

## ROLA LEKARZY W UMASOWIENIU KULTURY FIZYCZNEJ WŚRÓD POLAKÓW W XIX WIEKU

Kultura masowa (kultura popularna)<sup>1</sup> to jedno z ciekawszych zjawisk współczesnego świata. Najczęściej jest ona definiowana jako „ogół jednolitych form masowego uczestnictwa kulturalnego, jednolitych wytworów kultury, użytkowanych współcześnie przez wielkie, zróżnicowane masy odbiorców”<sup>2</sup>. Pojęcie to także odnosi się do treści przekazywanych i odbieranych przez środki masowego przekazu: prasę, radio, telewizję, film, masowe wydawnictwa książkowe. Nieco upraszczając można śmiało powiedzieć, że to „typ kultury dostępny dla wszystkich chętnych i większości niechętnych”<sup>3</sup>. Charakteryzuje się unifikacją, schematyzacją, standaryzacją kultury. Jakość nie ma znaczenia. Liczy się przede wszystkim ilość, która przekłada się na zysk. Kultura masowa jest towarem. Podlega prawom rynku. Ze względu na swój powszechny zasięg i łatwy dostęp jest postrzegana jako imitacja kultury „wysokiej” i ludowej. Kultura masowa nieprzypadkowo pojawiła się w XIX w. Jest bowiem wytworem cywilizacji przemysłowo-miejskiej, naukowo-technicznej i rozwijających się dynamicznie środków masowego przekazu, które jak inne dobra konsumpcyjne udostępnione zostały publiczności w najszerszym rozumieniu tego słowa znaczeniu. W tym procesie umasowienia kultury istotną rolę odegrała kultura fizyczna. Ta forma działalności wchodząca w skład ogólnej kultury społecznej, mająca za cel kształtowanie prawidłowego rozwoju fizycznego człowieka i jego fizycznych uzdolnień pokazała, że jakkolwiek ludzie są różni, to w kwestii aktywności ruchowej wyznają te same ideały, używają identycznych akcesoriów, uczęszczają do podobnych zakładów gimnastycznych oferujących tożsamy program. Jest to efektem długotrwałej kampanii uświadamiającej ludziom potrzebę ruchu,

---

1 Termin ten w Polsce wprowadziła A. Kłoskowska. Zob. A. Kłoskowska (1980) *Kultura masowa. Krytyka i obrona*, Warszawa.

2 Zob. *Encyklopedia Gazety Wyborczej* (2004) Warszawa, t. 9, s. 166.

3 Definicja za *Kultura masowa*, <http://kulturka1990matfiz.wordpress.com/2008/10/21/kultura-masowa-co-to-takiego/>.

jak i praktycznej działalności oferującej higieniczne i rekreacyjne formy aktywności ruchowej, które na szeroką skalę zaczęły się w XIX w., do czego w znacznej mierze przyczynili się lekarze publicyści. Ich trudne do zliczenia publikacje, tak w Europie, jak i Ameryce Północnej, przyczyniły się do przyjęcia wzorów kultury fizycznej nazywanej współcześnie sportem dla wszystkich. W ten proces standaryzacji kultury fizycznej włączyli się polscy lekarze wyznający opinię lekarza L. Peisse'a. Zwykły on mawiał: „medycyna może rościć sobie prawo do znacznego udziału w pięknym zadaniu filantropijnej organizacji społeczeństwa ludzkiego”, czyniąc to „na drodze porządku, pokoju, miłości i sprawiedliwości, po której z taką wiarą i zapałem kroczy ludzkość cała”, albowiem „medycyna powołaną jest do spełnienia wielkiej roli”<sup>4</sup>. Istotną, aczkolwiek nie najważniejszą dla medycyny rolą był udział lekarzy w umasowieniu kultury fizycznej wśród Polaków. Czynili to za pośrednictwem wydawnictw i praktycznej działalności w kurortach.

### **Znaczenie publicystyki higienicznej dla promocji aktywności ruchowej**

Higieniczne wychowanie polskiego społeczeństwa tkwiące w naturalnych kompetencjach lekarzy było realizowane głównie poprzez publikacje, stanowiące w XIX wieku najważniejszy środek masowego przekazu. Zadaniem wydawnictw firmowanych przez środowisko medyków było popularyzowanie oraz rozpowszechnianie nauki i wiedzy dotyczącej czynników pomnażających zdrowie z aktywnością ruchową w roli głównej. Wydawnictwa te przygotowały grunt pod działalność urzeczywistniającą się konkretnymi instytucjami służącymi doskonaleniu zdrowia, takimi jak zakłady i towarzystwa gimnastyczne oraz tereny rekreacyjne. Do podjęcia działań niezbędna była społeczna akceptacja, a ta była uzależniona od wiedzy jej odbiorców. Ta dopiero się kształtowała, między innymi za sprawą czasopism higienicznych i popularnolekarskich. Wśród pism na uwagę zasługują: „Dziennik Zdrowia Dla Wszystkich Stanów” (Warszawa 1801-1802), „Przyjaciel Zdrowia” (Warszawa 1861-1863), „Dwutygodnik Higieny Publicznej Krajowej” (Kraków 1872), „Służba Zdrowia Publicznego” (Lwów 1872), „Dwutygodnik Higieniczny” (Kraków 1876), „Dwutygodnik Medycyny Publicznej” (Kraków 1877-1880), „Zdrowie” (Warszawa 1878-1880), „Zdrowie” (Warszawa 1885 – nadal), „Przewodnik Higieniczny”, (Kraków 1889-1895), „Przewodnik Zdrowia” (Berlin 1895-1914). Były to periodyki tematyczne, których dewizą była rzetelna informacja, oznaczająca wiarygodność informacji i wysoki poziom artykułów popularno-nauko-

---

<sup>4</sup> Cyt. za B. Lutostański (1873) *Higiena zastosowana do potrzeb życia osobniczego i społecznego oraz do rzeczy krajowych. Higiena ogólna*, Kraków, s. 46.

wych. Gwarantował to dobór autorów, uznanych autorytetów medycznych<sup>5</sup>, którym nieobcy był los nieistniejącej na mapach Polski. Na ziemiach polskich publicystyka, oprócz roli informacyjnej spełniała rolę integracyjną i patriotyczną. W efekcie rozbiorów Polacy nie z własnego wyboru znaleźli się w trzech różnych państwach, charakteryzujących się odrębną kulturą. Toteż publicystyka popularyzująca zdrowy styl życia w myśl eugeniki, rozumianej wyłącznie w kategoriach pozytywnych jako hołdowanie zdrowemu (aktywnemu ruchowo) stylowi życia była wyrazem patriotyzmu. Propagując aktywność fizyczną jako warunek zdrowia, przyczyniali się przynajmniej intencjonalnie do biologicznego przetrwania narodu. Propagowanie aktywności fizycznej przez lekarzy było wyrazem patriotyzmu pojmowanego bardzo racjonalnie. Zdawali sobie sprawę, że tylko jednostki zdrowe i sprawne intelektualnie będą w stanie przetrwać i przejąć funkcje kierownicze w odrodzonym państwie polskim. Dewiza „Wiedzieć dobrze, to jest rozumieć dobrze” legła u podstaw polskiej informacji prasowej ujmującej zagadnienia tematycznie. Ta skonkretyzowana na aktywności ruchowej tematyka poświęcona zagadnieniom szeroko pojętego zdrowia przyczyniła się do zaakceptowania przez Polaków prawdy, że dobrostan uzależniony jest od fizycznej sprawności, która pozytywnie wpływa na wszystkie życiowe funkcje organizmu. Zdrowemu pomnaża zdrowie, a choremu w wielu przypadkach ułatwia zdrowienie, łagodzi dolegliwości, działa paliatywnie, podnosi komfort trudów choroby.

Dobroczynne działanie aktywności ruchowej znalazło odbicie w periodykach. Nieprzypadkowo w dydaktyce zdrowia XIX w. w ramach jednego artykułu ćwiczenia fizyczne omawiano raz jako środek profilaktyczny, raz jako terapeutyczny oraz czynnik pomnażający zdrowie. Nie wynikało to z braku koncepcji autorów, o co można byłoby ich podejrzewać. Wydaje się, że był to zabieg celowy. Poprzez ukazanie szerokiego aspektu dobroczynnego działania ćwiczeń fizycznych starano się kształtować świadomość uzależniającą zdrowie od sposobu życia, który w dużej mierze zależał od samych ludzi. Takie wszechstronne ujęcie zagadnienia spowodowane było również względami ekonomicznymi. Pisma musiały być adresowane do szerokiego kręgu odbiorców. Jedynie wielokierunkowe pokazanie problemu mogło liczyć na zainteresowanie, gdyż każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Zdrowego interesowały czynniki pomnażające zdrowie, chorzy poszukiwali porad leczniczych, zagrożeni chorobami szukali wskazówek profilaktycznych. Zatem publikacja tego typu musiała być uniwersalna, a jej treść przystępna dla laika. Stąd, dla współczesnego czytelnika, jest to swego rodzaju infantylność ówczesnej dydaktyki

---

5 Wśród autorów byli: H. Jordan, B. Lutostański, J. Stella-Sawicki, E. Godlewski, J. Fałęcki, N. Cybulski, L. Natanson, M. Nartowski.

zdrowia. Jednak, po wnikliwej analizie treści publikacji, należy pokłonić się ich autorom, którzy nie dość, że subtelnie, to bardzo profesjonalnie bez zbędnego mądrzenia się i pouczenia potrafili zainteresować czytelnika sprawami zdrowia. Zdrowie to bardzo trudny temat, albowiem jest ono normą; to choroba jest czymś nienaturalnym wymagającym interwencji. O zdrowiu człowiek zdrowy nie myśli. Dopiero w chorobie zdrowie jawi się jako coś najcenniejszego. Dlatego *chapeau bas* dla lekarzy, który podjęli tak prozaiczną (dla wielu ludzi) problematykę. Nie dość, że umiejętnie ją przekazywali, to potrafili połączyć z najwyższym dla Polaków obowiązkiem patriotycznym.

Publikacje na temat aktywności ruchowej odegrały bardzo istotną rolę uświadamiającą jej ważność dla organizmu, tak rozwijającego się jak i dojrzałego. Aby trafić ze swą nauką do szerszych kręgów, lekarze korzystali, równie chętnie, z czasopism o charakterze ogólnym bądź wydawali, często własnym nakładem, broszury (książki). Liczba publikacji na temat aktywności ruchowej była adekwatna do poczytności owej lektury. Z tym różnie bywało. Brało się to stąd, że aktywność ruchowa znajdowała się w „przedświcie” dwudziestowiecznej nowoczesności, w której miała stać się wyrazem rozsądnego podejścia człowieka do jego własnego zdrowia oraz symbolem zdrowia. Była jednocześnie znakiem w poszukiwaniu i formowaniu nowoczesnej jedności antycznej kalokagatii zdrowia, bazującej na najprostszych odruchach człowieka uzewnętrzniających się w jego spontanicznej cielesności. Warto uświadomić sobie najpierw jak gdyby ramy ówczesnej argumentacji lekarzy: z jednej strony to, od czego ona wychodzi, z drugiej zaś, do czego prowadzi. Bardzo często niezbyt przejrzyste wywody zachęcające do aktywności ruchowej zaczynały się refleksją o przeszłości.

Podstawę rozważań stanowiła swoista teoria katastrofy sprawności i zdrowia rodaków będąca mitem założycielskim dla ćwiczeń fizycznych<sup>6</sup>. Zdrowie i sprawność fizyczna XIX w. potrzebowała dla swej zbiorowej wyobraźni pierwotnej utopii nostalgicznego mitu przeszłości wielkiej i doskonałej, do którego można się było odwoływać, aby wskazać na swą historyczną głębię, a który świeci na horyzoncie przyszłości jako cel tyleż ważny, co trudny do realizacji. W zamierzczłych czasach pradziadowie byli zdrowi i silni, ponieważ żyli zdrowo, uprawiali ćwiczenia fizyczne będące podstawą ich zdrowia, o których współcześni mogą tylko marzyć, bowiem gdzieś po drodze ludzie

---

6 Interesujące wydaje się, że zarówno zdrowie, jak i sprawność fizyczna zawsze były porównywane z niebywałą kondycją i zdrowiem pradziadów. Przykładem mogą być słowa Balińskiego z XV w., który dowodził, że w Polsce kobieta w 16 roku dojrzewała, a jego nauczyciel Jan z Piotrkowa powiadał, iż „kobiety blisko 60 rodziły, a teraz już w 55 przestają rodzić”, co miało oznaczać, że następne pokolenia są coraz mniej zdrowe i słabsze. Zob. Baliński, *De praestantia medicine*, b.m. i d.w. Cytowane również w: M. Wiszniewski, op. cit., s. 202.

zapomnieli o zdrowotnych walorach ruchu<sup>7</sup>. Tak więc swoista niechęć ówczesnych ludzi do uprawiania systematycznej aktywności ruchowej, niewłaściwy sposób odżywiania i choroby sprawiały, że przysłowiowy powrót do „złotych bram” stawał się trudny do osiągnięcia. Wymagał nie tyle czasu, co akceptacji prawd głoszonych przez lekarzy

Główną przyczyną takiego stanu rzeczy było to, że brak ruchu łączył się ściśle z brakiem potrzeby ruchu. Toteż lekarze zwracali uwagę, że kształtowanie umiejętności i nawyków ruchowych od najwcześniejszego dzieciństwa stwarza szansę rozwoju potrzeb ruchowych, które przetrwałyby do późnej starości. Ponieważ trudno było wykluczyć, że mogły się one zrodzić w toku aktywności ruchowej człowieka w różnych okresach jego ontogenezy<sup>8</sup>, lekarze apelowali o udział dorosłych w ćwiczeniach fizycznych, jednak za najistotniejsze uważali wychowanie proruchowe. Tak zatem i logiczny początek, i koniec były względnie jasne; gorzej ze środkiem. Wielu autorów, uzasadniając potrzebę ćwiczeń fizycznych, opierało się niemal na tych schematach myślowych, które korzeniami sięgały antyku. Tak więc w jednym tyglu umieszczano różnorodne informacje, które zapewne w mniemaniu autorów miały czytelnikowi ułatwić zrozumienie i przekonać go o pożyteczności ruchu jako takiego. Stąd posługiwali się przykładami z życia omawiającymi zalety pracy fizycznej, wady umysłowej<sup>9</sup>. Była to argumentacja klasyczna, powtarzana z pokolenia na pokolenie, z tą różnicą, że w XIX w. została podbudowana współczesną wiedzą anatomiczno-fizjologiczną, mającą uwiarygodnić pozytywne oddziaływanie ruchu na organizm człowieka. Dlatego piszący starali się chociaż w dużym skrócie pokazać, jak oddziaływał ruch na układ krążenia, procesy przemiany materii itp. Często w sposób plastyczny objaśniali oni procesy zachodzące podczas zwiększonego wysiłku fizycznego. Opisy te dodawały naukowej rangi publikacjom, zmuszały czytelnika do pewnego wysiłku intelektualnego i, jak można sądzić, były przekonujące.

7 Większość artykułów o treści higienicznej, w których znajdowały się zagadnienia związane z aktywnością fizyczną, było utrzymanych w tym tonie. Zob. H. Natanson (1861) *Urywki w kwestii wychowania*, Warszawa, s. 13; *Przewodnik Higieniczny*, 1889, nr 1, s. 1-3 (artykuł redakcyjny).

8 Z. Żukowska (1995) Aktywność ruchowa i jej zdrowotno-profilaktyczne walory a styl życia współczesnego człowieka, *Kultura Fizyczna*, nr 7-8, s. 26-27.

9 „Gdy robotnik jest zdrow, ma dostateczną ilość pożywienia i powietrze czyste, możemy mu pozazdrościć raczej, a nie żałować go, bo przedstawia on maszynę doskonale zbudowaną, której praca nie tylko zużywa, ale ją potęguje, bo daje należyte zdrowie” – zauważał Stella-Sawicki, który dowodził, iż „pod względem fizycznym jest on tysiąc razy szczęśliwszym od pracującego w biurze, od nauczyciela, przepędzającego życie w szkole, od literata lub nic nie robiącego, których życie nerwowe i niepełne usposabia bardzo do różnych chorób i do prędszej śmierci. Każdy, kto nie pracuje fizycznie, może liczyć na zdrowie jedynie wtedy, gdy do życia swego wprowadzi dostateczną ilość pracy mięśniowej”. J. Stella-Sawicki (1887) *Pielęgnowanie zdrowia*, Lwów, s. 63.

Wielu autorów narzekających na „cherłactwo” współczesnych ludzi ulegało poglądom obiegowym, głoszonym przez kręgi zbliżone do wojskowych<sup>10</sup>. Wykorzystywali oni fakt zaniku siły mięśniowej postępujący wprost proporcjonalnie do rozwoju cywilizacji. W potocznym rozumieniu, na co zwrócił uwagę E. Piasecki, siłę łączono ze zdrowiem. Bezpodstawnie dla sporej rzeszy ludzi siła antenatów była miernikiem ich zdrowia. Zapominano, że dawna siła mięśniowa przodków była im potrzebna do normalnego funkcjonowania. „Im dalej cofniemy się wstecz w dziejach ludzkości, tym większą rolę odgrywa w walce o byt siła mięśniowa. Pokonywanie trudności terenowych, walka z nieokiełznaną, dziką przyrodą, brak bezpieczeństwa publicznego – o to potężne bodźce dla kultywowania siły. [...] Dziś, gdy komunikację i wytwórczość ułatwia nam para i elektryczność, gdy wzrosło olbrzymio bezpieczeństwo życia i mienia, nic nas nie zmusza do zaprawiania się w łamaniu podków lub choćby dźwigania ciężarów” – konstatował Piasecki<sup>11</sup>. Zwrócił on uwagę na pewną zależność, która dała o sobie znać dopiero w XIX w., aczkolwiek pojawiła się wcześniej. Otóż: „Popyt na siłę mięśniową zmalał w ciągu stuleci, równocześnie zaś wzmożł się popyt na siły umysłowe; równoległe z temi zmianami szła i podaż” – wyjaśniał Piasecki, który w swych twierdzeniach opierał się na doświadczeniach współczesnych mu fizjologów<sup>12</sup>. Lekarze apelowali do ludzi: „Szukajmy ćwiczeń wzmacniających serce, rozwijających płuca i pobudzających wymianę materii – a może po drodze znajdziemy ten stopień siły, jakiego w życiu nowoczesnym potrzebujemy”<sup>13</sup>. Najodpowiedniejsze były gry i zabawy ruchowe uprawiane na świeżym powietrzu, przechadzki, gimnastyka podstawowa, którą można było uprawiać w zaciszu domowego ogniska.

Negatywnych skutków niedostatecznej ilości ruchu było dużo, co szczególnie dało znać o sobie w XIX w. Dlatego konieczne było podjęcie przez lekarzy działań ukierunkowanych na upowszechnienie wiedzy na temat

---

10 Podobne odczucia miał E. Piasecki, gdy przywoływał narzekania Mikołaja z Długolasu, bohatera „Krzyżaków” S. Sienkiewicza, wypowiadającego kwestię: „Nie ma już w dzisiejszych zniewieściałych czasach takich mężów, jacy bywali za mojej młodości, albo takich, o jakich ojciec mój mi opowiadał. Zdarzy się teraz szlachcicowi rozedrzeć pancerz, naciągnąć kuszę bez korby, albo skrócić między palcami tasak żelazny, to już się mocarzem powiada i nad innych wynosi. A drzewiej czyniły to i dziewczki...” E. Piasecki tego typu stwierdzenia komentował: „tak, lub na podobną nutę przynajmniej narzekali i narzekają dotąd starzy. Co więcej – nie jeden patryota w zaniku stalowych niegdyś mięśni widzi przyczynę upadku narodu i niejeden wychowawca chciałby uszczęśliwić młode pokolenia wytworzeniem silnych ramion” Więcej na ten temat zob.: E. Piasecki (1902) *Atletyzm – a wychowanie*, Lwów, s. 3.

11 E. Piasecki, *Atletyzm...*, op. cit., s. 5-6.

12 A. Mosso (1899) *Wychowanie fizyczne młodzieży*, Lwów; F.A. Schmidt (1897) *Zarys fizjologii[!] gimnastyki dla nauczycieli i zakładów gimnastycznych, jako też przyręczeń ćwiczeń cielesnych*, tł. z niem. Lwów; A. Binet, V. Henri (1898) *La fatigue intellectuelle*, Paris.

13 E. Piasecki, *Atletyzm...*, op. cit., s. 9.

ważności aktywności ruchowej oraz na urzeczywistnianie ruchowej aktywności Polaków i wciągnięcie ich do systematycznej aktywności ruchowej.

Lekarze zachęcali na wszystkie możliwe sposoby do ćwiczeń fizycznych, co często powodowało błędne koło edukacji zdrowotnej propagującej aktywność fizyczną. Miałaby ona nikłą szansę powodzenia w chaosie XIX-wiecznych wydarzeń, gdyby nie pojawił się sport. To on sprawił, że ludzie zaczęli interesować się sprawnością fizyczną. Zatem, gdyby nie gotowość świata do „oddawania nadwyżek czasu wolnego na sport”, który nastąpił wraz z XIX-wiecznym *fin de siècle* 'm, nie byłoby tyle dydaktycznej literatury, działań prozdrowotnych, miejsc do uprawiania aktywności ruchowej, bowiem wcześniej świat „nie skonsumował godnej zauważenia zdobyczy długiego okresu pokoju, względnej prosperity i programu pozytywistycznego, mianowicie ideologii gier i zabaw cielesnych”<sup>14</sup>. Dopiero wtedy do ludzi zaczęły docierać treści popularyzatorskie i naukowe. Sport ze swoim bogactwem różnorodnych form ruchowych wywarł dominujący wpływ na dynamikę rozwoju publicystyki kojarzącej zdrowie z aktywnością fizyczną. Lekarze mogli więc podjąć dzieło przynoszące zamierzone wyniki, które poprzez upowszechnianie ruchu urzeczywistniało udział w zajęciach sportowych. Skuteczne dzieło dydaktyki proruchowej można było podjąć tylko wtedy i tam, gdzie istniały ukształtowane już warunki społeczne umożliwiające przyjęcie uniwersalistycznej ideologii zdrowia oraz gdzie powstały i ujawniły się potrzeby ludzkie zdolne sprostać owym zaleceniom oraz ogólnodostępne miejsca do ich czynnej realizacji. Dopiero koniec XIX w. zdawał się współbrzmieć harmonijnie swym optymizmem wynikającym z zachodzącego postępu wiedzy o człowieku z ideologią aktywności ruchowej.

### **Kurorty miejscem upowszechniania sportu dla wszystkich**

Głównym grzechem XIX w. było ograniczanie aktywności ruchowej, do czego przyczyniał się rozwój cywilizacji przemysłowej, który poniekąd zmuszał ludzi do życia w warunkach szkodliwych dla zdrowia. O ile nie był bezpośrednią, to na pewno pośrednią przyczyną życia w sposób szkodliwy. Toteż siłą rzeczy zmuszało to lekarzy do przesuwania punktu ciężkości z działań terapeutycznych w kierunku profilaktyki i wychowania zdrowotnego, które najłatwiej było urzeczywistnić w zdrojowiskach. Dla tak zwanych mieszczuchów pobyt u wód był najlepszą odtrutką cywilizacyjną, z czego coraz chętniej i częściej Polacy korzystali. Ludwik Bierkowski w sposób lapidarny scharakteryzował podstawowe elementy dobrego działania uzdrowiska, które sprowadził do: „prostych potraw”, hartowania, aktywności ruchowej<sup>15</sup>. Wielu

<sup>14</sup> J. Lipiec (1988) *Kalokagatia: szkice z filozofii sportu*, Warszawa-Kraków, s. 67-68.

<sup>15</sup> L. Bierkowski (1850) *Wstęp do anatomii ciała ludzkiego dla uczniów poświęcających się umiejętności lekarskiej*, Kraków, s. XLV.

lekarzy zdawało sobie sprawę, jak trudną rzeczą jest wyzwolenie w ludziach gotowości do zajęcia się gimnastyką czy jakąkolwiek inną formą ruchu. W tym celu, obok różnych spacerowych tras, zaczęto organizować specjalne miejsca z różnymi przyrządami gimnastycznymi. W Krynicy, aby urządzić takie miejsce, „wplantowano śliczne ustronie w parku na cześć dobrodzieja Dietlówką zwane. Na wstępie do powyżej wzmiankowanego ustronia postawiono wielki narząd gimnastyczny, z wszelkimi do tego niezbędnymi rekwizytami, jako to: drabiny, wieszadła rozmaite, liny, bruski, koń drewniany, dwanaście par różnej wagi hantli – przez co zakład krynicki najpierwszy ze wszystkich galicyjskich zdrojowisk przyszedł do posiadania tak ważnego środka higieniczno-leczniczego, za jaki sprawiedliwie dzisiaj gimnastykę uważają” – z dumą pisał Zieleniewski<sup>16</sup>. Była to taka sala gimnastyczna na otwartym powietrzu, która swoje powstanie zawdzięczała Dietlowi<sup>17</sup>. Zgromadzony tam sprzęt był typowy dla tego typu przedsięwzięć, których, co trzeba podkreślić, przybywało w polskich zdrojowiskach. W Iwoniczu i w Jaszczurówce już od 1861 r. „przyrządy gimnastyczne nastęrczają tak dorosłym, jako też i dzieciom sposobność do stosownych ćwiczeń ciała”<sup>18</sup>. Organizowanie takich miejsc do aktywnego wypoczynku świadczyło, że lekarze w pełni rozumieli, iż jedyną skuteczną metodą zachęcającą do uprawiania aktywności ruchowej było tworzenie takich placów, bez względu na stopień ich wykorzystywania przez przebywających tam kuracjuszy. Zawsze istniała szansa, że część, która spróbowała tych ćwiczeń, będzie później kontynuowała jakieś formy ruchu, choćby w formie codziennych przechadzek zwanych „restauracjami dla płuc”<sup>19</sup>.

W kurortach stosowano różne formy aktywności ruchowej, począwszy od prostych przechadzek po „metodyczną gimnastykę”, która prowadzona była albo przez niektórych lekarzy, bądź pod „dozorem lekarzy i przewodnictwem specjalnego gimnasty”<sup>20</sup>. Była to gimnastyka albo na wolnym powietrzu, do której pomocne były ciężarki, rek, huśtawka itd.<sup>21</sup>, albo w specjalnie do tego

---

16 M. Zieleniewski (1862) *Stan Zdrojowiska w Krynicy w r. 1861*, Kraków, s. 43.

17 *Państwowy Zakład Przyrodolecznicy w Krynicy 1884-1934* (1934) Krynica, s. 63; M. Zieleniewski (1874), *Pogląd na rozwój zakładu zdrojowego w Krynicy w ciągu ubiegłych lat siedemnastu (r. 1857-1873)*, Kraków, s. 10.

18 J. Warschauer (1863) *Pogląd na ruch i postępek zdrojowisk krajowych w 1861 r.*, *Przegląd Lekarski*, nr 26.

19 B. Lutostański, *Higiena zastosowana do potrzeb życia osobniczego*, op. cit., s. 120.

20 Lekarze zdrojowi w Galicji byli zobowiązani do przedkładania corocznych sprawozdań, w których od 1891 r. mieli obowiązkowo opisywać „ruch w zakładzie gimnastycznym, nazwisko i kwalifikacje kierownika gimnastyki” *Zob. Zbiór ustaw i rozporządzeń sanitarnych ze szczególnym uwzględnieniem Galicji i W. Księstwa Krakowskiego*, zebrali dr J. Barzycki, dr Z. Lachowicz, L. Kruszyński, Lwów 1899, T. I, s. 305; *Sprawozdanie z działalności zakładu przyrodoleczniczego w Nowym Mieście nad Pilicą w 1874 r. przez Jana Bilińskiego lekarza zakładu*, Warszawa 1875, s. 28; A. Świrski (1882) (członek komisji balneologicznej w Krakowie, lekarz zakładu zdrojowego w Iwoniczu), *Iwonicz w roku 1881*, Jasło, s. 18.

21 *Zakład Wodolecznicy Dr A. Chramca w Zakopanem* (1910) Kraków, s. 21.

celu przeznaczonej sali gimnastycznej. „Przyrządy gimnastyczne umieszczone w oddzielnej sali, pozwalają na ćwiczenia różnego rodzaju, o ile uzna za stosowne dyrektor zakładu, odbywają się pod kierunkiem ukwalifikowanego lekarza asystenta”<sup>22</sup>. Niekiedy do współpracy na polu gimnastyki zatrudniano „zdolnego gimnastyka, który ściśle według wskazówek lekarzy ordynujących gimnastykę dla chorych prowadzi”, co jednoznacznie wskazywałoby na zatrudnianie w charakterze instruktorów nauczycieli parających się gimnastyką<sup>23</sup>.

Podkreślano, że szczególnie dobroczynny wpływ na organizm „wywierają w tym względzie takie dowolne ruchy, które się robią regularnie, dosadną składnością, podług pewnego taktu i w odpowiednim tempie”, do których oprócz przechadzki w tempie 80 kroków na minutę, jeżdżenia na koniu, pływania, tańców, szermierki, należała „gimnastyka fizjologiczna”<sup>24</sup>. Były to zestawy prostych ćwiczeń wzmacniających pas barkowy, mięśnie piersiowe, pas biodrowy i uda, ćwiczenia gimnastyczne kolan, które praktycznie każdy mógł i powinien wykonywać. Były to klasyczne, ponadczasowe ćwiczenia, zawsze obecne w medycynie, które później przypisano gimnastyce szwedzkiej. „Ruchy dowolne, byleby tylko rozsądnie czynić, przyczyniają się do cyrkulacji a tym samym i do zdrowia, stąd też chwyta każdy z nas prawie instynktowo wszelką sposobność do robienia ruchów, gdyż potrzeba ta mimowolnie czuć się daje” i, co było najważniejsze, nie wolno było tłumić tej naturalnej potrzeby ruchu, co niestety często się zdarzało. Podobne mniemanie pochodziło z „fałszywego pojęcia o ruchach i z braku właściwego wyobrażenia o żywotnych zająściach w organizmie”<sup>25</sup>. Wysiłek mięśni podczas tych ćwiczeń miał na celu ożywić procesy przemiany materii, korzystnie oddziaływać na czynności wewnętrznych narządów i równowagę psychiczną. Przede wszystkim wzmacniał i uodporniał ustrój, i zaszczepiał nawyk aktywnego wypoczynku.

Rosnąca w XIX w. liczba kurortów przyczyniała się do umasowienia kultury fizycznej poprzez kreowanie mody na aktywność ruchową, bowiem liczba ludzi pozwalających sobie na odpoczynek w uzdrowiskach systematycznie wzrastała wprost proporcjonalnie do stopnia zamożności i świadomości

---

22 *Zdrojowiska* 1898, nr 1, 2.

23 W Krynicy np. zakłady gimnastyczne prowadzili: dr Teofil Tyszecki oraz znani nauczyciele gimnastyki – Weiss i Oswald Wyszyński. Do Krynicy, która była bardzo modnym kurortem, przyjeżdżali też druhowie z „Sokoła” z własnymi, jak to określił Babel, „przyrządami do ćwiczeń i muzyką” Zob. L. Kopff (1890) *Zakład zdrojowo-kąpielowy w Krynicy*, Kraków, s. 22-23; B. Babel (1896) *Wspomnienia z Krynicy*, Nowy Sącz, s. 80; S. Dunin Brzeziński (c.k. komisarz powiatowy i zarządca zdrojowy) (1911) *Ruch i rozwój c.k. Zakładu Zdrojowego w Krynicy w r. 1910*, Kraków; zob. też: *Zakład Przyrodolecznicy dra Bielińskiego w Nowem Miście nad Pilicą* (1876) Warszawa, s. 5.

24 Ruch ze stanowiska fizjologii, czyli nauki o objawach sił żywotnych w normalnym stanie organizmu (1862) *Przyjaciół Domowy*, nr 6, s. 44-46.

25 Ibidem.

zdrowotnej. Za sprawą lekarzy i ich publicystyki higienicznej oraz kurortów upowszechniły się wzory aktywności ruchowej uprawiane przez współczesnych Polaków. Wówczas to narodził się sport rekreacyjny, współcześnie nazywany sportem dla wszystkich, który uprawiany dla zdrowia, urody i dobrego samopoczucia był najlepszym sprzymierzeńcem głoszonych przez lekarzy zasad zdrowego stylu życia<sup>26</sup>. W pełni aprobując sport rekreacyjny, czynili oni starania, aby aktywny tryb życia stał się nieodzownym elementem sfery osobistej higieny Polaków, którzy traktowaliby ruch jako podstawowy warunek utrzymania zdrowia. Przekonanie lekarzy, że zdrowie jako wartość nadrzędna jest w stanie wyzwolić w zasadniczych zarysach sportowy tryb życia, aktywizowało do działań skłaniających do „kosztowania radości fizycznej”<sup>27</sup>. W popularyzowaniu aktywności ruchowej przydatny okazał się właśnie sport, a właściwie różnorodność jego form ruchowych. Nie chodziło oczywiście o wstępowanie w szeregi klubowe, lecz o powszechny udział w treningu, który wynikałby z potrzeb organizmu i nawyków ruchowych.

Wkład środowiska lekarskiego w umasowienie kultury fizycznej był znaczący. Lekarze głosili trwałe wartości, które nie zdezaktualizowały się, mimo iż dużo zmieniło się w życiu społeczeństwa. Dawne doświadczenia lekarzy nadal mogą być przydatne w promowaniu aktywnego ruchowo życia, chociaż zawierają historyczne już prawdy. Ale, jak wiadomo *Antiqua quae nunc, fuerunt olim nova* („To, co dziś jest stare, było kiedyś nowe”). Z perspektywy czasu lepiej możemy dostrzec znaczenie wysiłków lekarzy upowszechniających i urzeczywistniających kulturę fizyczną. Były one zapowiedzią postępów, które w tej dziedzinie miały dopiero nadejść.

---

26 E. Piasecki (1900) Jak bawić się w zimie? *Przegląd Zakopiański*, nr 48; K. Hamerling (1907) Lwowskie Towarzystwo Zabaw Ruchowych, *Ruch*, nr 3-5.

27 Poetyckie określenie sportu dla wszystkich użyte zostało przez P. de Coubertin w artykule pt. *La croisade des partageux* w 1910 r., zob. P. de Coubertin (1991) Krucjata zwolenników, *Kultura Fizyczna*, nr 3-4.