<sup>7</sup>.

### Aktywność fizyczna i sport w czasach nowożytnych

Wybitnym pedagogiem XIX wieku, który przywiązywał dużą wagę do aktywności fizycznej był Jan Henryk Pestalozzi (1746–1827). Punkt widzenia na ten temat przedstawił w swojej książce *O kształceniu ciała*. Celem jego działalności był wszechstronny rozwój osobowości wychowanków, przebywających w jego zakładach wychowawczych. Pestalozzi dostrzegł bardzo szybko, że dbając tylko o rozwój umysłu i charakteru chłopca, a pomijając potrzeby całego organizmu, wychowawca nie osiągnie harmonii rozwoju. Aktywność fizyczna, według niego, była czynnikiem wspomagającym osiągnięcie tej harmonii. Natomiast systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych i sportu gwarantowały dobre wychowanie. Pestalozziemu przyświecał jeszcze jeden cel. W jego zakładach wychowawczych znajdowały się dzieci opuszczone, pokrzywdzone i sieroty skazane na ciężką walkę o chleb i godne życie. W wychowaniu fizycznym Pestalozzi widział cechy utylitarne, rozumiane jako dodatkowa przydatność życiowa. Szwajcarski pedagog i twórca zakładów wychowawczych wyprzedzał w ten sposób swoją epokę i ówczesną myśl pedagogiczną. W tamtym czasie dominowała encyklopedyczna koncepcja kształcenia. Koncepcja ta nie miała pełnego zrozumienia dla wychowania fizycznego<sup>8</sup>.

Myśl pedagogiczna XIX wieku była kształtowana przez Johanna Herbart (1776–1841) i jego szkołę. Podstawą jej formalnej struktury była filozofia

---

<sup>6</sup> Por. S. Wołoszyn [red.] (1995), *Od wychowania pierwotnego do końca XVIII stulecia*, Kielce, Strzelec, s. 329.

<sup>7</sup> Por. Tamże, s. 588.

<sup>8</sup> Por. E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życie w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 254.

Immanuela Kanta. Była to pedagogika zawężona do płaszczyzny dydaktyczno-wychowawczej. Herbart i jego szkoła zmierzała w kierunku opracowania stopni formalnych nauczania, dla których punktem odniesienia były etyka filozoficzna i psychologia. Dla niemieckiego pedagoga i jego uczniów najwyższą wartością było nauczanie. Stąd też niechętnie otwierał się on na inne dziedziny aktywności młodzieży, widząc w nich raczej czynnik zaburzeń procesu dydaktyczno-wychowawczego. Niechęć ta była jednym z czynników powolnego wdrażania wychowania fizycznego do programów szkolnych<sup>9</sup>.

Koniec XIX i początek XX wieku przyniósł dość szeroko krytykę modelu szkoły herbartowskiej. Podejmowano szereg prób reformy szkoły, które ograniczały w dość dużym stopniu schematyzm dydaktyczny, a akcentowały wszechstronną aktywność dzieci i młodzieży. Wiele inicjatyw i twórczych inspiracji w zakresie aktywności fizycznej zanotowano w szkole angielskiej. Anglia zaliczała się bowiem do państw, które nie uległy wpływowi szkoły herbartowskiej. Środowisko wychowawcze w Anglii na własną rękę poszukiwało rozwiązań, na które rzutowała nowa sytuacja ekonomiczna i społeczna kraju. Koncepcję wychowania fizycznego w Anglii opracował T. Arnold (1795-1842), która znalazła praktyczne zastosowanie także poza granicami Wielkiej Brytanii. Myśl Arnolda stanowiła silne źródło inspiracji dla Pierre'a de Coubertina, wskrzesiciela i odnowiciela nowożytnych igrzysk olimpijskich<sup>10</sup>.

Koncepcję wychowania fizycznego, stworzoną przez Arnolda, przejął inny angielski pedagog Herbert Spencer. Swoje poglądy na temat roli i znaczenia wychowania fizycznego przedstawił w książce z 1861 r. *O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym*. Publikacja przedstawiała ogólne założenia filozoficzne i socjologiczne. Zawierała również krytykę dotychczasowej angielskiej szkoły elitarniej. Według Spencera jej program był za bardzo oderwany od potrzeb życia. Postulował reformę programu dydaktycznego przez ograniczenie ilości przedmiotów historycznych, a wprowadzenie na ich miejsce przedmiotów realnych i użytecznych w życiu takich jak: nauka o społeczeństwie, ekonomia, chemia i wychowanie fizyczne. Zdrowie fizyczne oznaczało dla Spencera warunek powodzenia i radzenia sobie na kapitalistycznym rynku pracy. Z tego powodu zalecał wprowadzenie wychowania fizycznego do programu szkolnego<sup>11</sup>. Utylitaryzm tężyzny fizycznej Spencera był często krytykowany za podporządkowanie tej sfery wychowania interesom burżuazji i plu-

---

<sup>9</sup> Por. M. Grzywna (2003), Herbart Johann Friedrich. W: *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. II, Warszawa, Żak, s. 183.

<sup>10</sup> Por. M. Grzywna (2003), Arnold Thomas. W: *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. I, Warszawa, Żak, s. 176; P. de Coubertin (2001), *Etiudy olimpijskie o nadziei i pięknie*, Warszawa, Heliodor, s. 6.

<sup>11</sup> Por. S. Reale, D. Antiseri, M. Leang (1986), *Filosofia e pedagogia dalle origini ad oggi*, Brescia, La Scuola, s. 255.

tokracji przemysłowej. Racje za wychowaniem fizycznym w szkole Spencer przedstawia w sposób następujący: „pierwszym warunkiem powodzenia w życiu jest być zdrowym zwierzęciem, a być narodem zdrowych zwierząt jest pierwszym warunkiem pomyślności narodowej. Nie tylko wynik wojny zależy często od siły i wytrwałości żołnierzy, ale również we współzawodnictwie gospodarczym decyduje częściowo fizyczna wytrwałość producentów”<sup>12</sup>.

Oprócz konkretnych wskazówek i praktycznych zaleceń odnoszących się do dziedziny wychowania fizycznego, główne postulaty Spencera szły po linii obrony aktywności fizycznej często pomniejszanej w wychowaniu szkolnym, względem rozwoju duchowego. Jak sam stwierdza: „Jeszcze nie uświadamiamy sobie tego, że skoro elementy fizyczne leżą u podstaw duchowych, elementy duchowe nie mogą być rozwijane kosztem fizycznych. Stare i nowe poglądy muszą być połączone”<sup>13</sup>.

Wielkie znaczenie do troski o wychowanie fizyczne i sport w życiu młodego człowieka, przywiązywał Fryderyk Froebel (1782–1852). Był on zaliczany do pionierów wychowania przedszkolnego. Pedagog niemiecki zalecał dziecku jak największy kontakt z naturą. Do podstawowych form wychowania zaliczał gry i zabawy zbiorowe, pod kierunkiem przygotowanych nauczycieli i wychowawców. Miejscem zabaw dzieci miały być „ogródki”<sup>14</sup>, o których Froebel pisał: „dzieci winny w wesołej i swobodnej zabawie ćwiczyć wszechstronnie i kształcić wszystkie swoje uzdolnienia (...) a ogródek winien zapewnić im odpowiednie zajęcia, ćwiczyć ciała, pobudzać duszę do poznawania natury i otaczającego świata”<sup>15</sup>.

Niezmiernie cenny wkład do teorii wychowania dziecka wniosła Maria Montessori (1870–1952), włoski lekarz i pedagog. W swojej działalności zajęła się dziećmi upośledzonymi tworząc dla nich dom „Casa dei bambini” Wypracowany przez nią system wychowawczy zyskał duży rozgłos w Europie i w świecie. Montessori położyła w nim nacisk na swobodę i samorzutną aktywność dziecka. Ćwiczenia gimnastyczne i zajęcia sportowe stanowiły jeden z ważniejszych punktów programu życia jej podopiecznych. Zakładały one cele ogólnie wychowawcze i kompensacyjne. Obok systematycznego wychowania fizycznego, gier i zabaw, Montessori wprowadziła ćwiczenia przyrzadowe. Z tego powodu „Casa dei bambini” został wyposażony w odpowiedni sprzęt, jak drabinki, piłki, liny<sup>16</sup>.

---

<sup>12</sup> Cyt za: E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życ w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 256; Por. S. Wołoszyn [red.] (1997), *Pedagogika i szkolnictwo w XIX stuleciu*, t. II, op. cit., s. 218.

<sup>13</sup> Cyt za: E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życ w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 256.

<sup>14</sup> Por. S. Wołoszyn [red.] (1997), *Pedagogika i szkolnictwo w XIX stuleciu*, t. II, op. cit., s. 78.

<sup>15</sup> Cyt za: E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życ w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 257.

Na szczególną uwagę w tym kontekście zasługuje postać św. Jana Bosko (1815–1888), wybitnego włoskiego pedagoga, twórcy systemu prewencyjnego i założyciela wielu instytucji wychowawczych. Swoją działalność edukacyjną prowadził w mieście Turynie. Uczynił on z zabawy, rekreacji i sportu jeden z bardziej znaczących aspektów wychowania. Już od młodości był „duszą zabawy”, spontanicznie i z entuzjazmem włączał się w nią i angażował swoich współtowarzyszczy. Podczas przebywania ze swoimi kolegami i przyjaciółmi przybliżał im „czytanki majowe”, „zimowe pogawędki”, kuglarskie sztuczki i wypadki na wieś. Czynił zawsze to, co było pożyteczne i ważne dla wspólnego przebywania i rozrywki.

Z upływem lat zabawę i aktywność ruchową ks. Bosko łączył z innymi aspektami swojej działalności. W epizodzie z linokoczkciem z Chieri, który odciągał młodzież od uczestnictwa w niedzielnej Mszy św., ks. Bosko wykorzystał zabawę jako środek odwrócenia uwagi od rzeczy niewłaściwych. Wkrótce założył wśród kolegów „Towarzystwo Wesołości”, w którego programie zamieścił tylko trzy słowa: pobożność, obowiązek, zabawa. Po otrzymaniu święceń kapłańskich w 1841 r., ks. Bosko uczynił z działalności sportowej jeden z podstawowych elementów pracy duszpasterskiej. Bosko przyciągało chłopców bardziej niż Kościół. Ks. Bosko odkrył również wielkie znaczenie zabawy w całokształcie życia swoich wychowanków, którzy byli zmuszeni pracować przez cały tydzień, całkowicie uzależnionych od innych i pozbawionych relacji uczuciowych, tak potrzebnych do prawidłowego dojrzewania i rozwoju<sup>17</sup>. W liście do ministra Francesco Crispi napisał: „Doświadczenie dowiodło, że tym chłopcom można skutecznie pomóc, gromadząc ich z łatwością wokół świątecznych ogródków rekreacyjnych, poprzez wesołe spędzanie wolnego czasu, muzykę, gimnastykę, skoki czy deklamacje. Zaś poprzez niedzielne szkoły wieczorowe i poprzez katechizm, daje się tym biednym synom ludu strawę duchową i moralną, nieodzowną stosowną do ich przygotowania i możliwości<sup>18</sup>”.

Ksiądz Bosko w swojej pracy wychowawczej dostrzegł, że aktywność ruchowa jest niezbędnym czynnikiem, który sprzyja utrzymaniu równowagi i rozwija specyficzne wymiary integralnej formacji chłopca. Z tego powodu czynnik ten stał się przelotem jego dociekliwej obserwacji, refleksji, inicjatywy i działania. „Na ile było to możliwe, pisze ks. Bosko o swoim Oratorium, kazałem już przygotować zabawy i gry: drewnianego konia, huśtawkę, poprzeczki do skoku wzwyż i jeszcze inne przyrządy gimnastyczne” Ks. Bosko uważał zabawę za ważny punkt w programie wychowawczym i duszpasterskim. Aktywność ruchowa była prowadzona w Oratorium zgodnie z kalendarzem liturgicznym oraz z programem katechetycznym, wyznaczając w ten sposób rytm życia wspólnoty młodzieżowej. Zabawy, gry i czyn-

<sup>16</sup> Por. S. Reale, D. Antiseri, M. Leang (1986), *Filosofia e pedagogia...*, op. cit., s. 750.

na rekreacja były stałym punktem niedzielnych spotkań ks. Bosko z turyńską młodzieżą<sup>19</sup>.

Innym żarliwym propagatorem zabaw ruchowych dzieci i młodzieży w tym czasie była Ellen Key (1849–1926), szwedzka nauczycielka i autorka wielu publikacji z zakresu pedagogiki. Najszynniejsza jej książka to *Stulecie dziecka*. Podchodząc do wychowania w sposób naturalistyczny, w swoich książkach i działalności nauczycielskiej, przejawiała wielką troskę o właściwy rozwój fizyczny dziecka. W wyżej wspomnianej publikacji, Ellen Key przedstawiła obraz szkoły, która posiadała liczne boiska i tereny do gier, które odgrywały jedną z centralnych ról w życiu szkoły<sup>20</sup>.

W tym samym czasie na kontynencie amerykańskim wychowanie fizyczne propagował John Dewey (1859–1952). Twórca „szkoły aktywnej” i zwolennik szkoły pracy. Dewey zajął się przystosowaniem wychowania do wymogów płynących z ustroju kapitalistycznego. Jego zdaniem szkoła winna przygotować młodego człowieka do życia w społeczeństwie, w którym wyrosło i skutecznej działalności. W takiej optyce w szkole aktywnej Deweya, wychowanie fizycznej nabierało funkcji ściśle pragmatycznych i utylitarnych. Jego głównym celem było wykształcenie w dziecku sprawności, potrzebnych w przyszłej pracy zawodowej<sup>21</sup>.

## Rozwój wychowania fizycznego w Polsce

Wiek XIX i początek XX wieku to czas zaborów, zrywów niepodległościowych i ciągła walka o przetrwanie narodu polskiego. Pomimo trudnej sytuacji politycznej, w polskiej myśli pedagogicznej tego okresu, rozwijała się idea wychowania fizycznego. Miała ona wielu zwolenników, rzeczników i propagatorów. Jednym z nich był Jędrzej Śniadecki (1768–1838). W swojej książce *O fizycznym wychowaniu dzieci*, przedstawiał argumenty, racje i potrzeby rozwijania kultury fizycznej dzieci od najmłodszych lat. Wskazywał także na wielorakie funkcje aktywności fizycznej, jakie odgrywają one w prawidłowym rozwoju młodego człowieka. Poglądy Śniadeckiego w pełni podzielał Ludwik Bierkowski. W tym celu zorganizował on pierwszą szkołę gimnastyczną w Krakowie. W ten sposób udowadniał „ważność, potrzebę i użytek gimnastyki”<sup>22</sup>.

<sup>17</sup> Por. P. Braidó (1988), *L'esperienza pedagogica di don Bosco*, Roma, LAS, s. 144.

<sup>18</sup> J. Bosco (1878), System prewencyjny stosowany w instytucjach poprawczych, *Pro – memoria al Ministro Francesco Crispi*.

<sup>19</sup> Por. J. Vecchi (2007), *Duszpasterstwo i sport*. W: Z. Dziubiński [red.], *Sport w służbie młodzieży. Optyka chrześcijańska i salezjańska*, Warszawa, SALOS RP, s. 40.

<sup>20</sup> Por. E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życ w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 257.

<sup>21</sup> Por. S. Reale, D. Antiseri, M. Leang (1986), *Filosofia e pedagogia...*, op. cit., s. 347.

<sup>22</sup> Por. J. Nowocien (2006), *Sport i wychowanie*, op. cit., s. 921.

Znany pedagog Ewaryst Estkowski (1820–1856), działający na terenie Wielkopolski, traktował wychowanie fizyczne jako nieodzowny punkt programu szkoły ludowej. Wielkie znaczenie do aktywności sportowej przywiązywał Bronisław Trentowski (1808–1889), autor słynnej *Chowanny*. Chociaż dostrzegał on pewną szkodliwość w przypadku nadmiernej i niewłaściwie stosowanej aktywności ruchowej<sup>23</sup>.

W drugiej połowie XIX wieku europejska myśl pedagogiczna zajmowała się problemem wychowania przedszkolnego, jako zjawiskiem nowym. Powyższe zagadnienie znalazło także oddźwięk w teorii i praktyce polskiej myśli pedagogicznej. Problem ten studiowała między innymi Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa. Wychowaniu fizycznemu poświęciła swoją pracę z 1887 r., której dała tytuł *Gimnastyka dla dzieci w wieku 4–9 lat*. Według niej wychowanie fizyczne i aktywność ruchowa małego dziecka zaspokaja potrzebę organiczną i jest doskonałym środkiem wychowawczym. Gry i zabawy sportowe bowiem kształtują podstawowe nawyki i sposoby zachowania się dziecka.

Znaczące miejsce znajduje kwestia wychowania fizycznego w poglądach pedagogicznych, wielkiego polskiego psychologa, Jana Władysława Dawida (1859–1914). Potrzebę wprowadzania zabawy i aktywności ruchowej do procesu wychowania, Dawid uzasadniał postępowaniem cywilizacji technicznej i procesem urbanizacji. W tym celu zalecał budowę boisk, miejsc zabaw i gier dla dzieci i młodzieży. Był gorącym propagatorem organizacji kolonii letnich<sup>24</sup>.

W tym samym czasie działał inny wielki zwolennik wychowania fizycznego w szkole, a mianowicie Stanisław Karpowicz (1864–1921). Powyższej problematyce poświęcił osobną rozprawę pt. *Zabawy i gry jako czynnik wychowawczy*. Publikacja ta w pełni odzwierciedla tendencje i idee tamtego czasu odnośnie do roli i znaczenia wychowania fizycznego. Jak pisze sam Karpowicz „znaczenie wychowawcze zabaw ruchowych, polega na trojakim ich działaniu: fizjologicznym, psychologicznym i społecznym” Aspekt fizjologiczny autor rozumie jako umiejętne i rozumne ułożenie ćwiczeń, aby ćwiczyły wszystkie części ciała. W przeciwnym razie organizm nie będzie rozwijał się prawidłowo i równomiernie, a narządy jedne będą się rozwijały kosztem innych. Efektem tego może być hipertrofia (przerost), lub atrofia mięśni (zanik). Wychowanie fizyczne jest także ważnym czynnikiem w rozwoju psychicznym młodego człowieka. Według Karpowicza uprawianie sportu wyrabia uwagę, szybkość reakcji, spostrzegawczość i koordynację ruchów. Zabawy ruchowe i aktywność fizyczna odgrywają również ważną rolę społeczną. Wynika to z samej ich istoty. Dziecko i młody człowiek w sposób naturalny wyrabia w sobie otwartość, umiejętność współpracy z resztą gru-

<sup>23</sup> Por. S. Wołoszyn [red.] (1997), *Pedagogika i szkolnictwo w XIX stuleciu*, op. cit., s. 407.

<sup>24</sup> Tamże, s. 583.

py, zakładanie i osiągnięcie wspólnych celów, kształtuje przeświadczenie, że „wspólny cel może być osiągnięty jedynie poprzez współdziałanie pojedynczych usiłowań, że w akcji zbiorowej potrzeba nieraz wyrzec się osobistych zachcianek i pretensji, poddać się ogólnemu regulaminowi, a prawa każdego należy tak samo uszanować jak własne”<sup>25</sup>.

Na podstawie długoletniej praktyki i obserwacji, Karpowicz ustalił założenia metodyczne zabaw, gier i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Wyróżnił następujące: a) swoboda, b) uwzględnienie faz rozwojowych dzieci i młodzieży, c) zainteresowanie, d) czynne zaangażowanie wychowawcy.

Powyższe wskazania i założenia metodyczne aktywności ruchowej, zdaniem Karpowicza, wskazywały na coraz większą funkcję społeczną i wychowawczą jaką zaczynało odgrywać wychowanie fizyczne, sport, zabawy i gry na świeżym powietrzu.

### **Pierwsze podstawy naukowe wychowania fizycznego**

Na przełomie XIX i XX wieku w wielu krajach, wychowanie fizyczne zostało wprowadzone do programów szkolnych, jako jeden z przedmiotów nauczania i wychowania. Nowa dyscyplina obejmowała powoli całe generacje dzieci i młodzieży. Pojawienie się nowej dyscypliny wymusiło na nauczycielach opracowanie programów i metod wychowania fizycznego. W związku z tym powstały liczne prace, opracowania programowe, przeprowadzono liczne badania na temat znaczenia gier i zabaw ruchowych. Problematyką tą zajmowały się nie tylko osoby prowadzące ćwiczenia fizyczne, ale także inne dyscypliny naukowe, jak biologia, medycyna, psychologia i socjologia.

Znaczny wkład w rozumienie i rozwój teorii wychowania fizycznego wniosło środowisko lekarskie. Pierwsze opracowania o roli sportu (Galen, Oczko) były autorstwa lekarzy. Poprzez zwrócenie uwagi na znaczenie higieny szkolnej, relacje wychowania fizycznego ze światem medycznym pogłębiły się jeszcze bardziej. Celem usprawnienia wychowania fizycznego w szkołach i sformułowania jego naukowych podstaw, powstały specjalne grupy lekarzy, którzy w dalszej kolejności zaczęli tworzyć specjalistyczne sekcje przy zrzeszeniach lekarskich i towarzystwach pedagogicznych.

Upowszechnienie i coraz większa znajomość problematyki wychowania fizycznego i sportu w szerokich kręgach społecznych, było czynnikiem pobudzającym do rozwoju teorii wychowania fizycznego. Aktywność fizyczna w szkole o charakterze rekreacyjnym i sportowym, wymagała opracowania naukowych podstaw biologicznych. W tym celu powołano pierwsze stowa-

---

<sup>25</sup> Cyt za: E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życ w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 259.

rzyszenia fizjologów, które zajęło się badaniami nad wpływem aktywności fizycznej na rozwój i funkcjonowanie ludzkiego organizmu<sup>26</sup>.

Powyzsze uwarunkowania i coraz większe zainteresowanie się sportem przyczyniły się do powstania systemów gimnastycznych. Do najbardziej znanych z tamtego okresu zaliczamy system niemiecki i szwedzki. W Polsce powstała metoda „Sokoła”<sup>27</sup>. Powstałe systemy wniosły poważny wkład w opracowanie ogólnych założeń, programów szczegółowych i rozwiązań metodycznych wychowania fizycznego.

Liczący się wkład do zbudowania założeń naukowych dał Pehr Ling, twórca systemu szwedzkiego. Głosił on racjonalną gimnastykę, która winna bazować na dwóch dyscyplinach, a mianowicie na anatomii i fizjologii ciała. Twierdził on, że nauczyciel wychowania fizycznego winien znać anatomię budowy ciała i fizjologię człowieka, która jest nieodłączną towarzyszką anatomii. Na podstawie długoletnich badań opracował założenia gimnastyki leczniczej i wojskowej. Badania ojca kontynuował jego syn Hjalmar Ling, który z kolei zajmował się gimnastyką szkolną i jej rolą w prawidłowym rozwoju organizmu dziecka.

Na rozwój wychowania fizycznego, znajomość i jego upowszechnienie miały wpływ badania naukowe francuskiego fizjologa G. Demeny, fizjologa duńskiego J. Lindharda i fizjologa włoskiego A. Mosso. Wyniki ich badań znalazły szerokie zastosowanie w gimnastyce szwedzkiej. Powstały w ten sposób kategorie ćwiczących, jak również opracowano gimnastykę dla dziewcząt i kobiet, uwzględniając specyficzne ich potrzeby.

W Europie, w końcu XIX wieku, wyodrębniły się dwa systemy wychowania fizycznego. Pierwszy z nich to system szwedzki, akcentujący funkcjonalność i wpływ sportu na organizm człowieka. Drugim był system niemiecki, który zwracał uwagę na podstawy metodyczne i tworzenie układów typologicznych. W wyniku organizowanych zjazdów, konferencji i sympozjów naukowych, krajowych i międzynarodowych, poświęconych roli wychowania fizycznego, następowała integracja powyższych systemów gimnastycznych<sup>28</sup>.

---

<sup>26</sup> Por. Tamże, s. 260

<sup>27</sup> Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” zostało założone w 1867 r. we Lwowie. Było to stowarzyszenie gimnastyczne i społeczno-wychowawcze. Od 1885 r. „Sokół” działał w zaborze pruskim, od 1905 r. rozpoczął nielegalną działalność w zaborze rosyjskim. W 1914 r. „Sokół” został przejęty przez Narodową Demokrację i przybrał charakter organizacji paramilitarnej. Po odzyskaniu niepodległości „Sokół” z trzech zaborów połączył się w jedną organizację. Siedzibą władz naczelnych była Warszawa. W 1933 r. organizacja liczyła sobie około 90 tys. członków. Poza Polską działała w Niemczech, Czechosłowacji i w USA. Posiadała własne czasopismo *Przewodnik Gimnastyczny – Sokół*. Por. „Sokół” (1976). W: *Encyklopedia Powszechna*, Warszawa, PWN, s. 232.

<sup>28</sup> Por. W. Okoń (1996), *Nowy Słownik Pedagogiczny*, Warszawa, Żak, s. 280.

W międzyczasie problemem wychowania fizycznego w Polsce zajmowali się jego propagatorzy i rzecznicy: w środowisku lwowskim Tadeusz Żuliński, w Warszawie Stanisław Markiewicz, natomiast w Krakowie Stanisław Domański. Druga połowa XIX wieku charakteryzowała się licznymi publikacjami na temat roli i znaczenia aktywności fizycznej i sportu, jak również poszukiwaniami naukowych tez i ich uzasadnieniami.

Jedną z ważniejszych rozpraw z tej dziedziny była publikacja Józefa Supińskiego pt. *O gimnastyce*. Autor w swojej rozprawie aktywność fizyczną postawił jako antidotum na wpływy cywilizacji, które ograniczały wysiłek ruchowy dzieci i młodzieży na rzecz wysiłku intelektualnego. Ten z kolei osłabia fizycznie i prowadzi do przemęczenia umysłowego. Aktywność sportowa była środkiem zaradczym przeciwko zniedołężnianiu ciała. Dla Supińskiego sport był „wyrzucaną nauką poruszeń ciała i ich stosunku do zmysłów, nawet czucia i obyczajów, które rozwijają potężnie władze nasze. Nauka ta obejmuje wszelkie ćwiczenia nadające człowiekowi odwagę, niezrażalność, czujność, przytomność, szybkość postanowienia, dzielność: dalej – siły, obrotność, zręczność, zwinność i gibkość, doprowadzające życie fizyczne do wyraźnego objawu i wzmocnienia, zarazem uszlachetnienia. Nauka gimnastyki jest przeto jednym z czynników naszego bogactwa indywidualnego”<sup>29</sup>.

Innym propagatorem racjonalnej aktywności fizycznej był Edward Madeyski, z wykształcenia lekarz i nauczyciel. Swoje poglądy zawarł w książce z 1871 r., pt. *Gimnastyka racjonalna jako część dietyki ze stanowiska lekarskiego, historyczno-krytycznie i praktycznie opracowana*. Autor podkreślał zdrowotne walory wychowania fizycznego, jego wpływ na biologię organizmu i rodzaj wykonywanej pracy. „Młodzieży uczącej się, ludziom pracującym nad książkami, przy biurkach, a nawet rzemieślnikom, którzy dnie całe w pochylonej postawie przesiadywać muszą, są ćwiczenia cielesne równie potrzebne jak chleb powszedni”<sup>30</sup>.

Duży wpływ na rozwój teorii wychowania fizycznego i sportu, miał pracownik Uniwersytetu Poznańskiego, Eugeniusz Piasecki. W tym celu na Uczelni stworzył Studium Wychowania Fizycznego. Tematyce powyższej poświęcił także liczne prace teoretyczne. Do najbardziej znanych zaliczyć można jego publikację z 1904 r. pt. *Zasady wychowania fizycznego*. Autor przedstawił w niej nowoczesną analizę roli i wpływu aktywności sportowej na organizm i psychikę dziecka. W sposób szczególny badał wpływ wychowania fizycznego na funkcję układu krwionośnego, oddechowego i przemianę materii. Piasecki szczególne znaczenie dawał grom i zabawom na wolnym

---

<sup>29</sup> Cyt za: E. Kozdrowicz, T. Pilch [red.] (2007), *Ryszard Wroczyński. Życie w ludziach i dziełach*, op. cit., s. 264; Por. L. Turowski (2004), *Pedagogika ogólna. Subdyscypliny i nauki pomocnicze*, Warszawa, Ypsilon, s. 142.

<sup>30</sup> Cyt za: Kozdrowicz, Pilch, *Ryszard Wroczyński. Życie w ludziach i dziełach*, s. 264.

powietrzu. Zdaniem jego spełniały one bowiem wszystkie postulaty zdrowego wychowania, działały rekreacyjnie, wzbudzały radość i wesołość, kształciły umysł, a przede wszystkim wyrabiały w młodym człowieku cechy życia społecznego<sup>31</sup>.

## **Zakończenie**

Druga połowa XIX wieku i początek XX wieku, to czas wielkiego zainteresowania ideą wychowania fizycznego, aktywności ruchowej i sportu. Zagadnieniom tym poświęcone były liczne sympozja, konferencje i kongresy naukowe. Przyczyniły się one w znacznej mierze do znajomości i rozpowszechnienia powyższych idei, a w dalszej perspektywie do powstania nowożytnego olimpizmu.

---

<sup>31</sup> Por. Tamże, s. 264.