

Zdzisław Pawluczuk

TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE „SOKÓŁ” A EDUKACJA PROZDROWOTNA DO 1939 ROKU

Słowa kluczowe: gimnastyka, edukacja prozdrowotna, higiena

ABSTRACT

„Falcon” the Gym Association and Health Education Up To 1939

Key words: gymnastics, health education, hygiene

The author refers in his book to sporadically established gymnasiums and health centers in 30's and 60's of 19th c. Contemporary authors exaggerate in emphasizing the role these institutions played in popularizing physical education in Polish society as they were egalitarian and served mainly wealthy groups of the society to cure their health problems by means of physical exercises. When „FALCON” Associations were transformed into „falcon movements” they grew in popularity and were breaking prejudice and indifference of elder people at the end of 19th c. In 1881 „Gymnastics Guide” was issued for the first time popularizing the whole movement and its main principles. Dr. Wenant Piasecki, an outstanding activist, wrote a brochure in which he tried to substitute German terminology by Polish one in gymnastics. The aim of „FALCON” Associations was to nurse gymnastics. It based its activity on Czech's, German, Swedish and its own forms of gym. At the turn of the century the Swedish method was used promoting rational exercises where each part of the body participated. Only sports based on gymnastic exercises were in favour. One of the great followers of this reform was Edmund Cenar. The movement was to revitalize physical and psychical state of the nation through physical exercises and other activities according to the saying: „the healthier body the healthier spirit”. It also organized anniversaries, jubilees and meetings, fought for independence of Poland and established scouting in 1911. Overall history of Polish „FALCON” activities during the years 1867–1997 is presented in the collective work of E. Małolepszy and Z. Pawluczuk. The book has been published recently by a Publisher's House Higher Teacher Education School in Częstochowa.

Piszemy dzisiaj o społecznych, ekonomicznych, ekologicznych i innych uwarunkowaniach rozwoju wychowania prozdrowotnego populacji ludzkiej. Autora artykułu, z racji wykonywanej profesji, interesuje ten temat w kontekście historycznym i w odniesieniu do społeczeństwa polskiego. Polskie tradycje w propagowaniu i upowszechnianiu kultury fizycznej wiążą się przede wszystkim z ośrodkami pozaszkolnymi drugiej połowy XIX wieku i początków XX wieku, a więc w okresie niewoli narodowej i braku własnej państwowości (w warunkach jak najbardziej niekorzystnych dla rozwoju elementów składowych zdrowia Polaka). W takiej to sytuacji ważną rolę odegrali polscy lekarze-higienicy i pedagodzy. Z ich inicjatywy powstawały szkoły i zakłady gimnastyki leczniczej i zdrowotnej, towarzystwa gimnastyczne, ogrody gier i zabaw dla dzieci i młodzieży, kolonie i obozy letnie.

Od lat trzydziestych XIX wieku zakładano sporadycznie na ziemiach polskich prywatne zakłady i szkoły gimnastyczne. Jednakże ich znaczenie w popularyzowaniu idei wychowania fizycznego w Polsce zbyt mocno przejawia się. Były to przecież instytucje głównie o charakterze leczniczym i przeznaczone dla bogatych i wybranych pensjonariuszy z uwagi na ich dochodowość. W podręczniku *Dzieje kultury fizycznej w Polsce* z 1997 r. Jerzy Gaj i Kajetan Hądzelek piszą: „Szkoły te i zakłady, będąc koncesjonowanymi instytucjami dochodowymi, organizowały naukę gimnastyki i innych ćwiczeń lub leczenie ruchem, odpłatnie. Stosunkowo wysokie opłaty oraz dość wąski tradycyjny w treści i formach zakres ich działalności nadawały im charakter elitarny”¹.

Decydującą rolę w przełamaniu obojętności, a nawet uprzedzeń starszej części społeczeństwa polskiego wobec ćwiczeń gimnastycznych wśród młodzieży i dorosłych, a przede wszystkim w nadaniu im prawa obywatelstwa, odegrało Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” (przy końcu XIX i na początku XX wieku, kiedy stało się ruchem społecznym, obejmującym prawie wszystkie ziemie polskie i Polaków na obczyźnie). Wówczas to w 1892 r. tylko Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” w Monarchii Austriacko-Węgierskiej liczył 150 gniazd i 18 tysięcy członków (w ćwiczeniach brało udział 16 tysięcy młodzieży)². Ta właśnie organizacja w istotny sposób wpły-

¹ Opublikowany w 1997 r. w Poznaniu przez Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego (s. 23). Zob. także: W. Lipoński, *Początki kultury fizycznej w Wielkopolsce 1839–1887*, „Kultura Fizyczna”, 3–5/1971, s. 101–215; R. Wasztyl, *U źródeł gimnastyki w zarborze austriackim i rosyjskim*, [w:] *Z dziejów kultury fizycznej*. Praca zbiorowa pod redakcją B. Kunickiego i B. Woltmanna, Gorzów 1996, s. 65–70.

² Zob.: J. Wiczkowski, *Lwów. Jego rozwój i stan kulturalny*, Księgarnia Haltemberga, Lwów 1907, s. 444–445, a także: E. Polak, *Geneza i rozwój gimnastyki w sokolstwie polskim*, [w:] *Działalność Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”*, Rzeszów 1996, s. 119–127.

nęła na rozwój teorii i praktyki wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej, wykorzystując od 1881 r. własny organ prasowy — Przewodnik Gimnastyczny „Sokół”. Wydano również wiele opracowań książkowych i podręczników na temat systematyki i metodyki gimnastyki. Pierwszy sokolski naczelnik dr Wenanty Piasecki już w 1867 r. opracował szesnastostronicową broszurkę pod tytułem *Słownictwo gimnastyczne*. Dał w niej pierwszą próbę stworzenia, w miejsce niemieckiej, polskiej terminologii gimnastyki.

W pierwszych latach działalności sokolstwo wzorowało się na doświadczeniach czeskich i niemieckich w zakresie systematyki i metod ćwiczeniowych. Początkowo ograniczano się do ćwiczeń gimnastycznych w gronie członkowskim, później podjęto naukę gimnastyki wśród młodzieży szkolnej. Zyskiwano z każdym dniem coraz więcej zwolenników, nie tylko wśród młodzieży, ale i ich rodziców. W latach 1873 – 1875 utworzono w „Sokole” grono nauczycielskie, które zasłużyło się w budowie własnego programu wychowania fizycznego, a głównie gimnastycznego. W ostatnich dziesięcioleciach XIX wieku rozgorzała walka w krajach, gdzie rozwijał się ruch gimnastyczny, między zwolennikami i przeciwnikami dwóch metod gimnastycznych — niemieckiej i szwedzkiej. Pierwsza wyrosła z niepowodzeń militarnych Niemiec w wojnach napoleońskich. Winą za ten stan rzeczy obarczono słabą fizycznie armię niemiecką. Wobec tego trzeba było stworzyć nowe wojsko, które nie dopuściłoby w przyszłości do klęsk ojczyzny germańskiej, wojsko, które składałoby się z żołnierzy o rozwiniętych mięśniach i silnych fizycznie. Zadaniom tym miały sprostać powołane do życia organizacje zwane „turnvereinami”. Zaczęto patrzeć na gimnastykę jak na sztukę, która posiada sekret tworzenia atletów i akrobatów, sztukę odpowiednią dla młodych i zdrowych osobników, a nie nauką zyskiwania zdrowia”³.

Dodajmy w tym miejscu, że twórcą metody szwedzkiej był Pehr Henrik Ling, profesor historii staronordyckiej. W bitwie morskiej dostał postrzał w rękę, który spowodował długotrwałe bóle. Zaczął więc zastanawiać się, czy uprawianie jakiegoś sportu nie ulżyłoby i nie usunęłoby dolegliwości. Wybrał szermierkę. Na podstawie własnego doświadczenia i dobroczynnych skutków ruchów ręki, Ling doszedł do wniosku, że gimnastyka nie tylko rozwija normalne i zdrowe mięśnie, ale dodatni wpływ wywiera na mięśnie chore (czyli leczy je i przywraca do normalnego stanu, do zdrowia, a równocześnie sprawia dodatni skutek na cały organizm). Ling widział w gimnastyce potężny czynnik wychowania fizycznego i jednocześnie leczniczego. Ocenił doniosłość koniecznej w tym kierunku reformy metod gimnastycznych⁴.

³ J. Guirard, *Metoda szwedzka a niemiecka*, „Sokół” 1/1907, s. 2.

⁴ Tamże, s. 3–6.

W kierunku szwedzkim poszła reforma gimnastyki sokolskiej i szkolnej. Jednym z głównych jej inicjatorów był Edmund Cenar, który m.in. stwierdził, że „Sokolstwu Polskiemu należy stworzyć nowe drogi rozwoju i dać możliwość stworzenia narodowej gimnastyki, specjalnie polskiego systemu i oryginalnej polskiej metody, a tym samym wyzwolić się z pęt naśladownictwa zniechęconego krzyżackiego pseudo-rozumu”. Podjęta następnie przez Związek Towarzystw Sokolskich w Galicji reforma zdążyła w następującym kierunku: 1) uprzystępniania ćwiczeń fizycznych dla każdego wieku i płci; 2) oparcia metody nauczania na zasadach potrzeb fizjologiczno-higienicznych organizmu ludzkiego; 3) usunięcia z dotychczasowej gimnastyki ćwiczeń wątpliwej wartości, a niekiedy wprost szkodliwych, ewentualnie ograniczenia ich na pewne tylko jednostki, staje się obecnie przedmiotem aktualnym i wchodzi w fazę pierwszego najpoważniejszego okresu, tj. obrad nad „Reformą metody”. W związku z tymi propozycjami Wydział Związku Towarzystw Sokolskich dopiero w roku 1901 uchwalił: a) zarządzić rewizję ćwiczeń systemu sokolego, odnośnie do ich wartości fizjologiczno-higienicznych; b) zarządzić badania stanu zdrowia członków i uczniów uczęszczających na ćwiczenia gimnastyczne do towarzystw sokolich; c) zarządzić badania metod innych systemów gimnastyki⁵.

Realizację powyższej uchwały rozpoczął Związek Sokolski od zbadania metody szwedzkiej. W tym celu nawiązał kontakty z dr. Franciszkiem Bucia-rem, prof. w Zagrzebiu, który po dwuletnich studiach w Sztokholmie wprowadził metodę szwedzką do Sokoła chorwackiego i szkół zagrzebskich. Pod jego kierunkiem odbył się w Zagrzebiu 10-dniowy kurs w kwietniu 1902 r. Wzięło w nim udział 17 naczelników i nauczycieli z małopolskich okręgów sokolskich na czele z Edmundem Cenarem i Antonim Durskim. Prawie wszyscy kursanci, znawcy różnych metod i systemów gimnastycznych, potwierdzili naukowy i racjonalny charakter metody szwedzkiej. Na ich opinii Cenar oparł swój referat na temat reformy metody gimnastyki sokolej i szkolnej, kończąc go następującymi wnioskami: 1. Podstawą działania wychowawczego w sokolstwie jest system gimnastyki rozumowej (racjonalnej), a za ten uznać należy system tzw. szwedzki. 2. Rozróżniać należy gimnastykę szkolną i gimnastykę sokołą (towarzyską); gimnastykę na sali i gimnastykę na boisku. 3. Osnowę ćwiczebną rozłożyć należy na grupy fizjologiczne; w każdej lekcji winny być uwzględniane ćwiczenia wyprostne, równoważne, ułatwiające i usprawniające wszelkie czynności fizjologiczne; nie obciążać pamięci ćwiczących się. 4. Tak zwany tok lekcyjny winien mieć przebieg następujący: a) 20 minut (wspólne) wolne lub z przyborami; uwzględnić rzędowe, wszelkie

⁵ E. Cenar, *Przemiany metody gimnastycznej w Sokolstwie Polskim*, „Sokół”, 2/1906, s. 13–14 oraz *Szwedzka czy Sokolska?*, tamże, 9/1906, s. 7–13.

wstępne i wszystko to, czego dalsza część lekcji nie uwzględni, aby przerobić całe ciało; b) 15 minut w zastępach i na przyrządach; c) 10 minut ćwiczeń wyprostnych i równoważnych; d) 15 minut chody, biegi i skoki. 5. Podział ćwiczeń według wieku i płci na gry i zabawy oraz na ćwiczenia lekkoatletyczne⁶.

Na szczególną uwagę zasługuje propozycja sokołów warszawskich w 1907 r. 1 kwietnia tego roku ukazał się w organie Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolskich w Królestwie Polskim pod nazwą „Sokół” (dwutygodnik) projekt powołania przy każdym towarzystwie sokolskim Komisji Zdrowotno-Higienicznej. Głównym jej celem, według inicjatora, redaktora dra Jana Gurirarda, byłoby kierowanie wychowaniem fizycznym pod względem zdrowotnym i ochroną ćwiczących przed chorobami i szkodliwymi wpływami, mogącymi powstać na skutek źle stosowanej gimnastyki i jej nadużywania. Komisja taka byłaby organem doradczym w sprawach gimnastyki i spełniałaby swoje zadania przez: a) rady, orzeczenia i uwagi dotyczące pomieszczeń towarzystwa: sali gimnastycznej, przedsionków, korytarzy, szatni, kąpieli, ustępów i wszelkich innych ubikacji; b) rady, orzeczenia i uwagi, dotyczące samych ćwiczeń, ich prowadzenia i układania planu (toku) lekcji i ćwiczeń; c) badanie i kontrolę stanu zdrowia w rozmaitych celach (naukowych, zapobiegawczych i regulaminowych); d) szerzenie wiadomości higienicznych i ratownictwa wśród grona przodowników i członków towarzystwa (konferencje); e) systematyczny wykład anatomii, fizjologii, higieny i ratownictwa dla grona przodowników; f) urządzenie pomocy podczas ćwiczeń, zlotów itd., urządzenie apteczki (leki, narzędzia, środki opatrunkowe, nosze)”. Projekt Regulaminu przedstawiał organizację komisji (jej skład osobowy) oraz prawa i obowiązki⁷.

Wnioski przyjęte przez władze sokolskie w 1904 r. nie zostały jednak w całości natychmiast wprowadzone w życie w postaci obowiązującego programu. Brakowało odpowiednio przygotowanej kadry instruktorskiej i warunków lokalowo-przyrządowych, a także utrzymujące się wśród części działaczy opory na nowe metody — postawa zachowawcza, konserwatywna. Z drugiej strony na przeszkodzie stanęło widmo narastającego konfliktu wojennego w Europie. W miejsce wszelkiej pracy gimnastyczno-sportowej wprowadzano przygotowania wojskowe, gdyż, jak wiemy, „Sokół” nie tylko był organizacją gimnastyczno-sportową, ale również na wskroś patriotyczną i przesiąkniętą duchem walki niepodległościowej, co ukazał zlot doraźny w 1913 r. we Lwowie i udział sokołów w wydarzeniach wojennych lat 1914–1920⁸.

⁶ Tamże.

⁷ Projekt Regulaminu Komisji Zdrowotno-Higienicznej, „Sokół” nr 7–8 z 1907 r., s. 110–111.

⁸ S. Biega, *Nasz program*, „Przegląd Sokoli”, 7–8/1922, s. 97–103.

W okresie II Rzeczypospolitej nie wykorzystano dotychczasowych doświadczeń sokolskich i szkolnych międzynarodowego ruchu gimnastycznego w sprecyzowaniu polskich celów wychowania fizycznego. Nadal błędzono w gęstwinie filozoficznych rozważań, naśladownictwa niektórych systemów, metod, często bardzo niefortunnie adaptowanych dla polskich warunków. Gimnastykę zakwalifikowano jako pomocniczy środek w kształtowaniu ruchu i higieniczny zabieg. Bezkrytycznie zawierzono w uniwersalność systemu szwedzkiego nie tylko w osiąganiu celów estetycznych, lecz także higienicznych i duchowych. Z gimnastyki usunięto ćwiczenia na przyrządach, co charakteryzowało system niemiecki.

Marszałek Piłsudski na posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego w 1929 r. stwierdził, że 1/3 część studentów nie może w czasie służby wojskowej przetrzymać ćwiczeń wojskowych. „Jestem przerażony i nie wierzę własnym oczom, gdy patrzę na to, że chłopak 21–23-letni, wygląda jak 16 letni. Rozpacz mnie bierze na ten widok”⁹.

W odróżnieniu od szkolnego wychowania fizycznego metoda sokolskiej pracy gimnastycznej, konsekwentnie prowadzonej przez zjednoczony Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” w Polsce, polegała na kompilacji systemów — szwedzkiego i niemieckiego, a więc podobnie jak w Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej, w której działało w 1936 r. 28 państwowych organizacji gimnastycznych, w tym niemiecki z liczbą 1 500 000 członków, francuski — 300 000 członków, Związek Sokołów Czeskich przeszło 600 000 członków, Związek Sokołów Jugosłowiańskich — 300 000 członków, ZTG „Sokół” w Polsce — przeszło 62 000 członków¹⁰. (ZTG „Sokół” w Polsce nie były organizacją państwową, ale jedyną tego typu w Polsce i dopiero w 1935 r. uznana przez władzę państwową za reprezentację Polski na arenie światowej. Do FIG należała od 1921 r.).

Program gimnastyczny Sokoła polskiego rozróżniał cele ściśle wychowawcze i cele szczegółowe. Cel pierwszy był osiągany gimnastyką wychowawczą składającą się z trzech czynników: a) gimnastyki właściwej, tzw. racjonalnej, przerabiającej całe ciało, usprawniającej je do wszystkich czynno-

⁹ D. Dudek, *Józef Piłsudski o kulturze fizycznej młodzieży*, „Kultura Fizyczna”, 5–6/1997. Zob. także: *Marszałek Józef Piłsudski Patron Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie*. Praca zbiorowa pod redakcją K. Hądzelka, Warszawa 1998.

¹⁰ Zob.: Cz. Tan, *O naprawę wychowania fizycznego w Polsce*, „Przewodnik Gimnastyczny «Sokół»», 11/1936, s. 306-307. ZTG „Sokół” w Polsce nie był organizacją państwową. Do Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej FIG został przyjęty w 1921 roku. Prezes „Sokoła” polskiego Adam Zamojski był najpierw wiceprzewodniczącym, a następnie przewodniczącym FIG. Od 1935 roku polskie władze państwowe uznały ZTG „Sokół” w Polsce za reprezentanta naszego kraju na arenie międzynarodowej w sprawach gimnastyki.

ści, wyrównującej błędy ciała przyrodzone lub nabyte, słowem udoskonalającej ciało, by było ono potężnym źródłem zdrowia i energii; b) z gier ruchowych urabiających znakomicie wszystkie władze umysłowe, i c) z ćwiczeń zwanych lekkoatletycznymi, a składającymi się z biegu, skoku, rzutu, w tym na przyrządach, będących środkiem rozwoju i pogłębienia szczególnej siły woli. Te trzy rodzaje ćwiczeń stanowiły w gimnastyce wychowawczej nierozdzielną całość. Ta złożona gimnastyka służyła wszystkim, młodzieży i dojrzałym ludziom, mężczyznom i kobietom. Cel drugi był osiągany częściowo gimnastyką towarzyską, a częściowo osobnymi ćwiczeniami w strzelaniu, pływaniu, w jeździe konnej, kolarskiej — ogółem przez ćwiczenia stosowane¹¹.

Ruch sokolski był jedynym ruchem społecznym, który najwcześniej dążył do fizycznego i duchowego odrodzenia narodu polskiego. Od początku swojej działalności rozwijał różne formy działalności pozagimnastycznej, obchody rocznic narodowych itp. Gniazda „Sokół” obok systematycznych ćwiczeń gimnastycznych prowadził różne formy społecznej i kulturalnej aktywności. Organizowane zloty wyrażały ideę wspólnoty narodowej i miały duże znaczenie w przełamywaniu podziałów dzielnicowych i administracyjnych. „Sokół” służył rozwijaniu tężyzny i sprawności zdrowotnej oraz kształtowaniu szeregu cech obywatelskich, takich jak poczucie obowiązku, dyscypliny, karności itd.

W polskim ruchu sokolskim ważną rolę odegrali lekarze, którzy działali we wszystkich jego strukturach organizacyjnych. Dzięki nim został w sokolstwie opracowany własny program gimnastyczny, w którym zachowano charakter zdrowotno-sportowy. W 1939 r. Przewodnictwo Związku utworzyło oficjalnie funkcję naczelnego lekarza i powołało do swego składu druha Włodzimierza Sylwestrowicza. Jednocześnie zalecono wszystkim gniazdom zabezpieczenie się w zorganizowaną opiekę lekarską nad wszystkimi ćwiczącymi. W większości gniazd taka opieka działała od wielu lat. Niektóre gniazda miały własne kasy chorych. Takim przodującym w tym zakresie gniazdem było Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Kozłowie, w siedzibie rodziny Adama Zamoyskiego, wcześniejszego prezesa ZTG „Sokół” w Polsce i aktualnego prezesa Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej — FIG¹².

Szerzej o różnokierunkowej działalności sokolstwa polskiego piszemy w najnowszym wydawnictwie Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie pt.: *Zarys dziejów sokolstwa polskiego w latach 1867 – 1997*. Niniejszą publikację przygotował zespół autorów pod przewodnictwem Zdzisława Pawluczuka i Bernarda Woltmanna. W redakcji uczestniczył również Eligiusz Małolepszy, głównie w przygotowaniu pracy do druku, w tym w pozyskaniu odpo-

¹¹ Cz. Tan, *op. cit.* oraz tegoż w Przewodniku Gimnastycznym „Sokół”.

¹² Zob.: *Naczelnny lekarz Związku*, tamże, 5/1939, s. 145–146.

wiednich środków finansowych. Właśnie z tych ostatnich przyczyn opóźniało się wydanie książki, które jest dziełem znanych autorów, w tym Kazimierza Toporowicza, Bernarda Woltmanna, Andrzeja Nowakowskiego, Marka Szczerbińskiego, Tadeusza Radzika, Mirosława Ponczka, Henryka Rechowicza, Edmunda Gogolewskiego z Francji, Zdzisława Pawluczuka, Wiesława Hładkiewicza, Andrzeja Gąsiorowskiego, Jana Snopki, Barbary Marciszewskiej, Teresy Drozdek-Małolepszej i innych.

Zarys obejmuje treścią następujące tematy: 1) Sokolstwo polskie do 1918 r., 2) „Sokół” w Drugiej Rzeczypospolitej, 3) Sokolstwo polskie na obczyźnie, 4) Sokolstwo polskie w czasie drugiej wojny światowej, 5) Sokolstwo polskie po drugiej wojnie światowej do 1997 r., 6) Symbolika sokolstwa, 7) Podsumowanie. Została też omówiona działalność gimnastyczno-sportowa, kulturalno-oświatowa i wychowawcza.

Zarys (z uwagi na zakres czasowy i terytorialny) musiał pominąć wiele tematów związanych z działalnością poszczególnych gniazd, okręgów i dzielnic, a także różnych działów kultury fizycznej i rezultatów pracy kulturalno-wychowawczej. Wskazujemy więc na podjęcie tych tematów przez zainteresowanych, celem upowszechnienia historii tej tak zasłużonej organizacji społecznej w najnowszych dziejach narodu polskiego.