

D-540506

UL. KAZLOŨŠČYK.

**FIZYCNAJE WYCHAWANIE  
HRAMADZIANSTWA.**



WILNIA    : : : : : :    1927 hod.  
Wydawiectwa „BIEŁARUSKAJE KRYNICY“.



Komisarz Rządu m. m. Wilno

Exemplarz Obowiązkowy

Nakład

Exz

Dnia

29/10/192



1506

ULADYSLAŪ KAZŁOŪŠČYK.

**FIZYČNAJE WYCHAWAŃNIE**  
**:~: HRAMADZIANSTWA. :~:**

---

WILNIA — 1927 h.

Biel. Druk. im. Fr. Skaryny. Ludwisarskaja wul. 1.





1927. E. O. 638



## Zamiest pradmowy.

Darahija braty Bielarusy! Kali horača kachajecie swaju Bačkauščynu Bielaruš, kali žadajecie najchutčejšaha ździejsnieńnia swaich patryjatyčnych latucieńniaŭ, kali žadajecie raśćwietu swajej Bačkauščyny, dyk pamiatajcie, što aprača wialikaje ŭ nowych halinach pracy nieadzoŭna jość i praca ŭ kirunku fizyčnaha wychawańnia hramadzianstwa. Nie zahartawany da ũsiaho, chwarawity, nia źwinny, nia stojki i kwoły hramadzianin nie patrapić baranić swajho haspadarstwa. A što-ž kazać pra nas, Bielarusaŭ? Kali my jašče musim nia tolki što baranić, ale ciažkaj pracaj, naražajučysia na roznyja prykraści, a nawat na turmu j śmierć, adradźać, budawać i haić ranu Ryžskaha razrezu našaje zrujnawanaje Bačkauščyny. Kab mahčy lepiej służyć i pracawać Jej, my pawinny być silnymi nia tolki ducham, ale i ciełam.

U zdarowym ciełe — zdarowy duch, kaža łacin-skaja prykazka, a kab być zdarowym, silnym i adważnym, treba fizyčna himnastykawacca i ũpraŭlać sport. Chto z Was, darahija, u moładaści nia lubiŭ hulniaŭ, abo chto nia bačyŭ jak hulajuć maładyja żywioły?

Dzieci i żywioły instyktoŭna hulajuć miż saboj. Pryroda dała im hety instynkt, kab dahadzić wymoham maładoha arhanizmu, wymahajučaha himnastyki i ru-



chu, biez jakoha arhanizm kiepska abo i sašsim nia budzie raźwiwacca. Himnastyka i sport wyrablaje ũ čaławieku siłu, adwahu, stojkaść, źwinnaść i padparadkawańnie da peŭnych zakonaŭ, adnym słowam fizyčna i maralna wyrablacca na dobraha hramadzianina. Usie zarhanizawanyja narody i haspadarstwy dobra zrazumieli wialikuju wahu fizyčnaha wychawańnia ũ žyćci koźnaha haspadarstwa i staranna ũ siabie raspaŭsiudžywajuć sport i himnastyku, zakładajučy kamitety, hurtki i tawarystwy roznych halinaŭ fizyčnaha wychawańnia. A ci my, Bielarusy, majemo choć jakuju adnu himnastyčna-spartowuju arhanizacyju? Pra takuju jašče nia było čuwać. A ci-ž tak ciažka zhurtawać dwanaccać chłapcoŭ dyj stwaryć družynu noźnaje piłki (futbołu h. zn. miačyka), abo jakoje inšaje tawaryskaje hulni? Na heta-ž nia treba ani dazwołu ũłady, ani wialikich koštaŭ: kupić tolki piłku (miačyk) dyj sabrać achwotnikaŭ.

Dziakawać Bohu bielarusy jašče narod dawoli fizyčna silny i zahartawany i zmoh-by zdabyć sabie pačesnaje miejsca ũ mižnarodnym sporcie, kab tolki była arhanizowannaść u hetym kirunku.

Z historyi roznych haspadarstwaŭ možna zrabić wywad, što amal nia koźnaje z ich zaniapała adnačasna z zaniapadam u im fizyčnaha i maralnaha wychawańnia hramadzianstwa i naadwarot, z raźwićciom fizyčnaha wychawańnia razćwitała i mahutnaść haspadarstwa.

Braty Bielarusy!

Dziela chutčejšaha ździejšnieńnia našych narodnych ideałaŭ nam patrebna jość siła nia tolki ducha, ale i ciela. A heta my zdabudziem tolki praz fizyčnyja himnastyki i sport, upraŭlajučy jaho nia dziela sobska-



je slawy, abo nahrady, a dziela toho, što hetaha wymahaje karyść našaje Bačkauščyny, jakaja patrabuje adwężnych i stojkich synoŭ-hramadzian. Arhanizujmo skaŭctwa, himnastyčna-sportawyja hurtki, uzmacniajmosia fizyčna sami i raspaŭsiudźwajmo himnastyku i sport pa ũsiej našaj Bačkauščynie, jakaja ciešycca jak i koźnaja matka, kali bačyc swaich synoŭ-hramadzian silnymi, zdarowymi, stojkimi, źwinnymi — adnym słowam zdolnymi zakryć jaje swaimi šyrokimi plačmi ad koźnaj złybiady.

Pračytaŭšy knižku „Fizyčnaje Wychawańnie Hramadziastwa“, prakanajeciesia, što staradaŭnyja haspandarstwy, tak jak i ũsie ciapierašnja, dobra razumieli waźnaść hetaha wychawańnia, ab jakim rupiłasia sama dziarżawa.

---

## I

### **Patreba ruchu i meta fizyčnaha wychawańnia.**

Ruch, jak asnaŭnaja forma ũsiakaha himnastykawańnia cieła, stanowić nieadzoŭnuju potrebu żywoha arhanizmu, jość adznakaj žyćcia i kančajecca z žyćciom. Šmat wučonych aź da siańniašniaha dnia dumaje nad tym, jak abjašnić potrebu ruchu. Jość paŭstaŭšyja ũ hetym kirunku roznyja teoryi. Naprykład Spencer kaža, što ruch potrebnny čaławieku dziela pazbyćcia nahramadžanaj u im enerhii, jakoj čaławiek pazbywajecca praz ruchawyja hulni. Saŭsim inakš kaža Lazarus. Pawodle jaho hulnia dla čaławieka jość supaćynkam



pašla pracy. Abiedźwie hetyja teoryi majuć šmat praŭdy, adnak nie abjašniajuć nam całkom kaniečnaj potreby ruchu.

Spencer nie abjašniaje nam jasna, dziela čaho praz ruch pazbaŭlajemsia lišniaje enerhii; bo jak naprykład wytłumačyć takija fakty, kali ũ hulni abo ũ tancach pazbaŭlajemsia nia tolki nadmieru enerhii, ale tracicim jašče šmat aź da wialikaha zmučeńnia, nie pazbawiŭšysia ũsioź taki achwoty da henych tancaŭ abo hulniaŭ. Tak sama i Lazarus. Nie wyjašniaje jon, dziela čaho adpačynkam dla čaławieka, zmučanaha pracaj, moža być ruch, jaki jon robić padčas hulni. Bolš nam wyjašniaje ũ hetym kirunku nawuka psychalohii, jakaja znachodzić potrebu ruchu ũ instynktach, jakija maje koždy čaławiek ad uradžeńnia.

Hałoŭnyja z punktu hledžańnia fizyčnaha vychawańnia instynkty čaławieka i żywiołaŭ prafesar Paznanskaha ũniwersytetu Dr. Piasecki padaje hetakija:

a) Instynkt ruchawy.

Jon wyjaŭlajecca ũ biazwiednym wykanańni praz čaławieka abo żywiołaŭ peŭnych ruchaŭ. Naprykład dzicia, abo maładaja żywioła instynktoŭna ruchajecca. Maje tolki z samoha ruchu pryjemnaść.

b) Instynkt naśladoŭčy.

Jon zaznačajecca imknieńniem da wykanańnia bačanych ruchaŭ. Hety instynkt jość žarałom ahramadnaje hrupy dziacinnych hulniaŭ, jak naprykład pakazywańnie ruchami jakoj niebudź apowieści, naśladowańnie żywiołaŭ i naahuł usiaho, što akružaje nas.



c) Instynkt manipulacyjny  
(inakš prabawańnia i kambinawańnia)

Jon ujaŭlajecca imknieńniem da prabawańnia i kambinawańnia nowych ruchaŭ. Naprykład dzicia, abo żywioła kambinuje nowyja ruchy pry pomačy roznaha datykańnia i prabawańnia rečaŭ. Dzicia atrymaŭšy jakuju niebudź cacku ŭvažna ahladaje i pierawaračy-waje na ŭsie baki, jakby chočučy štoś wykambinawać. Žywioła jakuju niebudź napatkaŭšy reč hryzie, abo raździobywaje, prabuje i h. p.

d) Instynkt tawaryski.

Jon jość nia tolki ŭ čaławieku, ale i ŭ żywiołaŭ. Naprykład: supolny bieh nienapužanych stadaŭ, supol-naje adlatańnie ptuśak u ciopłyja krai, začatki charawo-daŭ, prykmiečanych u žuraŭloŭ i ŭ naŭpaŭ i h. p. Instynkt tawaryski jość asnowaj bolšaści ruchawych hulniaŭ i charawodaŭ, da jakich paźniej dachodziać dadatki, jak piajańnie i inšaje.

e) Instynkt emulacyjny.  
(inakš spabornicki)

Jon wyjaŭlajecca praz žadańnie baračby za lep-šaje paasobnych adzinak abo narodaŭ. Hety instynkt jość hałoŭnaj pružynaj ahułam usiaho postupu. Rola hetaha instynktu jość asabliwaja ŭ raźwićci fizyčnaha wychawańnia. Amal što wyklučna jamu treba prypisać raźwićcio staradaŭnich Olimpijskich ihraŭ i ciapierašni



sport. Emulacyjny instynkt jość ahramadnaj pa-  
b u d k a j dzieła wyprabawańnia sił čaławieka ũ-wa  
ũsich halinach žyćcia.

f) Instynkt palaũničy.

Jon akazwajecca ũ achwocie da palawańnia.

Praũdapadobna jon jość spadčynaj pa našych  
prodkach, zmušanych kališ wiašci baračbu za swajo  
istnawańnie. Hulni, jakija pachodziać z hetaha instynk-  
tu, duža ũpływajuć na wyabražeńnie.

Naprykład: hulnia kata iz złoũlenaj myšaj, dahon-  
ki j chapańnie žywioły taje samaje parody, sabaka ho-  
nić druhuju sabaku i h. p.

g) Instynkt bajawy.

Jość tolki ũ mužčyn. Jon paũstaũ abo z žadań-  
nia ũtrymańnia hatunku ũ postaci baračby za samku,  
abo (pawodle Spencera) dzieła pazbyćcia lišniaje ener-  
hii. Siańnia žjaũlajecca ũ dalikatniejšaj formie, jak  
fechtawańnie (wyrableńnie sprytu npr. pašašom, šaš-  
kaj, pikaj i h. d.), boks (bićcio na kułački), futbał  
(miačyk nožny) i h. p.

Bajawy instynkt žjaũlajecca ũ čaławieka ũžo ad  
jaho moładašci.

Cikaũna, što jon wystupaje tolki ũ ludziej zdaro-  
wych, a ũ fizyčna słabych jaho amal saũsim niama.  
U žančyn zamiest hetaha jość instynkt maciarynstwa.  
Naprykład: dziaũčynka ad samaha dziacinstwa ũžo lu-  
bić zabaũlacca lalkami.

Usie hulni, budučyja wynikam roznych instynktaũ,



nia jość čymś biazmetnym, nia majučym suwiazí z razwićciom arhanizmu, a naadwarot jany jość kaniečnej himnastykaj usich orhanaŭ i ich zdatnaści, tak słabych i nie raźwitych, u maładoha dziciaci.

U baraćbie za istnawańnie wychodzjać dobra tyja hatunki, jakija ũ moładadaści himnastykawali muskuły, nerwy i inšyja orhany pry pomačy hulniaŭ (teoryja Groosa). Dr. Piasecki dawodzić, što naturalnuju patrebu himnastyki dla arhanizmu paćwiardźaje schodnaść, jakuju možna prykmećić ũ ruchawych hulniach plamieńniaŭ, narodaŭ. Naprykład: hulnia ũ źmurki, kali adnamu z dziaćiej zawiazywajuć wočy i jano stara-jecca zławić kaho niebudź, —usiudy hulajecca tak sama: ci to ũ kulturnaj Eŭropie ci ũ dzikich narodaŭ Azii, tolki ũ kažnaha z narodaŭ heta hulnia jnakš nazywajecca i jnakšyja dałučajucca da jaje kazki i apawiadańni. Takaja schodnaść moža być tolki wytłumačana tym, što hulni wa ũsich narodaŭ paŭstali pawodle supolnych uwa ũsich čaławiečych rasach wyżej apisanych instynktaŭ.

Adnosna mety fizyčnaha wychawańnia, dyk jana jość trajakaja: fizyčna-praktyčnaja, maralnaja i estetyčnaja.

Wiedama, što nia ũsie ludzi jość adnalkowa zdarowyja i zahartawany. Adzin moža bosa chadzić pa śniahu, druhí ad hetaha zachwareje. Zdarowy arhanizm nia chutka padajecca chwarobie. Jon wiadzie z joju baraćbu. Usiudy nawakoł nas żywuć miljony bakteryjaŭ (maleńkija żywučki, katoryja možna pabačycь tolki praz pawialičalnyja škły), jakija wyklikajuć u čaławieku



chwaroby. Čym slabiejšy arhanizm, tym chutčej jon zachwareje, bo nia zmoža adaleć chwarobatworčych bakteryjaŭ.

Fizyčnaje wychawańnie ačyščaŭ kroŭ, hartuje cieła i hetym samym robić naš arhanizm wytrywałym i adpornym na ũsie wonkawyja ũplywy. Heta i jość fizyčnaj metaj himnastyki. Aprača hetaha praz sport i hulni my wučymsia mnoha ručaŭ karysnych nam u ŭyćci, naprykład: skoki, kidańnie, pławańnie, biehi i h. p. Heta jość praktyčnaja meta fizyčnaha wychawańnia.

Z druhoha boku jość peŭnym, što praz tawaryskija hulni i sport wyrablajecca i hartujecca charakter i rozum. Wiedama, jak treba chutka pry tawaryskich hulniach kiemić i na roznyja wypadki reahawać (prociŭdziejać) i jak mała raźwity hetyja prykmiety ũ čaławieku, jaki pieršy raz prystupaje da jakoje niebudź tawaryskaje hulni.

Sport i roznyja himnastyki cieła wyrablajuć u čaławieku przytomnaść, chutkaść pastanaŭleńnia, wučać być dyscyplinawanym, apanowywać swaje sobskija chacieńni, padparadkawajučy ich da ahulnaha dabra tawarystwa, u jakim hulajem, imknučysia z im da supolnaje mety. Wyrableńnie hetkich prykmietaj u čaławieku jość maralnaj metaj fizyčnaha wychawańnia.

Estetyčnuju metu fizyčnaha wychawańnia asiahaŭem praz himnastyku, jakaja nadaje našym rucham planowaść ich wykanańnia, adkidajučy ũsio, što nie patrebna da wykanańnia peŭnaje raboty. Dziakujučy



hetamu, našyja ruchi robiacca peŭnyja, pazbaŭlenyja niepatrebnych prywyčkaŭ i sumleŭkaŭ, adnym słowam pryhožyja.

Dyk jasna, što fizyčnaje wychawańnie ŭzmacniaje nia tolki cieła, ale i wyrablaje charakter i ŭzmacniaje duch čaławieka. Tymbolej, što siły fizyčnyja i duchowyja čaławieka ścisła ŭziazany miž saboj.

Raźwiwajučy swaju fizyčnuju siłu, my pamahajem uzrastać i našaj sile duchowaj. Dyk praz hulni, himnastyku i sport,—inakš fizyčnaje wychawańnie—wyrablajecca cieła i duch. Fizyčnym nazywajecca dzieła taho, što pasłuhowywajemsia ŭ im fizyčnymi rečami, naprykład: pawietra, świet, wada, racyjanalnaje (rozumnaje) spażyćcio strawy i adpawiedna raździelenaja praca muskułaŭ.

## II.

### Fizyčnaje wychawańnie ŭ pradhistryčnaha čaławieka.

Jość peŭnym, što pieršabytny pradhistryčny čaławiek himnastykawaŭ swajo cieła. I z samoha pačatku jon rabiŭ heta instynktoŭna, nie rozumiejučy mety i patreby hetaha. Asnowaj himnastyki cieła pradhistryčnaha čaławieka była kaniečnaść ruchu, pachodziačaja z roznych pryrodných čaławieku instynktaŭ. Hetyja instynkty jość dokazam kaniečnaje życiowaje patreby fizyčnaha wychawańnia i adnosiacca całkom i da ciapierašniaha čaławieka.

Kožny z nas u moładaści niraz adčuwaŭ patrebu pabiehać, paskakać, abo padužacca z kumpanom ci



pakidać kamieńnie; heta jość ništo inšaje, jak instynktoŭnaja potreba himnastyki. Takuju samuju potrebu adčuwaŭ i pieršabytny čaławiek.

Himnastykawańnie cieła ŭ toj čas praŭdapadobna było prytarnawana da praktyčnych ručaŭ, potrebnych u toj čas čaławieku ŭ žyćci i ŭ jaho baraćbie za istnawańnie; naprykład: uzłažywańnie na drewy, chod z nachilonym tuławam, jak heta da ciapierašniaha dnia robić šmat dzikich narodaŭ. Paźniej, kali čaławiek staŭ zajmacca palawańniem, dyk himnastykawaŭ bieh, bićcio i kidańnie kamieńni, pałki, pływańnie i h. p. Aprača hetaha byli dziacinnyja hulni, jakija jak u żywiołaŭ tak i ŭ siańniašnich dzikich narodaŭ stanowiąć hałoŭny srodak wychawańnia maładoha pakaleńnia.

Na hetkim pačatkawym himnastykawańni cieła, wynikajučym iz instynktoŭnaje potreby, čaławiek i zaštaŭsia-b, kab nie prachodziŭ šmat ciažkich momantaŭ, jakija prachodziła ludzkaść bolšaje čaści ziamnoje kuli.

Hetkimi ciažkimi časami byli niekalki ladawych epochaŭ, pieraharodžanych pierarywami lahčejšaha klimatu.

Hetyja epochi wyhubili šmat ludziej. Dla acaleŭšych adnak byli jany ćwiordaj i ciažkaj škołaj baraćby za istnawańnie, zmušajučy čaławieka da hruntoŭnaje źmieny jaho žyćcia i da wydumańnia rabieńnia wo-  
pratki, ahniu i kamiennaha aružža.

Choład zmušaje jaho da šukańnia ciaplejšaha miesca ŭ dupłach wialikich dreŭ, abo ŭ hłybokich piačurach.

Niastača rašlinnaha kormu zmušaje čaławieka



da adžyŭlańnia pieraważna miasam, jakoje musić zda-  
być palujučy na wialikich i niebiašpiečnych źwiaroŭ.  
Palawańnie tahdy było nia tak lohkuje jak ciapier.  
Treba było dahaniać źwiara i adważna iz kamiennaj  
siakieraj z im zmahacca.

Takoje palawańnie wyrablała ŭ čaławieku siłu,  
adwahu i wytrywałość u biehu. Heta ŭsio ŭpływała ka-  
rysna na wyprastawańnie jaho postaci, raźwićcio loh-  
kich i serca. Raŭnależna z hetym išło i raźwićcio pry-  
tomnaćci i wyžšych prymietaŭ duchowych.

Bolšaja častka ciapierašnich dzikich narodaŭ zna-  
chodzicca i da siańnia na wysacie cywilizacyi kamien-  
naje epochi; dyk možna bolš mienš wierna skazać, što  
fizyčnaje wychawańnie hetych narodaŭ jość padobnaje  
da takoha-ž wychawańnia z kamiennaje epochi. Najlepš  
dašledžanyja jość dzikija narody Indziejcaŭ Paŭnočnaje  
Ameryki. Hetyja narody mieli da niadaŭna hetkija  
himnastyki cieła: wypieradki ŭ biehu, stralańnie z łuku,  
kidańnie strałoj da mety, kidańnie pałkaj tak, kab jana  
daloka sunułasja pa lodzie, abo pa śniehu, niekalki  
hulniaŭ u miačyk: — padobnyja da anhielskaha  
„hockeya“, wypieradki ihračoŭ na niekalki wiorst  
šturchajučy koždy svoj miačyk, abo pałku i h. p.

Aprača hetaha mieli roznyja tancy. Wyżej skaza-  
nyja hulni i tancy jość ścisła zlučany relihijnymi ab-  
radami.

Pieramohšaha hieroja čakali wialikija nahrady.  
Tak sama jość wialikaje zacikaŭleńnie wynikam ihraŭ.  
Čaraŭnicy mieli wialiki ŭpłyŭ, starajučysja swaimi šep-  
tami adnamu pamahčy, druhomu paškodzić.

Aprača ŭsiaho hetaha jość šmat dziacinnych hul-





niaŭ, wielmi padobnych da hetkich-ža hulniaŭ dziaciej eŭropejskich cywilizawanych narodaŭ. Wučonyja kažuć, što hetyja hulni nia jość uziaty ad inšych kulturalniejšych narodaŭ, a paŭstali niezależna ad wonkawych upływaŭ samadzielna na asnowie ahulnych usim narodam instynktaŭ.

### III.

#### Fizyčnaje wychawańnie ŭ starażytnym Ehipcie, Indyi i Kitai.

Na najstarejšych Ehipskich pamiatnikach, siahajućych blizka try tysiačy hadoŭ pierad Naradžeńniem Chrysta, jość šmat malunkaŭ, pradstaŭlajućych hołych chłapcoŭ dužajućychsia miž saboj. Z paźniejšych adnak pamiatnikaŭ možna zrabić wywad, što ihry, hulni ci tancy ŭpraŭlalisia tam tolki słuźbu i niawolnikami dziela razryŭki dla panoŭ; padobna jak i da siańniašniaha dnia ŭ mnohich narodaŭ uschodu hetaje zaniaćcie należyć tolki da specyjalnych barcoŭ, roznych atletaŭ i tancerak. Niama peŭnych dokazaŭ, ci staraehipskaje klasy moładź dzialilaŭsia na takich specyjalistaŭ.

Jość adnak praŭdapadobnym, što ŭ baħatšych familijach heta było. Paćwiardžajuć heta znajdzienyja z tych časaŭ staraehipskija rečy. Na malunkach, зробlenych na pamiatnikach i pradstaŭlajućych dužajućychsia chłapcoŭ: možna dahledzić kala siemdziesiat roznych himnastyčnych postaciaŭ. Tam-ža jość pradstaŭleny postaci žančyn, hulajućych miačykam, abo tancujućych, prypaminajućych našych baletnicaŭ. Z malunkaŭ možna taksama dahadacca, što pry hulniach ci





tancach jany nie kłapacilisia ab zdaroüi wykanaücaü, Dokazam hetaha jość šmat abrazoü, pradstaüljacych wynas akalečanych, abo samleüšych ihrakoü. Užo kala pałowy treciaha tysiačahodździa pierad Naradžeńniem Chrysta istnawaü zwyčaj, što Faraony (ehipskija karali) kazali swaich synoü wyhadowywać razam z rawiešnikami znatniejšych ehipskich familijaü. Było heta niešta prypaminajučaje achwicerskija škoły. Tam asobny nastaünik wučyü pływania, uładańnia aružžam, jazdy na rydwanach (dwuchkałowyja wazy, z-zadu atkrytyja, używanyja padčas ihraü) i h. d.

U Indyi ü druhim tysiačahodździ pierad Naradžeńniem Chrysta, za časaü zaüziatych wojnaü prociü tamtejšych ciomnaskurych žycharaü šwiatyja, knihi „Wedy“ časta üspaminajuć ab rycarskich ihryščach u postaci wypieradkaü na rydwanach. Paźniej hety zwyčaj adnak zanik dziela taho, što klimat tamtejšaha kraju nia spryjaü dla hadoüli kaniej.

U Kitai try tysiačay hadoü pierad Nar. Chrysta üžo himnastykawańniu ciela prypisywali wialikuju wahu i razumieli dobry üplyü jaho na zdaroüje. Heta my wiedajem z apisańnia, jakoje jość u kitajskaj knizie h. z. „Conh-Fou“, pachodziačaj z taho času. U hetaj knizie znachodzicca sposab wykanańnia himnastyčnych ručaü, razbor roznych postaciaü ciela i h. p.

U wyšej apisanych narodaü adnak nihdzie nie spatykajemsia z systematyčnym himnastykawańniem ciela dziela pedahohičnaje abo nacyjanalnaje mety. Adčuwali hetyja narody karyść z himnastyki, adnak nie razumieli wialikaje wažnaści i značeńnia jaje ü hramadzianstwie. Dziela hetaha fizyčnaje wychawańnie ü



hetych narodaŭ nie mahło zaniać adpawiednaje wyšyni i ahulna razpaŭsiudzicca. Chutka nastupiŭ zianiapad fizyčnaha himnastykawańnia, jak biezinteresoŭnaje razryŭki, katoraja ŭ takim razumieńni zachawałasja tolki ŭ dziaciej.

Starejšaja-ž moładź achwatniej pryhledźwałasja štučkam najomnych atletaŭ, sama-ž nie chaciela brać udzielu. Niedachwat himnastyki narody ŭschodu staralisia dapaŭniać praz rupliwaje stasawańnie roznych, karysna ŭpływajučych na zdarouje, sposabaŭ, naprykład: masaž i myćcio ciela, wanny, laźni i h. p.

Dahlad nad čystatoj ciela byŭ u hetych narodaŭ wielmi raspaŭsiudžany. Nawat možna śmieła skazać, što hetyja narody zrabili wialiki ŭpłyŭ na paźniejšyja ŭ hetym kirunku zwyčai ŭ narodaŭ Eŭropy.

U ehipskich damach, pachodziačych iz paławiny druhoha tysiačahodździa pierad Nar. Chrysta, nawat słužba miela swaje wanny i laźni. Taki dahlad ciela ŭ uschodnich staražitnych narodaŭ zamianiŭ im u peŭnaj stupieni fizyčnyja himnastykawańni, jakija bahatyja familii lanawalisia ŭpraŭlać. Hetyja himnastykawańni tady ŭpraŭlali tolki pierawažna najomnyja atlety (barcy-siłačy, silna zbudawanyja ludzi), kab mahčy wykanać roznyja štučki dziela zrabieńnia pryjemnaje razryŭki swaim panam.

---



IV

## Fizyčnaje wychawańnie ũ Starožytnaje Hrecyi.

Jak u šmat inšych halinach kultury, tak i ũ kirunku fizyčnaha wychawańnia staradaŭnaja Hrecyja daje nam u historyi pryhoży pryklad. Tam fizyčnaje wychawańnie hramadzianstwa stajała tak wysoka, što pasłużyła nawet za asnowu ũsim paźniejšym pačynańciam u hetym kirunku. Nawat i da siańniašniaha dnia ũ nikatorych drabnicach nielha jej daraŭniacca. Wiečnaj zasłuhaj starožytnaje Hrecyi jość toje, što jana pasta- wiła himnastyku na raŭnie z inšymi nawukami. Fizyč- nym wychawańniem tam apiekawałasja i rupiłasja ũsio tahačasnaje hramadzianstwa. Sport i himnastyka byli wyniesieny da waźnaści narodnaje ũstanowy, jakaja mieła wialikuju wahu ũ fizyčnym, maralnym i ducho- wym raźwićci hreckaha narodu.

Metaj Hrekaŭ było raŭnamiernaje wychawańnie moładzi. Afinianie rupilisia ab pryhožaści cieła, a Spar- tanie ab fizyčnaj sile swajho hramadzianstwa.

Likurh, zakonadaŭca Spartanaŭ (880 hadoŭ pierad Nar. Chrysta), wydajučy swaje zakony, mieŭ na mecie zapecŭnić dla swajho kraju adwaźnych i sprytnych žaŭ- nieraŭ; pry hetym mieniej žwiartaŭ uwahi na pryhožaść cieła, a hałoŭnaje na wytrywałasć cieła, dziela stwa- reńnia praz heta wajennaje stojkaści i siły.

Solon (594 hadoŭ pierad Nar. Chrysta), zakona- daŭca Afinianaŭ, starajecca zlučyć u hramadzianina ũsie prykmiety daskanalnaha čaławieka h. z. wyrabień- nie pryhožaści cieła i daskanalnaści ducha.



Najbolš my wiedajem ab fizyčnym wychawańni ũ tym časie z ihryšč; apisanych u pryhožych tworach Homera Ilijady i Odysiei. Apisanyja ũ hetych tworach ihryščy šmat rožniacca ad paźniejšych hreckich ihraŭ.

Nahrady, jakija dajucca na hetych ihrach, aznačajuć nia stolki zasłuhu pieramožcy, skolki bahaćcie, abo dabrabyt taho, na čyju čeść byli ihry. Apošnija byli tolki panujučym i kamandzieram; prosty-ž narod mieŭ inšyja ihry, z šmat biadniejšym źmiestam. Pryhožy wobraz tahačasnych znatniejšych ihraŭ daje nam Homer u swaich tworach Ilijadzie i Odysiei, apiswajučy žalobny abchod na čeść Patrokła. Na hetym abchodzie ihry pačalisia ad wypieradkaŭ na rydwanach, pašla bićcio na kułački (boks), dužańnie, wypieradki ũ biehu i ũ kancy kidańnie aščepam. Aprača hetaha ũ Odysiei apiswajecca kidańnie dyskam, stralańnie z łuka, tancy i hulni z miačykam.

Tyja častyja wystupleńni na ihrach padčas roznych šwiatkawańniaŭ mieli wialiki ũpłyŭ na, tady jašče prywatnaje, wychawańnie tahačasnaje moładzi.

Ihry za časoŭ Homera pa niekulki stahodździach u mnohich miestach zrabilisia peryjadyčna paŭtaralnymi šwiatkawańniami na čeść pamioršych bahatyroŭ. Z tych ustanoulenych, spačatku lokalnych, ihraŭ pašla zdabyli ahulnaje hreckaje značeńnie hetkija: Olimpijskija ihry, Pityjskija, Istmijskija i Nemejskija ihry. Najslaŭniejšyja z ich byli Olimpijskija ihry. Hetyja ũsiahreckija ihry, dziela taho, što byli zlučany z kultam bahoŭ, nazywalisia šwiatymi. Jany razbudzili ũ Hrekaŭ pačućcio supolnaści ũsiaje Hrecyi. Olimpija by-



ła tak popularna, što nawat była ũstanoũlena rachuba času, h. z. Olimpijady.

Hetyja ihry mieli ahramadnaje značeńnie ũ wychawańni hreckaha hramadzianstwa. Byli wialikaj pabudkaj da pastajannaha himnastykawańnia cieła. Kožny hramadzianin - Hrek, biaz roźnicy pachodžańnia, moh brać udziel u ihrach. Pry hetym brana pad uwahu wiek ihraka. Asobna stawali da ihraũ chłopcycy, katorych dzialili na niekulki klasaũ, pawodle ich hadoũ. Na Olimpijskija ihry staraja hreckaja tradycyja zabaraniała, pad karaj śmierci, uwachodzić žančynam. Jany što čačwierty hod mieli swaje žanockija ihry, zwanyja Herajskimi, ad bahini Hery.

Ab ũwiataści i waźnaści Olimpijskich ihraũ ũwiedčyc fakt, što na niekalki miesiacaũ pierad ich pačatkam heraldy abwiaščali ab ich ũsie miesty Hrecyi i pazywali da ihraũ; kali ũ hetym časie była wajna, dyk rabili zawiašeńnie aružža. Moładź, žadajučaja brać udziel u ihrach, praz dziesiac miesiacaũ pryhataũlałasia da ich. A apošni miesiac pierad ihrami musiła prabywać u Elidzie i paddawacca prapisanaj dyjecie i himnastycy pad nadzoram daũwiedčanych nastauńikaũ.

Ihry adbywalisia ũ hetak zwanym Stadyjonie, majučym formu prostakuta 211 metraũ daũžynioju i 32 metry šyrynioju. Nawakoł hetaha Stadyjonu, na štučna nasypanych abo naturalnych uzorkach, mahło pamiaścicca kala sorak tysiačaũ ludziej.

Ihry pačatkowa pradaũžalisia adzin dzień i składalisia tolki z wypieradkaũ u biehu. Pašla prahrama była pawialičanaja i jany ciahnulisia piać dzion. Braũšyja ũdziel u ihrach musili wystupać hołymi, a heta, z



punktu hledžańnia hygijeny, byŭ wialiki i karyсны pos-  
tup, jakoha da siańniašniaha dnia nia možym asiahnuć.

Pieršy dzień Olimpijskich ihraŭ raspačynaŭsia  
ŭračystym pachodam z Elidy da Olimpii.

Hety pachod adbywaŭsia ŭ nastupnym paradku:  
na pieršym miejsy išli heraldy, za imi duchoŭnyja  
i sudździ, delehaty miestaŭ, paety, artysty, wučonyja,  
znatnyja hości i ŭ kancy ahramadnaja masa prysut-  
nych hladzieńnikaŭ.

U hai, pašwiačonym Zeŭsawi, duchoŭnyja skła-  
dali achwiary; pašla sudździ i zawadniki pierad Zeŭ-  
sam składali prysiahu.

Pieršyja prysiahali, što budú sprawiadliwa šu-  
hzić, druhija, — što sprawiadliwa budú barykacca. Hety  
pieršy dzień kančaŭsia biasiedami j hulniami.

Druhi dzień mieŭ u prahramie zawadki chłap-  
coŭ, mianoŭna: bieh praz paławinu Stadyjona, dužań-  
nie, bićcio na kułački (boks) i kambinacyja dužańnia  
z bićciom na kułački.

U trecim dniu byli zawadki darosłych mužčyn  
i składalisia z wytrywałaha biehu, heta značyć dwa-  
nadcać разоŭ abbiehčy Stadyjon (kala 5 kilametraŭ)  
i karotkaha biehu (kala 200 metraŭ).

Da biehu dzialili zawadnikaŭ praz lasawańnie  
na hrupy, pa čatyroch čaławiek u koźnaj hrupie.

Start (wybieh) byŭ aznačany praz kamiennyja  
plity, ukopanyja ŭ ziamlu.

Pieramožcy ŭ paasobnych hrupach iznoŭ stana-  
wilisia da biehu, rašajučaha ab pieramozie nad usimi  
biehačami.



Hety pieramožca atrymoŭwaŭ nazoŭ „Olimpionike“ h. z. aznačany wiancom z halinak aliwy. Pa biebach nastupali dužaŭni, jakija ŭžo tady wymahali siły i źwinnaści.

Dziela zmacawańnia i pawialičeńnia hibkaści cieła, šmarawalisia dužalniki aliwaj i pasypywalisia piaskom, kab lepš było trymać schwaciüşy praciŭnika.

Toj ličyŭsia pieramožcam, chto pawaliŭ praciŭnika try razy.

Pary da dužańnia wybiralisia tak-sama pry pomočy lasawańnia.

Pieramožcy ŭ paasobnych parach musieli jašče miž saboj dužacca, tak što astatni pieramožca byŭ toj, katory pieramoh ceły čarod druhich.

Pry dužańni možna było chapać i dušyc praciŭnika za horła, trymać za kark, padstaŭlać nožku i h. p. adnym słowam nia treba było prytrymowywacca nijakich prawilaŭ.

Pa dužańniach nastupała bićcio na kułački (boks).

Jano wyhladała woś jak: praciŭniki abkručywali ruki ad łokcia aź da palcaŭ ramianiom z wałowaje skury, da katoraje časta byli prytarnawany ćwiordyja ramiennyja šyški, žaleznyja hałki abo ćwiaki. Bilisia tak doŭha, pakul ranieny i zmučany praciŭnik nie padnios u haru ruki, na znak, što ŭžo paddajecca.

Pa hetkaj hulni wychodzili časta praciŭniki z wybitymi zubami, z pakalečanaj haławoj, pałamanymi palcami, a nawat dachodziła i da śmierci. Jašče ciażejšym byŭ rezultat „pankrationu“ h. z. lučeńnie dužańnia z bićciom na kułački.



Čačwiorty dzień mieŭ u prahramie wypieradki na rydwanach. Tut brali ŭdzieł tolki arystakraty. Hety dzień byŭ najcikawiejšym i najpryhažejšym dla Hrekaŭ.

Rydwany, zaprežanyja ŭ čačwiorku, abkružali dwanaďcać razoŭ hippodron (płošča dla wypieradkaŭ na koniach), jaki byŭ daŭžynioju kala dziewiاعي kilometraŭ. Pieramahła taja čačwiorka, jakaja pieršaja prybyła da mety. Wianiec atrymowywaŭ nia furman i nia toj, što jechaŭ na rydwanie, a toj, čyje byli koni.

Pa pałudni čačwiortaha dnia adbywaŭsia piaciboj („pentatlon“), jaki składaŭsia z biehu, dužańniaŭ, skokaŭ, kidańniaŭ dyskam i aščepam. Dysk — heta byŭ ŭalezny kruŭok wialičynioju z talerku; ważyŭ dwa kila-hramy.

Toj wyjhrawaŭ, čto kinuŭ najdalej. Skoki byli ŭ dalačyniu; pry hetym nie naležaŭ da redkašci skok daŭžynioj 50 stop hreckich (kala 14 metraŭ). Piaty dzień byŭ praznačany na achwiary, pachody, biasiedy i hulni. Wučonyja i paety pramaŭlali da narodu wychwalajučy pieramožcaŭ.

U kancy ŭračysta byli ŭručany im wiancy. Akrytyja sławaj zawadniki waročalisia da swaich radzimych miest, dzie ich wielmi ŭračysta spatykana i ŭznak češci i pa-wažańnia nadawana roznyja prywilei. Na ich čeść na pašwiačonych miejscach staŭlali pamiatniki, a paety ŭwiekawiečywali ich imiony ŭ swajej paezii. Ihry byli ciésna zlučany z relihijaj i heta byŭo dla ich wielmi karysna, bo jany byli pastaŭleny na wyšyni relihijnaha abawiazku, a praz heta zaŭsiody byli ŭ wialikaj pa-wazie.



Aprača hetaha, jašče adna reč pryčyniłasia da što-raz to wialikšaha paważańnia Olimpijskich i inšych ihraŭ u Hrecyi, a heta było praktyčnaje pierakanańnie swaje wyžšaści nad inšymi narodami: u časie najwialikšaha razćwietu Hrecyi (pieršaja paławina 5-taha stahodździa pierad N. Chr.).

Jana ščaśliwa prahnała najezd kudy bolšych likam Persaŭ. Prakanalasia, jak staić wyšej ad niepryjacielaŭ — barbaraŭ; razumiela, što hetuju wyžšaść asiahnuła praz wialiki patryjatyzm, adwahu i fizyčnuju łoŭkaść swaich wolnych hramadzian, jakija ũsie hetyja prykmiety asiahnuli pry pomačy himnastykawańnia swajho cieła.

Dziela hetaha ũ tym časie ũ Hrecyi było najwialikšaje da ihraŭ zacikaŭleńnie. Himnastykawalisia j brali ũdzieł u ihrach usie Hreki. Nia było tam biezkarysnaha dla hramadzianstwa atletyčnaha profesijanalizmu.

Patryjatyzm wyklučaje ũ atlety asabistuju ehastyčnuju jaho karyść i kaža jamu himnastykawać cieła tak, kab moh służyć bačkaŭščynie jak najdaŭžej i jak najlapiej.

Kožny hramadzianin zajmajecca sportam, aceniwajučy jaho wartaść u hramadzianstwie i biazmetnaść profesijanalizmu ũ sporcie.

Tak razumieli sport u Hrecyi i takuju metu mieli ich ihry. I heta było amal nie rašučaj pryčynaj razćwietu staradaŭnaje Hrecyi. Tym balej, što tam himnastykawańnie cieła było zlučana z duchowaj kulturaj narodu. Paety, artysty i filozafy, na tak wialikich zboryščach, jak ihry, wyskazywali swaje idei. Paet



i artysta ~ muzykant apiawaŭ pieramožcaŭ, malar ~ mastak pakrywaŭ ścieny budynkaŭ malunkami zihraŭ.

Filozaf tut znachodziŭ temu nad razwažańniem karyści himnastykawańnia cieła dla narodu i hasparstwa.

Olimpijskija ihry pasłużyli asnowaj dla siańniašnich sportawych arhanizacyjaŭ.

Fizyčnaje wychawańnie ũ Hrecyi papaŭniałasia jašče tancami i hulniami, jakija byli raspaŭsiudžany miž hreckimi chłapcami i dziaŭčatami.

Ruchawyja hulni byli najbolš pašyrany ũ Sparcie. Tam šmat hulniaŭ z miačykam, abo j biez jaho, ũpraŭlana praz hramady roznaha wieku moładzi, hulajučy pad nadzoram dašwiedčanych instruktaroŭ. Apisy hetych hulniaŭ pierawažna zahinieny.

Staradaŭnyja hreckija filozafy razumieli i sprawiadliwa aceniwali wažnaść fizyčnaha wychawańnia ũ hramadzianstwie. Abrazok hledžańnia hreckich filozafaŭ na himnastykawańnie cieła daje nam Platon i Arystotel — najslaŭniejšyja hreckija filozafy.

Platon (427—348 pier. N. Chr.) byŭ lubimym wučniem Sokrata.

Specyjalnaje pracy ab himnastycy jon nie paki- nuŭ, ale amal nia ũ kožnaj z swaich roznych prac wyskazywaje swaje pohlady na fizyčnaje wychawańnie. Naprykład, jaho pracy „Protagoras“ haworycca hetak:

„Wypraŭlajuć dziaćiej da nastauńnikaŭ fechtawań- nia, kab wyrabiŭšy cieła, uzmacniali hetym karysnyja dumki.

Nastauńnikam rajać bolš pilnawać u chłapcoŭ pryhožašci abyčajaŭ, čymsia pisańnia i jhrańnia na



cytry". U „Alkiwijadesie“ znachodzim hetak: „Chłapčanio nia moža być wyhadowywana niańkaj, ale takimi ludźmi, katorym jano jość pawierana, kab staralisia zrabić jaho jak najpryhażejšym, a ludzi, robiačyja heta, karystajuć z wialikaje pašany. Kali chłapcy darastajuć da siami hadoŭ, iduć da nastauńikaŭ konnaje jazdy, tak sama i na pływaniu i palawaniu pačynajuć pasyłać, dzie majuć wučycca biehańnia, kidańnia i stralańnia z łuku. Pa skončanych 14 hadoch addajuć čatyrom majstrom: najrozumniejszemu, najsprawiadliwieszemu, najpaważniejszemu i najbajčejšemu“.

Sam Platon wytrywała addawaŭsia himnastycy, nazywajučy jaje staršaj siastroj duchowaha wychawańnia. Kaža, što spačatku treba źwiartać uwahu tolki na fizyčnaje wyrableńnie dziciaci, a pašla, jak jano budzie dobra raźwitoje fizyčna, duchowaje wychawańnie pawinna jści sumiežna z fizyčnym. Platon paŭtaraje, što kali takoha sumiežnaha wychawańnia niama, dyk nia warta hawaryć ani ab ciele, ani ab duży. Hałoŭnaj metaj fizyčnaha wychawańnia jość zdarouje, źwinnaść, zhodnaść (harmonija) ũ paasobnych častkach ciela i pryhožaść, inakš kažučy pedahahičnaja i estetyčnaja himnastyka, dziela taho, što jana palapšajeć ciela, jakoje pawinna być daskanalnaj pryładaj dla ducha.

Za najlepšyja himnastyčnyja wučeńni Platon ličyć wolnuju himnastyku, wyrablajučuju źwinnaść i nia mučačuju himnastykujučaha. Paasobnyja ruchy hetaje himnastyki pawinny jści stupianiowa ad lahčejšych da ciažejšych, abchopliwajučy raŭnamierna ũsie muskuły, jakija pry himnastyčnych ruchach pawinny abo całkom skurčywacca, abo całkom wyciahacca. Platon hanić



adnabočnuju ciazkuju himnastyku; kaža, što metaj himnastyki jość zrabieńnie z cieła pawolnuju słuhu woli.

Žadaje himnastyki dla dziaciej biaz roźnicy rodu, ćwierdziačy, što jość wialikim hłupstwam nie źwiartać uwahi na fizyčnaje wychawańnie kabiety. Da 20-ha hodu žyćcia Platon raić dla maładzioży addawacca wyklučna himnastycy, bo ahułam biaručy, tolki hety wiek uwažaje za čas, kali abjaŭlajecca zhodnaść pa-miž raźwićciom cieła i ducha, i ad jaho (wieku) ličyc užo moładź dašpiełaj i pryhatoŭlenaj da słuhańnia wyšejšych nawuk.

Zaznačaje, što najwyšejšuju stupień raźwićcia asiahajem praz sumiežnaje raźwićcio cieła i inteli-hiencyi. Usiestarońnie raźwitaha hramadzianina, zdat-naha da roznych dziaržaŭnych metaŭ, možna tolki mieć praz raŭnaležnaje wychawańnie cieła i dušy; u-rešcie Platon wymahaje, kab nastauniki himnastyki byli ŭtrymliwanyja na kość dziaržawy.

Druhim hreckim filozofam zasłužanym u kirunku fizyčnaha wychawańnia Hrekaŭ byŭ Arystotel. Jon byŭ wučniam Platona, a pašla nastaunikom Alaksan-dra Wialikaha, znanaha wajaki staradaŭniaje Hrecyi.

Arystotel (384—322 pier. N. Ch.) ličyc užo hi-mnastyku jak wiedu i chilicca da stwareńnia metody fizyčnaha wychawańnia. Niama wiedama, ci pakinuŭ jon jakuju pracu specyjalna ab fizyčnym wychawańni. Adnak jość peŭnym, što jon rabiŭ došledy karysnaści roznych himnastyčnych ruchaŭ. U swajej pracy h. zwanaj „Abyčai“ Arystotel kaža hetak: „Užo pierad 5-tym hodam dzicianio moža i pawinna prywykać da



žmieny temperatury, da peŭnaha ruchu i da pracy. Praca hetaja, dziela nierażwitaści arhanizmu dziciaci pawinna być dla jaho jak-by hulnioj...

Pa skončanym 5-ty m hodzie žyćcia dzicianio pawinna praz 2 hady pryhladywacca na himnastykawańnie cieła i ducha ũ druhich, kab zahadzia prywykała da žmiestu budučaha wučėńnia. 8, 9 i 10-ty hod žyćcia pašwiačać lohkim himnastykawańniem cieła; dalejšyja 6 hadoŭ — nawukam i literatury, a astatnija 4 hady — trudniejšym himnastyčnym wučėńniem, jakija majuć wyrablać cieła biaz škody dla dušy. Himnastyka prynosić wialikija karyści, wyrablajučy zdaroužje i pryhožaść, hartujučy i prytarnowywajučy cieła da žaŭnierskich trudoŭ. Ale nia ũčym nielha mieć pierasady. Waźmicie prykład z Spartaŭ, katoryja addanyja wyklučna wučėńniem himnastyčnym, pamima dobrych zamieraŭ, papali ũ dzikaść i hrubaść. U maim rozumieńni hramadzianin nia moža być atletam, abo niespakojnym dla susiedziaŭ žaŭnieram, a pawinien prynasić dobryja prymiety i filazofskija dumki“.

Hetak kazaŭ Arystotel, pišučy ab abyčajach. Aprača hetaha jon šmat dzie wyskazywaŭ swaje dumki ab fizyčnym wychawańni, zaznačajučy, što najlepšaj himnastykaj jość takaja, jakuju koždy moža ũpraŭlać. Na asnowie swaich došledaŭ dakazaŭ, čym pawinna być himnastyka, katoruju ũważaje za najlepšy sposab da daskanalnaha wyrableńnia serca i dušy, robiačy wywad, što himnastyka nia jość dziela zawadkaŭ, a dziela dobraha wychawańnia hramadzian. Arystotel hanić lišniaje, pierasadnaje himnastykawańnie cieła, a ciazkaj atletyki saŭsim nia raić upraŭlać. Z punktu



hledžanńia hihijeničnaha i realnaha kirunku Arystotel-  
skaje filazofii wynikaje, što nielha prawodzić himna-  
styki adnačasna z duchowaj pracaj.

V.

**Fizyčnaje wychawańnie ũ Rymlanaŭ.**

Pawodle staroje rymaskaje tradycyi wychawańnie  
moładzi naležała wyklučna da baćkoŭ. Dyk na't wiel-  
mi bahatyja baćki wučyli sami swaich dzieciej i zmu-  
šali ich da himnastykawańnia cieła. Chutka adnak  
u bahaciejšych uwajšło ũ modu daručańnie chatniaje  
nawuki swaich dzieciej niawolnikam, najčašćiej Hrekam.

Biadniejšyja pasyłali dzieciej da škoł prywatnych.  
Hetyja škoły pa bolšaj čašći byli wielmi biednyja. Pa-  
miaščeńnie mieli pad publičnymi kalumnadami, abo  
na't pad hołym niebam na rynku.

Pasłuhoŭwalisia ũ škole metodaj pamiaćciowaj  
i srohaj dyscyplinaj. Bićcio było narmalnaj karaj. Wy-  
niatak stanawili małyja dzieci, jakich wučyli pačatkam  
šw. Pisańnia padčas hulniaŭ. U škołach tak-sama była  
hmnastyka.

Rymaskaja tradycyja wymahała karysnych fizyčnych  
wučeńniaŭ, pieradusim wajennych. Da hetkich naležali:  
bieh, skok, kidańnie ašćepam da mety, fechtawańnie  
i konnaja jazda. Rymaskaja moładź achwotna addawa-  
łasia hetym fizyčnym wučeńniam na h. zwanym Mar-  
sawym poli. Dziaŭčaty pa skančeńniu pačatkawaj škoły  
addawalisia swaim žanočym abawiazkam, bahaciejšyja  
za ich wučylisia ad hreckich niawolnikaŭ mowy, ja-  
kaja była tady modnaj u rymskich salach.



Kožnaja kabieta musila dobra znać žanočyja roboty, dziela taho, što zwyčaj nakazywaŭ, kab usia wopratka dla siam'i pryhataŭlałasia ŭ chacie.

Adnosna himnastykawańnia cieła žonki ŭpraŭlali hulniu z miačykam i tancy. Apošnija patrebny byli im u charawodach na čeść bahoŭ, padobna jak i ŭ Hrecyi. Rymlanin pahardžaŭ hreckaj himnastykaj. Nia lubiŭ jon jaje dziela taho, što jana ŭpraŭlałasia hołaj, dyk Rymlanin bajaŭsia, kab nia było prastupkaŭ prociŭ maralnaści.

Pieradusim za mała bačyŭ u jej praktyčnaha wajennaha prytarnawańnia. Dziela hetaha, nia hledziačy na wialiki ŭpłyŭ hreččyny ŭwa ŭsich inšych kirunkach, himnastyka hreckaja ŭwajšla da Rymlanaŭ šmat paźniej, majučy j dalej šmat praciŭnikaŭ. Rymlanie adnak nie asnowywali palestraŭ, abo himnazijaŭ, jak heta rabili Hreki. Nazoŭ „palestra“ aznačaŭ u Rymlanaŭ himnastyčnuju plošču, abo pamiaščeńnie, зробlenaje jak prybudoŭka da prywatnych i publičnych łaźniaŭ. Tam adbywalisia himnastyki, abo hulni, najčасьciej hulnia z miačykam i što niebudź z hreckaje himnastyki; časta tolki kab razahrecca pierad chałodnym kupańniem, zamiest haračaje łaźni. Pry apošniaj było šmat niawolnikaŭ, znajučych daskanalna masaž i namazywańnie cieła. Aproč hetaha Rym mieŭ swaje tradycyjnyja ihry, duža roźniačyja ad hreckich. Užo za časaŭ karaleŭskich pačali budawać u Rymie, a pašla nawat i na prawincyjach, pryhožyja cyrki i amfiteatry, jakija mahli pamiaścić sotni tysiačaŭ hladzieńnikaŭ. Tut adbywalisia dahonki na kalaśnicach (rydwanach), baračba z dzikimi žwiarami i bitwy Hładzijataraŭ, jakimi



spáčatku byli pałonnyja i niawolniki, wučanyja ũ specyjalnych szkołach. Hładzijatarskija bitwy byli zaŭsiody krywawyja i pakidali pa sabie šmat ludzkich achwiarau. Wolnaja ad pracy taŭpa žadała što-raz to krywaŭšych widowiščaŭ, jakija zabiwali ũ joj ludzkoje pačućcio. U kancy dahadžali hladzieńnikam widowiščy biezbaronnych chryścijan, razrywanych dzikimi žwiarami.

Adnak jość i pryhožaja kraska adnosna fizyčnaha wychawańnia ũ historyi rymškaha cazarstwa. A heta jość woś što: cazar Aŭhust zdaleŭ na asnowie stararymskich ihrau raźwić ustanowu, katoraja istnujučy praz try stahodździ pryčyniłasja ũ wialikaj miery da adradžeńnia rycarskaha ducha i wajaŭničaści rymskieje moładzi.

Hetaj ustanowaj byli suwiazj moładzi (sodalicia abo collegia iuvenum) pad staršynstwam paważanych i znatnych hramadzian, utrymliwajučych materjalna suwiazj.

Metaj henych suwiaziaŭ było adradžeńnie daŭniejšych rycarskich abyčajaŭ pry pomačy pastajannych himnastykawańniaŭ, pryhataŭlajučych da publičnych ihrau, adbywanych u istnujučych užo amfiteatrach. Praŭdapadobna da tahačasnaha fizyčnaha wychawańnia naležali hetkija sporty: palawańnie na wialikich žwiaroŭ, hładzijatarskija bitwy (z toj różnicaj, što tut užo bilisia nie niawolniki, a moładź z najlepšych familijaŭ i sposabam nia tak krywawym). U pačatku pieršych troch stahodździaŭ pa N. Chr. suwiazj raźwiwalisia raŭnamierna z farmawańniem wojska rymskimi hramadzianami. U pieršym stahodździ pa N. Chr.—u



Italii, a ů dwuch nastupnych stahodździach nawat i ů addalenyh prawincyjach rymckaje dziarźawy.

Hetyja try stahodździ jość časam razćwietu rymckaje dziarźawy. Paźniej hetaja ahramadnaja dziarźawa była zaleźna ad najomnych barbaraů, praz jakich sabie zhatawała zhubu.

U pieršaj pałowie IV stahodździa panujučaj religijaj u Rymckaj Imperyi stanovicca Chryścijanskaja. Heta byli časy, kali ů chryścijanskim kaściele mieů wialiki ůpłyů kirunak ascetyčny, paůstaůšy z Chrystowaj nawuki, paniataj adnabočna. Ascety žadali mučeńnia cieła, kab praz heta lepš było dla dušy źblizicca da Boha. Pasty, bičawańnie, biazsonnaść, niadbałaść pra swajo cieła, addzialeńnie ad świetu i klaštary-mastyry — woś kličy, prapanawanyja ascetami — wialikimi worahami fizyčnaha wychawańnia.

Na ščaście pamiž wialikich ajcoů Chryścijanskaha kaścioła znajšlisia i takija, što patrapili pahadzić hreka-rymskuju cywilizacyju z wymahańniem Chryścijanskaje wiery. Hetymi ajcami byli św. Hieronim i św. Aůhustyn. Pieršy z ich prapanuje wučyc dzieciej pačatkaů św. Pisańnia padčas hulniaů (rymskaja metoda), św. Aůhustyn himnastyku ličyc naraůnie z inšymi świeckimi nawukami i prapanuje, kab jaje znaů nawat duchoůny. Nia hledziačy na niezrozumieńnie tahačasnym Chryścijanstwam karyści fizyčnaha wychawańnia, pokul istnawała rymckaja dziarźawa, hetaje wychawańnie ů joj adnak nie źmianiašasia, dajučy dla moładzi chacia reštki hreka-rymskaje kultury cieła, jakaja zacharwašasia ů školnaj i siamiejnaj trahiedy Rymlanaů.



Z rymских wučonych i znatnych mužau, pracujučych u kirunku fizyčnaha wychawańnia, najslańniejšym byŭ *Galenus* (131 – 201 pa N. Chr.). Jon byŭ lekaram hładzijatarskaje školy, aznačaŭsia wialikaj wučonašciu i šmat pisaŭ. Da našych časaŭ zachawałasia 146 jaho prac, pierawažna pra anatomiju, fizylohiju i fizyčnaje wychawańnie. Až da XVI stahodździa medycyna karystałaasia jaho pracami.

Hety wučony ŭ wadnej z swaich prac pad zahałoukam „Hygiena“ wyrazna razhladaŭ teoryju himnastyki, jasna ŭstanawiŭ hruntoŭnuju systemu fizyčnaha wychawańnia i stwaryŭ asnowu lekarskaje himnastyki. Galenus nia raić himnastykawać usich roŭna, a prytarnowywać himnastyku da wieku (uzrostu), rodu, zdaroŭja i siły himnastykujučaje asoby.

Himnastyčnyja ruchy dzielić jon na takija 4 hrupy: ruchy dziejnyja, pasyŭnyja, miašanyja i ruchy ŭspakajwajučyja. Ad nastauńnikaŭ fizyčnaha wychawańnia wymahaje, kab jany žwiartali ŭwahu na indywidualnaść pasobnych wučniaŭ i kab pry himnastycy mieli stupianiowaść (hradacyju) ruchaŭ, pierachodziačy ad lahčejšych da ciažejšych. Ad wučniaŭ wymahaje, kab jany ŭsie himnastyčnyja ruchy wykonywali akuratna j enerhična. Za najlepšuju himnastyku ličyć takuju, jakaja zahartowywaje wučnia i wyrablaje ŭ jaho hrudnuju kletku i lohkija, rajučy dziela hetaha prywučać cieła da roznych niawyhadaŭ i mnoha piajać.

U jaho himnastyčnaj systemie była žwiartana wialikaja ŭwaha na masaž cieła i na dobruju postać himnastykujučaha.



Galenus u swajej systemie wyličaje šmat hulniaŭ, pieradusim hulniaŭ z miačykam.

U swajej knižcy „Hygiena“ časta kaža hetak: „Najlepšyja adnak wyklučna, bo asnaŭnyja himnastyčnyja wučeňni — heta systematyčnyja, jak lučačyja ũ sabie pryjemnaść, uwahu na zdarouje i pryhožaść“.

U kancy swajej knižki pašwiačaje ceły raździeł sprawie pryhataŭleńnia nastaunikaŭ himnastyki, kažučy tak: „Istnuje wialikaja roźnica pamiž wywučanym kiraŭnikom himnastyki, a nieŭšwiadomlenym, katory nie rabiŭ dośledaŭ, a znaje tolki praktyčny wonkawy bok himnastyki; roźnica jość tak wialikaja, jak pamiž lekarom i kucharam.“

Pamior Galenus u pačatku III-ha stahodździa pa N. Chr., u časie, kali rymškaja dziaržawa ciešyłasja razćwietam, wialikaj mahutnaściu i dabrabytam swaich hramadzian.

Adnačasna z bahaćciem i dabrabytam rymškaha narodu pačałosja hulaščaje i raspusnaje žyćcio i ahulnaje panižeńnie dobrych abyčajaŭ. Razam z hetym žnikaje rupliwaść pra fizyčnaje wychawańnie hramadzian. Nie pamahli założanyja cezaram Aŭhustam suwiazj („Sodaliciae iuvenum“). Rymškaja moładź zamiesta ŭzmacniać swajo cieła himnastykaj, zamiesta pryhataŭlacca fizyčna i maralna dziela pracy dla dabra bačkaŭščyny, addawałasja biazmetnamu hulaščamu žyćciu.

Fizyčnaje wychawańnie, zlučanaaje z hartawańniem i niawyhodami cieła, miała što-raz mienš starońnikaŭ, ustupajučy miesta cyrkowym papisam, mała karysnym ahulnamu zdarouju hramadzianstwa.



Hetkim sposabam stašsia zaniapad fizyčnaha, a razam z hetym i maralnaha wychawańnia ũ Rymlanaŭ.

Šmieła možna skazać, što heta była adna z pryčyn zaniapadu rym-skaje dzjaržawy.

## VI.

### Fizyčnaje wychawańnie ũ siaredniawiečy i nawiejšych časach.

U pačatku VI-ha stahodździa byŭ zaniapad rym-skaje dzjaržawy. Adnoj z pryčyn hetaha zaniapadu było ahulnaje abnižeńnie cywilizacyi i poŭny zanik fizyčnaha wychawańnia ũ rym-skich školach, katoryja byli tady ũ rukach Chryścijanskaha kaścioła.

Razumiejecca, što himnastykawańnie i dahlad cieła byli wyklučany z prahramy školnaha wychawańnia. Bo j jak-ža-ž mahli ascety pazwolić himnastykawać i dahladać cieła, kali ũvažali jaho za woraha dušy!

U školach dzieci instyktoŭna adčuwalu patrebu hulniaŭ, dziela hetaha ũ niekatorych školach pazwala-li im na hulniu, uvažajučy jaje za biazhrešnuju raz-ryŭku.

Adnak u bolšaj čaści tahočasnych szkołaŭ ciažki-mi karami było zabaroniena addawacca hulniam. Razam z hetym usio bolejšaharšalisia ũ školach metody nawučańnia, jakoje było wyklučna pamiaćciowaje i ũ čužoj miortwaj łacinskaj mowie.

Aprača hetaha bićcio dziaciej było bolš raspaŭsiudžana, jak u časach staradaŭnych. Nia hledziačy adnak na ũsio heta nielha skazać, što ũ časach siaredniawieča byŭ ahulny zaniapad fizyčnaha wychawańnia.



Hety zaniapad byŭ tolki ŭ ŝkołach.

U tahočasnym hramadzianstwie himnastyka i nahuł kultura ciela nie zaniapała.

Škołaŭ było adnosna nia mnoha. Jany byli pierawažna manastyrskija, katedralnyja i parachwijaľnyja. Usie jany pryhataŭlali moładź wyklučna na duchoŭnikaŭ i pamocnikaŭ kaścielnaje słuźby.

Nia ũsie-ž tady byli duchoŭnikami; wialikaja častka moładzi była hadawana zusim inakš, pawodle tradycyjaŭ pahanskaha hramadzianstwa, z jakoha pachodziła. Hetyja tradycyi stwaryli Kielty, paŭnočnyja Giermany i Sławianie.

Kielty — heta wajaŭničyja plamiony, — wielmi lubili sport i himnastyku. U Irlandcaŭ, jakija majuć pry miešku krywi Kieltaŭ, narodnyja ihry zachawalisia najdaŭžej z usich cywilizawanych narodaŭ. Hetyja ihry byli padobny da stara-hreckich i adbywalisia tak-sama ũ čeść pamioršych daŭnych bahatyroŭ z pahanskich časaŭ. Wyšej uspomnienyja ihry ŭ Irlandcaŭ zanikli tolki na pačatku prošaha stahodździa.

Paŭnočnyja Giermany byli wielmi dobryja maraki, kalanizatary i zdabyŭcy; razam z hetym nałahowa addawalisia rycarskim ihram.

Ab Sławianach pahutarym u raździele ab fizyčnym wychawaŭni ŭ Biełarusaŭ.

Wyhadawanaje na tradycyjach wyšejuspomnienyh, tady jašče pahanskich narodaŭ, hramadzianstwa siaredniawieča nie pakidała rupicca ab dahladzie i himnastykawaŭni ciela, nia hledziačy na toje, što praniknu-taje ducham ascetyzmu tahočasnaje chryścijanstwa miała zusim inšy klič.



Hetym kličam było: „Muč i pahardžaj swajo cie-  
ła, bo jano jość woraham twajej dušy“.

Abstawiny tahočasnaħa žyćcia zmušajuć bolšuju  
častku hramadzianstwa da fizyčnaje pracy i rabieńnia  
aružžam. Heta datyčyc pieradusim rycarskaje klasy.  
Wychawańnie rycarskaha chłapca pačynałasia ũ 7-m  
hodzie jaho žyćcia. Hetaje wychawańnie adbywałasia  
doma, pad kiraŭnictwam bački, abo inšaha instruktara,  
i składałasia z himnastykawańniaŭ cieła, pryhataŭlaju-  
čych pieradusim da wajenščyny.

Pašla achwotna pasyłana chłapca da zamku ba-  
haciejšaha i słaŭniejšaha rycara; najčaćciej heta było  
ad 14-ci da 15-ci hadoŭ žyćcia. Tam addawaŭ-  
sia chłapiec tradycyjnym himnastykawańniam swā-  
ich pahanskich prodkaŭ, naprykład: bieh, skok, ki-  
dańnie kamieniem, aščepam, dužańnie i specyjalnyja  
šlachockija sporty, jak jazda konna, fechtawańnie, tan-  
cy i stralańnie.

Aprača hetaha było palawańnie, hulnia Ź miačy-  
kam i pływańnie. Adnym słowam rycarski chłapiec  
wučyŭsia pieranosić choład, hoład i ũsialakija niawy-  
hody, inakš—zahartowywaŭsia da ũsiaho. Wyhadawany  
hetkim sposabam u 26-ym hodzie swajho žyćcia ra-  
biŭsia ũžo jon rycaram.

Zamiest daŭnych pahanskich ihraŭ rycary mieli  
swaje turniry, jakija, padobna jak i bolšaść rycarskich  
zwyčajaŭ, byli zapačatkawany ũ Francyi.

Hetyja turniry, padobna ihram, apisanym ũ Ho-  
mera, adbywalisia wypadkowa, padčas roznych šwiat-  
kawańniaŭ. Udziel brali ũ ich tolki rycary. Pierad tur-



nirami adbywałasia dawoli starannaje i doŭhaje da ich pryhataŭleńnie.

Užo niekalki miesiacaŭ pierad imi heraldy abjaždžali časam nawat dalokija zamiežnyja krai i abwiaščali turniry.

Nia mała kłopatu miała komisija, jakaja spraŭdžała, chto z braŭšych udziel na turniry maje prawa da hetaha.

Da turniraŭ nie dapuščana heretykaŭ, zradnikaŭ swajho karala, abo kniazia, dezerciraŭ, nie datrymliwajučych słowa, zabojscaŭ, bandytaŭ, kryŭdzicielaŭ swaich paddanych, abo ŭdowaŭ i sirotaŭ i šmat inšych.

Brana pad uwahu taksama, ci aružža rycara jość u paradku i ci koń jaho nia maje jakich norawaŭ.

Wybranaje da turniru miesta abharadžywali płotam, katory mieŭ formu prostakuta; wialičynia jaho zaležała ad taho, skolki było pradbačana prysutnych hladzielnikaŭ.

Ziamlu na abharodžanym miejscy raŭniali i ćwiorda ŭbiwali. Praznačanyja miejscy dla 2-ch praciŭnych hrupaŭ rycaraŭ raździalali šnurami, jakija na znak pačatku bitwy pieracinali. Dla znatnych hladzielnikaŭ pry adnym z bakoŭ prostakuta budawali trybuny. Inšyja baki prostakuta praznačany byli ludziam prostym, jakija byli padzieleny pawodle relihii, abo narodnaści.

Trybuny, a tak-sama i baki prostakutnaje płoščy byli choraša prybrany.

Turniry byli ŭ najlepšym razćwiecie ad X da XV stahodździa. Jany składalisia z aružnaje baračby konnych rycaraŭ. Spačatku ŭżywałasia da hetaha zwy-



čajnaje wostraje aružža. Pažniej adnak heta było redkaščiaj, a ahulna ũžywana pikaŭ z tupymi kancami. Pamima hetaha, baraćba dawala šmat wypadkaŭ ciahkaha paranieńnia, a nawat i šmierci. Kab aščierahčy ad hetaha, rabili piki z miakkaha drewa, jakoje chutčeŭ lamalaŭsia pry spatkańni rycaraŭ, nie pazwalajučy hetym samym zrabić adzin druhomu wialikaj škody. Taksama i turniraŭskija miečy mieli tupyja kancy. Narmalny sposab baraćby—heta byŭ duel dwuch rycaraŭ, jakija pašla niewialikaha raźbiehu staralisa trapić adzin druhoha pikaj u haławu, abo ũ tułaŭ. Aprača hetkich duelaŭ adbywalisia jašče turniry, prypaminajučyja ciapierašnja maneŭry. Rycary pry hetym dzialilisia na dwa addziely, biŭšyjasia adzin z druhim. Pry takich turnirach dachodziła da wialikaje zaŭziataści.

U kancy siaredniawieča pajaŭlajecca na turnirach i piachotnaja baraćba. Hetaja adbywalaŭsia woš jak: rycary stajać z miečami, abo pikami z abodwuch staron adharadžywajučaj ich barjery, z-za katoraje pašla atakujuć adzin druhoha. Heta jość ništo inšaje, jak pačatak fechtawańnia.

Chutka turniry byli tak raspaŭsiudžany, što koždy rycar amal nie zaŭsiody moh u ich brać udziel.

Turniry mieli karysny ũpłyŭ nia tolki na wychawańnie rycaraŭ, ale taksama i inšych klasaŭ, jakija chacia nia byli dapuščany da turniraŭ, adnak mahli być ich hladzielnikami, a hetym samym brali prykład i achwotu da swaich, nia tak uračystych ihraŭ.

Turniry mieli adnak i swaju kiepskuju staranu. Pamima ũžywańnia tupoha aružža, časta zdaralisia wypadki paranieńniaŭ, abo j šmierci. Z hetaje pryčy-



ny biskupy zabaraniai chryścijanam brać udziel u turnirach.

Adnak hety rycarski zwyčaj byŭ tak papularny i raspaŭsiudžany, što nawat chryścijanam trudna było wykanać prykaz swaich biskupaŭ. Na turnirach, pami-ma zabarony, časta byli prysutnymi nawat znatnyja chryścijanskija duchoŭniki.

A što-ž kazać pra prosty chryścijanski narod?

Treba zaznačyć, što ŭčasniki turniraŭ aprača maralnaha zadawaleńnia mieli z ich i materyjalnuju karyść. Pieramožca tam atrymliwaŭ darahija naharody, a jašče bolš łakomym—heta było addawańnie pieramožanaha ŭ niawolu pieramožcy, a koń i zbroja pieršanaha—wajennaj zdabyčaj druhoha i rabiłasia jaho ŭłasnaściu. Z hetaje pryčyny wytwaryłasia pašla šmat rycaraŭ, jakija praz turniry staralisia ŭzbahacicca, biaručy wykup ad pieramožanych. Praŭdziwyja i dobryja rycary adnak pahardžali hetym.

Ahramadnym zaachwočwańniem da wialikich čynaŭ byli dla rycaraŭ kabiety

Jany ŭručali pieramožcam naharody, chwalili ich siłu i adwahu, žadajučy im pieramohi na nastupnyja turniry. Pawodle pryniataha zwyčaju koždy rycar addawaŭsia na słuźbu adnoj z kabiet, u znak čaho nasiaŭ na swajej zbroi jakuju niebudź pryhožuju reč, uzia-tuju ad jaje. Hetaja adznaka prypaminała jamu tyja abiacañni, jakija daŭ swajej dziaŭčynie.

Siaredniawiakowyja turniry ŭ niekatorych miestach pratorywali aź da kanca XVI stahodździa. Pryčynaj ich zaniapadu było nastupnaje: zaniapad samoj-ža rycar



skaje klasy, pierachod abarony miežaŭ haspadarstwa ŭ ruki adumysłowa nabiranaha wojska i źmiena wajennaje techniki.

Časy ad XIV da XV stahodździa — heta jość časy humanizmu. Datyčna fizyčnaŭ wychawańnia — heta časy adradžeńnia hreckich ideałaŭ. Dahlad cieła zna-chodzić iznoŭ šmat starońnikaŭ, a najbolš spamiž ita-lijskich humanistaŭ, z katorych hłaŭniejšym byŭ *P. Vergerio*. Jon napisaŭ knižku ab adukacyi znatnaha rodu chłapca. U hetaj knižcy pamiž inšym jość pohla-dy na fizyčnaje wychawańnie. U hetym kirunku jon idzie za prykładam staradaŭnych hreckich časaŭ.

Raić, kab chłapiec addawaŭsia nia tolki dla kla-syčaj literatury, ale kab i ŭpraŭlaŭ biehi, skoki, boks, a pašla j wajennyja wučeńni, jak konnaja jazda, fechtawańnie i h. p. Raić taksama addawacca hulniam, pieradusim ź miačykam, i karystać jak najbolej sa spacyru na wolnym pawietry. Naahuł kaža ŭ mieru jeść, pić i da ŭsiaho hartawacca.

Druhim italijskim humanistym, adznačyŭšymsia ŭ kirunku fizyčnaŭ wychawańnia, byŭ *Vittorino Da Feltre*. Jon swaich pohladaŭ nia pisaŭ, ale pamima hetaha byŭ adnym z pieršych refarmataraŭ praktyčnaŭ wychawańnia. Budučy nastauńikam kniazioŭskich dzia-ciej, jon kirawaŭ himnastykawańniem cieła i hulniami swaich wučniaŭ, sam biaručy razam ź imi ŭ ich udziel.

Za prykładam italijskich humanistaŭ pajšlo šmat tahočasnych dziejačaŭ roznych krajoŭ.

Usie pačali zwaračywać uwahu na fizyčnaje wy-chawańnie swaich hramadzian, pa myśli hreckich ide-alaŭ, tak, što ŭžo XVI stahodździe śmieła možna na-



zwać adradžeńniem fizyčnaha wychawańnia. U hetych časach užo amal nia ũsie dziejačy byli pierakanany ab wialikaj patrebie i waźnaści himnastyki i sportu.

Słaŭny italijski lekar *Hieronimus Mercurialis* piša wialikuju knižku pad zahałoŭkam „De arte gymnastica“ (ab himnastyčnaj štuće). U hetaj knižcy jon wyskazwaje swaje, zusim niezaležnyja ad inšych upływaŭ, pohlady na fizyčnaje wychawańnie, pry tarnowujučy jaho da duchu i kirunku taho času.

U siu himnastyku jon dzielić na try hetkija čaści: na himnastyku narmalnuju, wajennuju i „błudnuju“ — inakš atletnuju. Hetu apošniuju nazywaje „błudnaj“ dziela taho, što ũwaźaje atletyzm za kirunak, jaki nie dasiahaje ahulnaje mety fizyčnaha wychawańnia.

Razumiejučy wialikuju waźnaść sportu i himnastyki ũ hramadzianstwie *Mercurialis* rabiŭ starańni pierad carom Maksymilijanam i znatnymi kniaziami, nahawarywajučy ich uwaskresić staradaŭnuju hreckuju sławu fizyčnaha wychawańnia.

Druhim znatnym ũ hetym časie dziejačam ũ kirunku himnastyki cieła byŭ francuz *Michel de Montaigne*, jaki napisaŭ knižku pad zahałoŭkam „Proby“. Hetuju knižku jon całkom pašwiaciŭ fizyčnamu wychawańniu i zrabiŭ jeju ũpłyŭ na wychawańnie moładzi nia tolki XVI stahodździa, ale i nastupnych časaŭ. Knižka jaho dačakałasja kala 80 wydańniaŭ, tłumačučy hetym samym ab wialikaj zacikaŭlenaści himnastykawańniem cieła.

Trecim mužam XVI-ha stahodździa, dbajučym užo tady pra fizyčnaje wychawańnie, byŭ hišpaniec *Ludvik Vives* (1492—1540). Jon raić raspaŭsiudźywać



usiudy himnastyku, upraŭlajučy jaje jak maha na wolnym pawietry; kaža, kab bački dziaciej zaachwočwali addawacca himnastycy nia tolki ũ škole, ale j doma.

U hetym samym časie žyŭ niemiec *W. Trotzen-dorf* (1490—1566), jaki byŭ kiraŭnikom školy ũ Goldbergu. Jon prymaniwaŭ da swajej školy wučniaŭ amal nia z usich staronak tahočasnaje Eŭropy.

U jaho škole wučni pawinny byli ũpraŭlać himnastyku i sport letam i zimoj, z metaj wyrableńnia fizyčnaje siły i źwinnaści. Wialikaja nahrada dawałasja tamu, jaki wydumaŭ jaki-niebudź nowy himnastyčny ruch.

Heta wielmi spryjała dla razwoju himnastyki i jaje raspaŭsiudžańnia.

Aprača hetaha ũ Niamieččynie wiadomy refarmatar *Marcin Lutar* raic u swaich pedahahičnych pracach, kab pamiatali ab fizyčnym wychawańni moładzi. Takija samyja dumki možna znajści i ũ polskaj literatury XVI-ha stahodździa. Naprykład *Mikałaj Rej* u swaim twory pad zahałoŭkam „Żywot człowieka pocziwego“, Łukaš Gurnicki ũ knižcy „Dworzanin“ i Andrej-Fryč Modrzewski ũ knižcy „O naprawie Rzeczypospolitej“ — usie jany ũ swaich pracach wykazywajuć dumki ab patrebie fizyčnaha wychawańnia.

Haworačy pra XVI stahodździe nielha abminuć Anhlii, jakaja wielmi mnoha zrabiła ũ kirunku fizyčnaha wychawańnia, i to nia ũ teoryi, jak heta jość u inšych narodaŭ, a ũ praktycy. Tam u hetym časie nia było jakich niebudź wialikich pisanych knižak pra himnastyku, adnak wiedama tam było pra wialikuju praktyčnuju pracu ũ hetym kirunku.



Fizyčnaje wychawańnie ũ Anhlii ũ tyja časy raźwiwałasia pamysna, dziakujučy ahulnamu nacisku na sport i himnastyku ũ praktycy. Hetamu duža spryjali terytoryjalnyja abstawiny Anhlii. Addzialeńnie jaje moram ad inšych krajoŭ redka pazwalała kamu niebudź panawać nad Anhlijaj, dziakujučy čamu da jaje nie dastawalisia tak chutka čużyja ũpływy, nosiačyja zaniapad radzimamu sportawi i himnastycy.

Šmat ihraŭ i sportawych hulniaŭ, začatki katorych byli ũ inšych narodaŭ, u Anhlii stanowiacca narodnaj ułasnašciu.

Hetamu pamahaje morski jaje klimat, ľahodžany ciopłymi ciačeńniami, pazwalajučy praz cely hod addawacca sportawym ihram i hulniam. Aprača hetaha Anhielcy mieli wialikuju luboŭ da fizyčnych himnastykawańniaŭ. Luboŭ hetā jošć im danaja swajakami pa krywi, Kieltami. Ab wialikaj achwocie Anhielcaŭ da hulniaŭ šwiedčać dachawanyja da siańniašniaha dnia historyčnyja dakumanty, jakimi jošć karaleŭskija zabarony, kab nia hulać tak časta ũ miačyk nožny, praz što niaraz robicca škoda druhomu, jak raźbićcio wakkonnaje šyby i h. p.

Hetyja zabarony pačynajucca ũžo ũ XIV stahodździ i ciahnucca dalej, stanowiačy cennyja zabytki ũ historyi anhielskaje kultury.

U XVI stahodździ paŭstali ũ Anhlii istnujučyja da siańnia fundacyjnyja školy kašcielnaha charakteru, h. zw. „Public Schools“, z katorych najslaŭniejšaja była ũ Rugby.



U hetych školach bolšuju častku dnia prawodžana na wolnym pawietry, upraŭlajučy roznyja sporty i himnastyki.

Pad kaniec XVI stahodździa i ũ pačatku XVII-ha humanizm zajmaŭ kirujučaje miesca ũ hramadzkiim žyćci zachodniaje Eŭropy. Uwa ũsich školach pedahohi pačali razumieć patrebu raŭnaležnaha wychawańnia dušy i cieła.

Z tahočasnych pedahohaŭ, dbaŭšych ab fizyčnym wychawańni, najslaŭniejšymi byli: *J. A. Komensk'y* i *John Locke*.

Swaje ahulnyja pohlady na wychawańnie apisywaje pieršy ũ knižcy, pad zahałoŭkam „Wialikaja dydaktyka“.

Druhim znatnym ũ hetym kirunku byŭ anhielski wučony psycholah i lekar *John Locke*. Jon napisaŭ knižku pad zahałoŭkam „Dumki ab wychawańni“, jakaja była nadrukawana ũ kancy XVII stahodździa. Adnak hety wučony waročajecca da staroje prywyčki, imienna zajmajecca tolki dziećmi „dobra urodžanymi“, h. značyć znatnych i bahatych bačkoŭ.

U eŭrapejskich školach fizyčnaje wychawańnie pačali ũwodzić tolki ũ XVIII stahodździ. U hetym časie žjaŭlajucca pracy roznych wučonych, z katorych najslaŭniejšym byŭ Šwajcarski francuz *J. J. Rousseau* (1712 — 1778). Jon napisaŭ knižku pad zahałoŭkam „Emil“ (ab wychawańni), — heta jość wychawaŭčy ramans, nadrukawany ũ pačatku druhoj paławiny XVIII stahodździa.

Tut Rousseau pryzywaje da „pawarotu da pryrody“. Wychawańnie Emila ũ jaho knižcy jość wy-



klučna fizyčnaje, ułożanaje ů wychawaůčuju metodu asnawanuju na wyklučeni ůsiaho, što jość ůtůčnym i nie naturalnym. Hety twor jość ahramadnaje wartaści na tyja časy, kali ů ůkołach byů jaůče siarednia - wia-kowy sposab nawučańnia; — najčaaściej u klaštarnych ůkołach, abstaůlenych błaħa hyhijenična.

Z ůmat rozumnych dumak J. J. R. ab fizyčnym wychawańni najcikawiejůyja jość hetkija: „Cieła musić mieć siłu, kab służyć duchawi; čym balej jano silnaje, tym lahčej paddajecca prykazam ducha“. „Dzieci sto разоů bolů karystajuć padčas hulniaů, čymsia ů klasie padčas lekcyi maralnaści“.

Widać z hetaha, što Rousseau dakładna razumieů, što himnastyka i ruchawyja hulni wyrablajuć charakter i raźwiwajuć małady arhanizm.

Druhim znatnym mužam u hetym kirunku byů niemiec *J. B. Basedow* (1723 — 1790).

Pawodle jaho staradaůnaja himnastyka musić pamiż nami ůwaskresnuć i ůwiatkawać dzień nowaha adradžeńnia. „Jana wyhadowywała dziaciej pryrody, jana wiernie takža i siańniaůni ůwiet pryrodzie, wydaść jamu nowyja aryhinalnyja rozумы, silnyja i dobryja charaktary“.

Z inicyjatywy Basedowa paůstajuć u Niamieččynie wychawaůčyja ůstano wy, zwanyja „filantropinami“. Kožnaja z lekcyjaů u „Filantropinum“ pradaůžałasja na poů hadzinu i była pieraharadżywana pijańniem, muzykaj, ručnymi rabotami i himnastykaj na wolnym pawie-try, abo ů časie niepahody ů adumysłowa зробlenych da hetaha salach. Aprača hetaha wučyli tam fechtawań-nia, pływańnia, ůlizgańnia i roznych spacyraů. (Usio



heta bylo roblena nie wypadkowa, a pawodne zahadzia ũložanaje prahramy. Najlepšaj byla ũstanowa ũ „Schepfental“ ũ Turynhii. Hetaja škoła byla založana *Chrystyjanam Salzmanam* (1744—1811), katory byũ wučniam Basedowa. Salzman fizyčnaje wychawańnie stawić na raũnie z duchowym.

U wyšej skazanaj škole nastaũnikom fizyčnaha wychawańnia byũ „*Frydrych Gutschmuths* (1759—1839), jakoha śmieła možna nazwać twarcom nowačasnej gimnastyki. Jon nia wydumaũ mnoha nowych gimnastyčnych wučeńniaũ, ale paźbiraũ i pasartawaũ ich pawodne roznych formaũ ruchu, na asnowie swaje ũłasnej praktyki. Usie jaho gimnastyčnyja wučeńni pieraplatajucca hulniami i ihrami. Gutschmuths napisaũ dźwie knižki:

Gimnastik für die Jugend“ (gimnastyka dla młodzi) i „*Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes*“ (hulni dla gimnastykawańnia i supaćynku cieła i dušy).

Himnastyki i dumki, apisanyja ũ hetych knižkach, jość asnowaj siańniašnich gimnastyčnych systemaũ, paũstaũšych u XIX stahodździ.

## VII.

### Nowačasnyja gimnastyčnyja systemy.

XIX-je stahodździe maje wialikuju wahu ũ raźwićci fizyčnaha wychawańnia. U hetym časie jość šmat kirunkaũ wychawańnia, paũstaũšych u roznych kulturnych narodaũ. Z hetych kirunkaũ paũstała niekal-



ki systemaŭ, katoryja mieli swaich staroŭnikaŭ i pra-  
ciŭnikaŭ, spradžajučychsia miž saboj.

Siaŭnia hetaja sprečka jdzie ŭ 2-ch kirunkach:  
1) u kirunku karyšci himnastyki, wysowywajučy na  
pieršym miejscy pracu nad chutkim pawialičeńniem  
muskularnaje siły hramadzianstwa, kab wykarystać  
hetuju siłu dziela jakoj niebudź mety, i 2) u kirunku  
stwareńnia himnastyki, metaj jakoj jość pawialičeńnie  
zdarožja i ahulnaje fizyčnaje spraŭnašci hramadzian-  
stwa, apirajučysia na hruntoŭnych dziejańniach cieła  
i dušy. Ciapier hetaja sprečka prybližajecca da kan-  
ca, ustupajučy miesca druhomu wyżej skazanamu ki-  
runku.

Majemo ciapier hetkija systemy fizyčnaha wycha-  
wańnia: Niamieckaja, Šwedzkaja, Anhielskaja i Japon-  
skaja. Hetaja apošniaja ścisła haworačy nia jość sy-  
stemaj, adnak zasłuhoŭwaje na ŭwahu z pryčyny jaje  
samadzielnašci i aryhinalnašci.

Twarcom Niamieckaje systemy jość Frydryk Lud-  
wik Jahn (1778 — 1852). Jaho systema ŭ pieršych  
hadoch jaje paŭstańnia była raspaŭsiudžana pa ŭsiej  
Eŭropie.

Z małych let Jahn achwotna himnastykawašsia.  
Byŭ wialikim patryjotam i latucieŭ ab zlučeńni ŭsiaje  
Niamieččyny, padzielenaj tady jašče na šmat małych  
haspadarstwaŭ. Dziela hetaje mety jon jašče za swa-  
ich studenskich časaŭ hurtawaŭ usiu studenskiju mo-  
ładź u hetak zwanyja „Burschenschafty“. Metaj he-  
tych arhanizacyjaŭ było razbudžeńnie i padniasieńnie  
patryjatyizmu praz adnaŭleńnie bačkaŭskich tradycyjaŭ,  
pracu i sumlennaść. U 1811 hodzie załażyŭ Jahn pad



Berlinam pieršuju ũ toj čas na šwiecie himnastyčnuju plošču, na jakoj sam enerhična kirawaŭ himnastykawańniami moładzi. Usiu himnastyku planowa pasartawaŭ, tworačy swaju ũłasnuju systemu, jakuju nazywaje „Turnkunde“.

Jahn byŭ dobrym palitykam i arhanizataram. Hałoŭnaj jaho metaj pry twareńni himnastyčnych tawarystwaŭ było ũtwareńnie na skoruju ruku addzielaŭ aswabadzicielaŭ bačkaŭščyny. Hetyja himnastyčnyja tawarystwy wielmi chutka raspaŭsiudzilisia pa ũsiej Niamieččynie nabirajučy sabie šmat starońnikaŭ.

Jaho systema składajecca z cełaj čarhi himnastykawańniaŭ, prytarnowujučych cieła da troch hałoŭnych pryładaŭ: źerdzi, dziarawiannaje kabyły i parenčaŭ. Niamieckaja himnastyčnaja systema Jahna jość nia ũsiestaronnaja. Jana maje metu zrabić z himnastykujučaha siłača. Nachilaje ũsiu swaju ũwahu na častku muskułaŭ, mała rupiačysia cełym arhanizmam. Himnastyka hiram, ci naahuł padnašeńnie jakich niebudź ciažaraŭ, wyrablaje tolki ruki, škodna ũpływajučy na addychańnie.

Aprača hetaha ad padniasieńnia ciažaraŭ na rukach, haławie i šyi razdymajucca žyły. Himnastyka na parenčach maje padobny ũpłyŭ jak padnašeńnie hiraŭ; da hetaha jašče dachodzić u doŭha himnastykujučych nienarmalnaje padniaćcie plečaŭ z apuščeńniem uniz tuława, ad čaho časta paŭstaje zwužeńnie hrudziej. Uwa ũsich himnastyčnych wučeńniach niamieckaje systemy jość niastača praktyčnaje himnastyki, majučaj prytarnawańnie ũ štodziennym žyćci čaławieka.

Maralny ũpłyŭ himnastykawańniaŭ systemy Jah-



na jošć taksama niezadawalniajučym, dziela toho, što wučań redka kali budzie zdawoleny z rezultataŭ (wynikaŭ) swajej himnastyki i zaŭsiody maje achwotu da roznych karkałomnych štučkaŭ.

Heta spryjaje raźwićciu ŭ moładzi pustaty i wy-našeńnia nad druhimi, nia ŭpływajučy karysna na wychawańnie jaje.

Nia hledziačy na ŭsio heta himnastyčnaja niamieckaja systema Jahna zapanawała ŭwa ŭsich kultur-nych narodaŭ. Hetamu spryjała ščaśliwaje ŭ joj złu-čeńnie patryjatyizmu z fizyčnym zdaroujem i siłaj. A jašče bolš spryjała hetamu toje, što Niemcy pieramahli žnienawidžanaha woraha Francuza; heta apošniaje da-dało niamieckaj himnastyčnej systemie mnoha razha-łosu, tym balej u tych narodaŭ, jakija latucieli ab swajej niezaležnaści.

U 1816 hodzie Jahn wydaŭ knižku p. z. „Die deut-sche Turnkunst“ (niamieckaja himnastyka), u jakoj apisaŭ padrobna ŭsiu swaju systemu fizyčnaha vycha-wańnia. Pamima wialikich niastačaŭ u systemie Jah-na, maje jana wialikuju zasłuhu nia tolki pierad swa-im narodam, ale j pierad cełym świetam. Za prykla-dam Niamieččyny i ŭwa ŭsich inšych narodaŭ paŭ-stawali himnastyčnyja tawarystwy.

*Francysk Amoros*, napoleonaŭski pałkoŭnik, z pa-chodžańnia Hišpaniec, užo ŭ try hady pa zasnawańni himnastyčnaje plošcy ŭ Berlinie, pačynaje wučyc pry-watna ŭ Paryży himnastyku. U 1819 hodzie prapanuje ŭwiaści himnastyku ŭ francuskaje wojska i asnowywa-je dziaržaŭny instytut, u jakim pryhataŭlalisia-b nastau-niki himnastyki dia škołaŭ i wojska.



U hetym-ža hodzie piša knižku p. z. „Padručnik fizyčnaha wychawańnia“.

Metoda Amorosa jość wielmi zhodnaja z himnastyčnaj systemaj Jahna. Niama wiedama, ci Amoros swaje himnastykawańni pieraniaŭ ad niamieckaje systemy, ci stwaryŭ ich samadzielna. Da siańnia jašče idzie sprečka ŭ hetym kirunku.

Adnak jon i jaho praca kudy mienš mieli sympaty i razhałosu ŭ Francyi, jak heta mieŭ Jahn u Niamieččynie a nawat i za miežami jaje.

Himnastyčnyja tawarystwy Amorosa raspaŭsiudžywalisia słaba. Udałosia tolki stwaryć himnastyčnuju wajsrowuju školu, istnujučuju da siańnia. U joj adbywalisia himnastykawańni, prytarnawanyja da wajennych patreb.

Himnastyčnaja systema Jahna była stworana na skoruju ruku, dziela patryjatyčnaje mety; z hetaj pryčyny jana była prytarnawana da himnastyki małych školnych dzieci. Hetamu zaradziŭ pedahoh *Adolf Spiess*, jaki papoŭniŭ i paprawiŭ systemu Jahna, prytarnoŭwajučy jaje da patreb dzieci szkolnaha ŭzrostu; tak, što ŭ druhoj pałowie 19-ha stahodździa hetaja systema była ŭžo raspaŭsiudžana ŭwa ŭsich školach Niamieččyny i ŭ mnohich školach inšych eŭrapejskich haspadarstwaŭ.

A. Spiess napisaŭ knižku pad zahałoŭkam „Nawučańnie himnastyki“.

Twarcom šwedzkaje himnastyčnaje systemy byŭ *Piotr Henryk Ling*. Jon byŭ studentam Kopenhaskaha ŭniwersytetu, dzie zapaznaŭsia z himnastykaj i fechtawańniem. Ling u moładaści byŭ chwawawity, a pašla,



kali staŭ duža himnastykawacca, staŭsia zdarowym; dziela hetaha wielmi zacikawiŭsia lekarskaj wartašciu himnastyki i naahuŭ ruchu. Spačatku byŭ nastauńnikam fechtawańnia ŭ uniwersytecie miesta Lund, a pašla nastauńnikam u henym-ža ŭniwersytecie nia tolki fechtawańnia, ale naahuŭ usiaje himnastyki.

U 1813 hodzie šwedzki ŭrad naznačaŭ Linga kiraŭnikom centralnaha himnastyčnaha instytutu, jaki pryhataŭlaŭ nastauńnikaŭ himnastyki dla škołaŭ i wojska. Hety instytut aprača fizyčnaha wychawańnia naahuŭ pryhataŭlaŭ jašče specyjalistaŭ lekarskaje himnastyki.

Ling u himnastycy pieradusim zwaročwaje ŭwahu na ruchy, karysnyja zdarouju, studyjujučy pry hety m staranna anatomiju. Kaža wykonywać tolki tyja himnastyčnyja ruchy, jakija z punktu hledžańnia anatomii jošć wyrazna karyсны dla arhanizmu.

Šwedzkaja himnastyčnaja systema Linga nia była tak, jak niemieckaja, wynikam hwaŭtoŭnaje patreby zrabieńnia ŭ jak najchutčejšym časie silnych muskułaŭ u swaich hramadzian, dziela prahnańnia woraha, zaniaŭšaha bačkaŭščynu. Metaj systemy Linga jošć zrabieńnie hramadzianina zdarowym i dobra zbudawanym, što asiahajecca praz planowaje systematyčnaje himnastykawańnie, da jakoha niama patreby ŭżywać jakich niebudź pryładaŭ i prytarnowywać da ich cieła wučnia. Najlepšaj himnastyčnaj pryładaj, pawodle Linga, jošć samaje-ž cieła čaławieka, jakoje moža pasłużyć druhomu pry supolnym himnastykawańni.

Stučnaja pryłada moža być tut tolki tady, kali treba wyrazna abmiežyć (ahraničyć) dziejańnie paasob-



nych častkaŭ cieła. Asnaŭnym srodkam himnastyki jość ruch, ale tolki taki, karyść jakoha možna daka-  
zać na asnowie anatomii, fizijalohii i psychalohii; koŭ-  
ny inšy ruch jość nie himnastyčnym, bieskarysnym,  
a mo' nawat i škodnym.

Pry hetym byŭ źwiazany z wyraznym žadańniem swajho ũradu, kab apuścić usie himnastykawańni na pryładach. Heta adnak nie dawodzić, što systema Linga saŭsim nia ũżywaje himnastyčnych pryładaŭ, naadwarot, jany mohuć być tam, dzie hetaha wyma-  
haje wyrabieńnie peŭnych muskułaŭ, jakoje biaz pry-  
ładaŭ nia moža być asiahnuta.

Ling za žyćcia wydaŭ kniŭku „Rehulamin waj-  
skowaje himnastyki“.

Wajskowaja himnastyka Linga składajecca z pe-  
dahahičnaje himnastyki i fechtawańnia, katoraje jon  
pieranjaŭ ad Francuzaŭ, palepšyŭšy i ũpraściŭšy jaje  
metodu. Hetaje papraŭlenaje francuskaje fechtawańnie  
aŭ da ciapieraka jość u Šwedaŭ. Aprača „Rehulaminu“  
Ling pisaŭ jašče wialikuju kniŭku ab himnastycy, ale  
nie dačakaŭsia jaje wydańnia; hetamu pieraškodziła  
jaho śmierć, nie pazwalajučy jamu dakončyć swaje pracy.

Wučni Linga zaraz pa śmierci swajho wučyciela  
wydali jaho pracu, ničoha ad siabie nie dadajučy, pad  
zahałoŭkam „Ahulnyja pryncypy himnastyki“. U hetaj  
kniŭcy Ling dzielić himnastyku na hetkija čatyry hrupy:  
na himnastyku wychawaŭčuju, wajskowuju, lekarskuju,  
i estetyčnuju.

Padziel samych-ŭa himnastykawańniaŭ jość da-  
woli ŭtučnym i зробleny pawodle wonkawych absta-  
winaŭ, padobna jak heta było ũ niemieckaj systemie



Jahna. Himnastykawańni tut dzielacca na: 1) wolnyja, 2) pry pomačy ciela supolna himnastykujúčychsia i 3) z himnastyčnymi pryładami.

Jakaść pryładaŭ dla Linga jość mała waźnym; možna tolki bolš mienš akuratna dahadywacca, što ŭ himnastycy jon karystaŭ z hetkich pryładaŭ: wiaroŭki (dla źwisaŭ), kładki, źerdzi, dzierawianaje kabyły, pryładaŭ da skokaŭ (dryhaniaŭ) ŭwyš i ŭdal i h. p.

Za žyćcia Linga jaho systemu pryniało całkom tolki šwedzkaje wojska; u hramadziaństwie adnak tady jašče jaho systema nia była tak raspaŭsiudžana, jak heta stałasja paźniej.

Syn Linga, *Hijalmar*, udaskanaliŭ šmat systemu bački da takoj stupieni, što jana da kanca XIX-ha stahodździa była raspaŭsiudžana ŭwa ŭsich cywilizawanych narodaŭ.

Hijalmar znaŭ dobra žyćcio i ŭmieŭ prytarnawać himnastyku da žyćciowych patreb.

U himnastycy Hijalmar rupiŭsia pieradŭsim ab wyrabieńni ŭ wučnia pryhožaj, prostaj postaci, patrebnej z punktu hledžańnia hihijeny i estetyki. Wymahaŭ, kab nastauńnik pierad lekcyjaj himnastyki mieŭ pryhatoułenuju zahadzja prahramu paasobnych himnastyčnych wučeńniaŭ.

U takoj prahramie himnastyčnaja lekcyja dzialilasja na hrupy:

- 1) Ustupnyja himnastykawańni (pierawažna ruk i noh), pryhataŭlajučyja arhanizm da ciažejšych ručaŭ, jakija dalej nastupiać ŭ lekcyi himnastyki;
- 2) Napružanyja skłony tuława;
- 3) Žwisy (źwisańni na rukach, nahach i h. p.);



- 4) Raŭnawažnyja himnastykawaŭni, jak chod pa wuskaj kładcy i h. p.
- 5) Himnastykawaŭni karku;
- 6) Himnastykawaŭni chrybietu i plečaŭ;
- 7) Himnastykawaŭni muskułaŭ żywata;
- 8) Himnastykawaŭni pieramiešywanyja;
- 9) Skoki (dzyhaŭnie);
- 10) Himnastykawaŭni kancowyja, metaj jakich jość supakoić stupniowa zmučany adbyŭšymi himnastyčnymi wučeńniami arhanizm.

Najwaźniejšyja himnastyčnyja pracy Hijalmara takija: 1) „Prymiernik dla pedahahičnaha kursu ŭ himnastyčnym centralnym instytucie“ i 2) „Pieršyja paniaćci z nawuki ab ruchach“.

Pieršaja jaho praca daje šmat asnaŭnych lekcyjaŭ himnastyki i cennych metadyčnych radaŭ. Druha ja naahuł razhladaje teoryju himnastyki i daje pryhožy wobraz formy himnastyčnych wučeńniaŭ, padajučy aź 600 ich ich malunkaŭ.

Šwedzkaja himnastyčnaja systema spačatku jaje paŭstaŭnia była raspaŭsiudžana tolki ŭ swajej bačkaŭščynie, a pašla ŭsie narody pačali jeju cikawicca; paŭstała šmat literatury ŭ inšych mowach u hetym kirunku, tak, što ŭžo na pačatku XX-ha stahodździa amal nie ŭwa-ŭsich škołach staroha i nowaha świetu była raspaŭsiudžana himnastyka šwedzkaje systemy.

### **Anhlijska'a systema fizyčnaha wychawańnia.**

Metadyčnaje himnastyki takoje, jak heta mieła Niamieččyna abo Šwecyja, nia było ŭ Anhielcaŭ. Ich m. toda fizyčnaha wychawańnia — heta sport, roznyja



ruchawyja ihry i hulni, jakija pawinny adbywacca na wolnym pawietry i na soncy. Anhlija ũ hetym kirunku jość saŭsim samastojnaj. Nijakaje metody himnastyki nie pierajmała ad inšych narodaŭ. Pyšnaść z swaich starych tradycyjaŭ była dla anhielskaj moładzi pryčynaj wytrywańnia pry starych ihrach i sportach. Anhlija jość adnym z krajoŭ, dzie tradycyjnyja staryja ihry pierachawalisia i raźwilisia ũ praciahu stahodździaŭ, tworačy šmat schodnaści da staradaŭnych ahulnahreckich tradycyjaŭ. Nia hledziačy na toje, što bahatšyja słaŭ hramadzianstwa pačali zakidać staryja zwyčaj i marnieć u biazruchu, adnak školy anhlijskija, nazywanyja publičnymi (Public Schools), padtrymliwali i zachawali aź da ciapierašniaha času ũsie staryja tradycyjnyja ihry.

„Public Schools“ heta byli internaty, wyhadowywajučyja synoŭ šlachty i bahatšaha miaščanstwa.

Anhlijskaja systema fizyčnaha wychawańnia wyjaŭlałasja ũ hetkich troch pryncypach:

1) Himnastyčnyja wučeńni jość u škole abawiazkowy, adnak nia treba školnym uładam prymušać wučniaŭ, bo jany samyja pawinny być aŭtanomnymi arhanizatarami hulniaŭ i sportu.

2) Himnastyčnyja ihry pawinny zabirać štodzien-na kala 2-ch hadzin.

3) Usia arhanizacyja ihraŭ asnawana na supolnym spabornictwie paasobnych hrup unutra školy, abo szkołaŭ, sportawych tawarystwaŭ i h. p. — zwonku školy.

Školny hod, datyčna sportu i ihraŭ, u Anhielcaŭ dzielicca na try čaści: 1) wosieńniu (ad wierašnia da



Kalad) adbywajecca što dnia trening\*) futbołu (nožna-ha miačyka) i kančajecca astatnimi ihrami ũzimku, jakaja tam pierawažna bywaje lohka;

2) Wiasnoj (ad Nowaha hodu da Wialikadnia) adbywajucca biehi, boks, fechtawańnie i niekataryja ihry;

3) Letam ad Wialikadnia da kanca lipnia—loh-kaja atletyka i wiasławańnie. Takaja prahrama fizyč-naha wychawańnia była spačatku ũ publičnych škołach (Public Schools); pašla jaje pieraniali ũniwersytety, katoryja stalisia asnowaj anhlijskaha sportu.

Najwydatniejšymi ludźmi ũ šwiecie pracujučymi ũ kirunku sportu byli *Tamaš Arnold* i *H. Spence*.

T. Arnold byŭ pastaram i nastauńikam publič-naje škoły ũ Ruhby ũ tryccatych hadach prošaha sta-hodździa. U swaich kazańniach i pišmach wykazywaŭ pahlady zblížanyja da hreckich ideałaŭ fizyčnaha wy-chawańnia. Kličam jaho było: wyrabieńnie charakta-ru praz złučeńnie chryścijanskich ideałaŭ z wymoha-mi wychawańnia fizyčnaha. Heta byŭ adzin z hałoŭ-nych teoretykaŭ himnastykawańnia cieła.

Druhim taksama teoretykam fizyčnaha vycha-wańnia byŭ H. Spencer filozaf. Jon kazaŭ: „dla da-brabytu haspadarstwa pieradusim patreba, kab narod jaho składaŭsia z zdarowych i dobrych adzinak“.

Spencer raić, kab ihry, hulni i sporty jak naj-achwotniej byli ũpraŭlanyja praz moładź. Čwierdzić, što himnastyka nikoli nie zastupić ihraŭ i hulniaŭ, dziela taho, što jana nie daje moładzi takoha zacikaŭ-

---

\*) Systematyčnaje praktykawańnie ũ sporcie.



leńnia. Himnastyka moža być tolki pryłučana, jak da-  
paŭnieńnie da ihraŭ i hulniaŭ. Prypaminaje, što ŭ ih-  
rach pawinny brać udział i žančyny, jakich za jaho  
časŭ da hetaha nie dapuskana.

### Japonskaja metoda fizyčnaha wychawańnia „Džiu Djistu“ (džyudžystu).

Japoncy nia majuć takaje himnastyčnaje metody,  
jak heta my bačyli ŭ inšych narodaŭ. Ich narodnaje  
hetak zwanaje džyudžystu, ścisła haworačy, nia jość  
systemaj fizyčnaha wychawańnia, a lepš zboram cela-  
ha radu łoŭka i abdumana ŭłożanych ručaŭ, pa-  
trebnych u žyćci dzieła samaabarony.

Zbor takich ručaŭ nia jość wydumkaj adnaho  
čalawieka, ale wypraktykawańniem mnohich japonskich  
pakaleńniaŭ, jakija staralisia wyhadowywać hramadzia-  
nina tak, kab jon moh dziakujučy swajej žwinnaści  
i łoŭkaści adaleć nawat šmat dużejšaha, ale nie wy-  
himnastykawanaha.

Džyudžystu nie wymahaje kaniečnaha wyrabieńnia  
silnych muskułaŭ, a tolki patrabuje žwinnych, łoŭkich  
i peŭnych ručaŭ, a takža adwahu, wytrywałaść i peŭ-  
naść swajej siły.

Džyudžystu jość wielmi karysnaj praktyčnaj him-  
nastykaj. U ciapierašnich časach nikatoryja pedahohi  
Eŭropy rajać, kab u školach da zwyčajnaje himnasty-  
ki dadawać jašče niekatoryja karysnyja wučeńni z ja-  
ponskaha džyudžystu.



VIII.

**Himnastyčnyja systemy ũ XX stahodździ.**

U našych časach usie cywilizawanyja narody źwiarnuli ũwahu na fizyčnaje wychawańnie hramadzianstwa. Amal nia ũ koźnym haspadarstwie pajaũlajucca hyhijenisty i fizyčnyja wychawaŭcy, prabujučyja stwaryć swaju sobskuju himnastyčnuju systemu. Adnak da siańnia nihto ũ hetym kirunku nie stwaryŭ ničoha ũ asnowie nowaha.

Usie ciapierašnja, byccam nowyja, systemy jość ništo inšaje, jak palapšeńnie i papaŭnieńnie apisanych u papiarednim raździele himnastyčnych systemaŭ.

Najbolš probaŭ twareńnia sobskaje nowaje systemy było ũ Francyi, jakaja pa prajhranaj wajnie z Niamieččynaj (1870 — 1871 h.) prakanałasia, što z pamiž roznych pryčyn jaje niaŭdačy było i toje, što francuskaja armija mieła žaŭnieraŭ mieniej fizyčna wytrywałych i zahartawanych, čymsia niamieckaja, i što hetaja niawytrywałaść pachodziła z niastačy systematyčnaha fizyčnaha wychawańnia hramadzianstwa.

Dziela hetaha wysłany byŭ da Šwecyi francuskim uradam *G. Demeny* z metaj zapaznacca z tamtejšaj himnastyčnaj systemaj.

Pašla pawarotu z Šwecyi *G. Demeny* staŭsia wialikim starońnikam Linhaŭskaje systemy; wydaŭ knižku, u jakoj zdaje sprawazdaču z swajej padaroży i apisywaje ũražańnie datyčna ũspomnienaje himnastyčnaje systemy.

Byŭ starońnikam šwedzkaje himnastyčnaje systemy, ale tolki da 1903 hodu; pašla pieramianiŭsia,



i ad 1905 hodu pačaŭ usio toje, što ũpierad chwaliŭ, hanić; urešcie stwaryŭ swaju sobskuju francuskuju systemu.

Pawodle jaho pahladaŭ: 1) zaŭsiody ruch i praca, nijakich muskuławych natuhaŭ biáz ruchu nie pawinna być; 2) ruchy musiać być poŭnyja, zaakruhленыja, praciažnyja i ũwa ũsich mahčymych kirunkach; 3) wykonywać ruchy z miahkaj hibkašciu, pakidajučy ũ supačynku tyja muskuły, jakich praca nia jość patrebna; 4) kančyny cieła pawinny padčas ruchu apisywać zaakruhленыja linii biaz wostrych kutoŭ; 5) woš hetych ruchaŭ jość abo raŭnaležna, abo stoćna, ci ũkosna ũ roznych płoščach, prachodziačych praz plačo, abo biadro; 6) kančyny cieła pracujuć abo supolna, abo paasobku; 7) chutkašć ruchu kančynaŭ cieła jość adwarotna da ich masy (lahčejšyja i mienšyja kančyny majuć chutčejšy ruch, a ciažejšyja i bolšyja—pawalniejšy); 8) harmanijnašć ruchu zaležyć ad postaci, dziejnašci muskułaŭ i asiliwanaha aporu padčas wykanańnia pracy“.

G. Demeny jašče raić swaju hetak zwanuju eŭrytmičnuju himnastyku, jakaja wyjaŭlajecca ũ wykanańni himnastyčnych ruchaŭ pad muzyku, abo špieŭ, z metaj wyrabieńnia pryhožašci ruchaŭ. Hetaha nielha źmiešywać z rytmičnaj himnastykaj *Daleroza*, jakaja maje metaj wywučeńnie muzykalnaha rytmu (tachtu), a šcisła biaručy nia jość himnastykaj.

Systema J. Demenaha nia wyčerpywaje całkom tych usich ruchaŭ, jakija jość patrebny arhanizmu, —jość adnastarońniaj.

G. Hébert, —francuski achwicer - matros—stwa-



ryů sobskejů himnastyčnuju systemu i nazwaů jaje narodnaj francuskaj himnastykaj, abo naturalnaj himnastyčnaj metodaj. Jaho systema asnowana amal nia wyklučna na praktyčnaj karysci ů žyćci himnastyčnych ručaů; lekcyja himnastyki pawinna adbywacca na wolnym pawietry; wučni pamahčymašci musiać himnastykawacca hoła.

Hałoŭnaja čaść lekcyi składajecca z hetkich himnastykawańniaů: chod, bieh, ušpinańnie, skoki, kidańnie, dužańnie, bićcio na kułački i pływańnie.

Systema Héberta miała ů Francyi wialiki rozhałas i raspaŭsiudžana była ů wojsku i školach.

Heta systema miała starońnikaů i ů polskim wojsku, ale tolki da 1920 hodu (pašla pajawiŭsia rehulamin, fizyčnaha wychawańnia, uзорawany bolš na šwedzkaj systemie Linha); bolš za miežami Francyi systema Heberta nie pryniałasia.

Niamieckaja himnastyčnaja systema Jahna pawolna ciapier zanikaje, ustupajučy miejsca šwedzkaj systemie. Hetaja apošniaja padlahaje raźwićciu ů Šwecyi i ů inšych krajach. Danija pryniała šwedzkuju systemu ů 1880 hodzie i prytarnawała jaje da hramadzianstwa ů značna bolšym raźmiery, čymsia sama Šwecyja, bo ůwiała nia tolki ů školach, ale i ů narodnych uniwersytetach i ů wielmi raspaŭsiudžanych himnastyčnych straleckich tawarystwach, jakija znachodzilisia amal nia ů kožnaj wioscy.

Tut himnastyčnyja nastauńiki hetuju systemu razumowa palepšyli i papoŭnili.

Hałoŭnym refarmataram systemy Linha byů *J. Lindbard*—prafesar teoryi himnastyki i fizijalohii ů Ko-



penhaskim uniwersytecie ů Danii. Jon napisaů šmat nawukowa pedahahičnych padručnikaů i jošć pieršym z pamiž teoretykaů fizyčnaha wychawańnia. Z pamiž jaho pracaů u kirunku fizyčnaha wychawańnia najha-łaůniejšymi jošć: „Teoryja ahulnaj himnastyki“ i „Padrobnaja teoryja himnastyki“.

U swajej teoryi himnastyki Lindhard trymajecca šcisła krytyčnaha nawukowaha kirunku.

Adnosna padzielu himnastyčnych wučėńniaů Lindhard razroźniwaje 4 hałoůnyja hrupy. Da pieršaje hrupy zaličaje jon himnastykawańni z upływam pierawažna wychawaůča-dyscyplinawanym; da druhoje—himnastykawańni, metaj jakich jošć metadyčnaje prahimnastykawańnie ůsich muskułaů i sustawaů; treciaja hrupa—heta himnastykawańni raůnawažnyja (koordynacyja); da čačwierťaje—naležać himnastykawańni, wyrablajučy, ja siłu, wytrywałašć i stojkašć, naprykład biehi, skoki-sportawyja hulni i wučėńnie žwinnašci.

Adnosna himnastyki dychańnia, dyk Lindhard raić saůsim jaje skasawać, dakazywajučy, što praz heta my pieraškadžajem naturalnaj samarehulacyi našaha dychańnia. U hetym jon jošć u sprečnašci z mnohimi lekarami i pedahohami, jakija dakazywajuć, što z himnastyki dychańnia my asiahajem wialikuju karyšć u kirunku ražwićcia i zdarouja našych lohkich. Aprača heta Lindhard jošć refarmataram himnastykawańniaů tuława. Teoryja Lindharda pryncypowa nie spatkałasia z praciwam pedahohaů i fizyčnych wychawaůcaů. Na jaje asnowie haspadarstwy Skandynawii stwaryli škoły, u jakich upłyů Lindharda maje wialikuju wahu. Tak sama hety ůpłyů jošć widawočny ů bolšaj ci mienšaj



stupieni ů nawiejšych padručnikach fizyčnaha wychawańnia.

Dawoli wiedamy ů našych časach *J. P. Müller* (Danijec) zacikawiů mnohich swajej metodaj fizyčnaha wychawańnia, pieradusim swaim hučnym wyražeeniem: „15 minut štodnia dla zdarouja“. Hetaja štodziennaja 15-ci minutowaja himnastyčnaja lekcyja składajecca z celaje čarhi wučeeniaů šwedzkaje chatniaje himnastyki, dadajučy jašče da hetaha zmywańnie cieła, suchoje jaho wycirańnie i prabywańnie hołym na pawietry. Metoda Müllera maje metaj nie wyrabieńnie muskułaů, a zdarouje himnastykjučaha. Sam jon ab swajej systemie kaža tak: „Žyćciowaja siła nie znachodzicca ů plačy, dziela hetaha bolš treba kłapacicca ab tym, kab mieć dobryja lohkiya, mocnaje serca i zdarowuju skuru; kab dobra trawić i mieć u paradku nyrki i wantrobu. Dziela hetaha ů šukańni nowych himnastyčnych ručaů treba žwiartać bolšuju ůwahu na ruchawyja ihry i abmiežyć biazmetnuju zawilašć himnastyčnych wučeeniaů“. Metoda Müllera jošć wielmi karysnaj, jak štodziennaja, nie patrabujučaja pryładaů, himnastyka, dastupnaja kožnamu hramadzianinu.

*Niels Bukh*, taksama Danijec, byů kiraůnikom kursu instruktaroů himnastyčna-straleckich tawarystwaů u Danii, na jakich miej swaju sobskuju metodu fizyčnaha wychawańnia. Na kursach Bukh mieů pracoůnych ludziej, pierawažna sialan i rabotnikaů, fizyčna silnych, adnak nia žwinnych, majučych ad ciazkaje pracy prutkija sustawy.

Chočučy pakanać hetuju prutkašć jon papieradžaů zwyčajny himnastyčny kurs čarhoj ustupnych pr, hata-



waŭčych himnastykawańniaŭ hibkaści. Dziakujučy swajej metodzie Bukh patrapiŭ u praciahu niekalki miesiacaŭ wyrabić z niaźwinnych prutkich wučniaŭ saŭsim dobrych i hibkich himnastykaŭ.

Prytarnawańnie metody Bukha pawinna być pad ścisłym dahladam lekara, katory pawinien prypisywać, jakija himnastykawańni hibkaści moža rabić paasobny wučań.

Tak, jak nia koždy čaławiek jość adnolkawa silnym i nia moža rabić takich-samych himnastykawańniaŭ, jak druhi, dużejšy ad jaho,—taksama nie pawinny rabić adnolkawych himnastykawańniaŭ žonki i mužčyny, dzieci i ŭzrosłyja.

*Ellin Falk*, Šwedka, prytarnawała systemu Linha da patreb arhanizmu i dušy dziaciej, a *Elli Björksten*, Finka, prytarnawała hetuju-ž samuju systemu da patreb žanočaha arhanizmu.

Hetaja apošniaja źwiarnuła taksama wialikuju ŭwahu na estetyku. Jana amal nia susim wykinuła z himnastyki tyja ruchy, jakija z punktu hledžańnia estetyki nia jość pryhożyja, prutkija i ćwiordyja.

Björksten źwiartaje wialikuju ŭwahu na ekonomyju siły wučniaŭ. Lekcyja jaje himnastyki zaŭsiody maje ŭ pałowie trywańnia supaćynak, jaki adbywajecca praz lažańnie na plačach tak, kab usie muskuły ŭ praciahu 2—5 minut byli susim nia dziejnymi. Björksten źwiartaje ŭwahu i na rytm u himnastycy. Jana dobra ŭmieje wykarystać žanočuju psychalohiju, karystajučy łoŭkimi paraŭnańniami pry nazowach himnastyčnych ručaŭ.

Adnosna himnastyki dychańnia Björksten, taksama



ma jak Lindhard, jaje nia raic. Björksten napisala dźwie knižki, u jakich apiswajucca himnastyčnyja wučeñni dla dziaučat da 13 hodu žyćcia; u 1918 hodzie wyjšla I-ja časć, a ũ 1923 hodzie—II-ja. Nastaŭnicy skandynaŭskich narodaŭ stwaryli suwiaź z metaj raspaŭsiudžywać wyšejapisanuju systemu. Suwiaź hetaja štohod arhanizuje kursy, jakimi kiruje sama E. Björks'en.

*E. J. Daleroze* jość twarcom rytmiki i plastyki, abo jnakš rytmičnaje himnastyki; pachodzić z Šwajcaryi. Rytmika — heta jość aznačeñnie tachtu (rytmu) pry pomačy ručaŭ; plastyka — heta jość wyjaŭleñnie pry pomačy ručaŭ roznych nastrojaŭ, jakija źmiaščajucca ũ muzycy. Daleroze ũ swaim loŭkim ułažeñni rytmičnych ručaŭ nia mieŭ na ũwazie twaryć metodu fizyčnaha wychawañnia, a tolki sposab nawučañnia muzyki i dobraha rytmu.

Amerykancy adnosna fizyčnaha wychawañnia źwiarnuli ũwahu amal nia wyklučna na ruchawyja hulni i ihry. Jak najbolš demakratyčny narod, jany pastaralisia raspaŭsiudžywać himnastykawañnie ciela nawat u najbiadniejšych sľajach hramadzianstwa.

Arhanizataram i teoretykam fizyčnaha wychawañnia byŭ tam *L. H. Gulick*, lekar i kiraŭnik hulniaŭ i ihraŭ New-Yorskich dzieci. U pieršych hadoch biahučaha stahodździa Amerykancy zasnawali arhanizacyju pad nazowam „Amerykanskaja suwiaź himnastyčnych ploščau“ (Playground Association of America). Hetaja arhanizacyja maje wialikija kapitały, za jakija kuplaje najhoršyja ũ haradoch dzialanki i tworyć na ich wialikija parki, poŭnyja ploščau dla roznych hulniaŭ i ihraŭ.

Kali ũ Eŭropie ũ fizyčnym wychawañni rupiacca



pieradusim ab zdaroüi himnastykujučych, dyk Amerykancy žwiartajuć uwahu pieradusim na karyść hramadzka - wychawaŭčuju. Ihry i hulni majuć ratawać amerykanskuju moładź ad roznych pakusaŭ, pjanstwa, raspusty i h. p. Pad hetkim kličam i paŭstaŭ tam ruch u kirunku fizyčnaha wychawañnia. Tawaryskija hulni i ihry majuć tam zabiwać nia dobryja instynkty ũ hramadzianstwie. Na amerykanskaj płošcy dla ihraŭ jość asobnaje miejsca dla hulniaŭ małych dzieci i dla tych bolšych, jakija pryšli adny, biez kumpanoŭ, abo nia chočać tawarystwa.

Tut jany majuć mnoha piasku, hojdaŭkaŭ, karuzelaŭ i h. p. i ũsie majuć dobry i peŭny nadzor. Jość tam taksama pływalnia, abo dla małych niahlybokaja sadžaŭka, dzie mohuć bosa pachadzić pa wadzcie. Aprača takich publičnych płoščaŭ, wykarystywajucca jašče da ihraŭ školnyja płošcy. Hetyja apošnija zaŭsiody jość adkrytyja dla dzieci, skulkolečy pryjšošyšych, a nawat wiečarami ašwiatlajucca i mohuć być u koźnym časie wykarystanymi. Škoły, jakija z niastačy ziamli nia majuć płošcy na panadworku, ustrajwajuć jaje na roŭnaj strasie, dzie taksama majuć dostup usie dzieci ũ hadzinach pazaškolnych. Kab zaachwocić da himnastyčnych płoščaŭ bolš moładzi, prysyła jeccu tudy arkiestra.

Aprača „Amerykanskaje suwiaz i himnastyčnych płoščaŭ“ ab fizyčnym wychawañni ũ Amerycy rupicca jašče adna arhanizacyja, mianoŭna „YMCA“ (Suwiaz Chryścijanskaje moładzi). Dziela taho, što staryja tradycyjnyja anhlijska-amerykanskija ihry časta byli nie adpawiedny dla wychawaŭčaje mety, „YMCA“.



jak chryścijanskaja arhanizacyja; stwaryła šmat nowych, karysnych z boku maralna-wychawaučaha hulniaŭ i ihraŭ.

*Skaŭstwa.* Twarcom skaŭstwa jość *Baden-Powell*, anhlijski achwicer. Jon abdumaŭ arhanizacyju, jakaja-b pryarnowywała moładź da karysnaj i achwiarnaj słuźby baćkaŭščynie. Dumka hetaja — zasnawańnie skaŭstwa —wypływała z sobskaha jaho pierakanańnia ab wialikaj karyści, jakuju moža pryniaści padčas wajny dla haspadarstwa zarhanizawanaja i zahartawanaja moładź. Takoha pierakanańnia Baden-Powell nabraŭ padčas wajny Anhlijcaŭ z Burami. U henaj wajnie Bury z niastačy darosłych mužčyn, jakija ũsie byli na froncie, paručali słuźbu na zadach chłopcam—i budučy maleńkim narodam patrapili zmahacca z wialikaj i silnaj dziarżawaj, jakoj jość Anhlija.

U 1908 hodzie Baden-Powell zasnawaŭ pieršuju družynu skaŭtaŭ i dumka jaho jak małankaj raspaŭsiudziłasia pa ũsiej Anhlii, a ũ nastupnych hadoch pieraniasłasia da inšych krajoŭ i narodaŭ.

Skaŭstwa jość karysnaj dla hramadzianstwa i haspadarstwa arhanizacyjaj. Jano wychowywaje moładź fizyčna i maralna, nie patrabujučy da hetaha himnastyčnych płoščaŭ, abo pryładaŭ; hartuje moładź da roznych niawyhod, trudoŭ i inš., adnym słowam pryhataŭlaje moładź na dobrych i karysnych hramadzian — abaroncaŭ narodu.

Jak bačym, u našyja časy chapaje wychawaŭcaŭ i hyhijanistaŭ, rupiačychsia pra fizyčnaje wychawańnie hramadzianstwa i abwiaščajučych swaje himnastyčnyja systemy. Taksama niama ciapier niwodnaha haspa-



darstwa, jakoje-b nie starałasia raspaŭsiudżywać himnastyku i sport u swaim hramadzianstwie.

### IX.

**Ruchawyja hulni, ihry, sporty i ich upłyŭ na wychawańnie hramadzianstwa.**

Nia tolki čaławiek lubić pahulać, achwotna hetamu addajecca i kožnaja zdarowaja żywiolina. Chto z nas nia bačyŭ, jak hulajuć katy, sabaki, jak pryjemna brykajuć žerabiaty, cialaty i h. p., jak padska-kiwajučy łapočuć kryllami kury, abo ŭ hniozdach buślaniaty, byccam prabujučy swaich sił, ci chutka buduć mahčy pakinuć swajo hniazdo! Kožny Bielarussielanin moža ŭsio heta prykmiecić pry swajej haspardarcy. Ale nia tolki hulajuć bolšyja żywioły, robiać heta nawat najmienšyja muški, muraški i h. p.

Hulaje kožnaja żywioła, bo instyktoŭna adčuwaaje patrebu ruchu, jakoha wymahaje żywy arhanizm. Hety ruch čaławiek i żywioła wyjaŭlajuć u hulniach. Najbolš addajecca hulniam čaławiek i żywioła ŭ swajej moładaści, bo ŭ hetym časie raście i raźwiwajecca arhanizm, patrabujučy mnoha ruchu. Pad staraść niam a ŭžo takoj achwoty da hulniaŭ, bo arhanizm jość tahdy saŭsim raźwity i nie wymahaje stolki ruchu. Adnak, kali nia budziem ruchacca, dyk i raźwityja muskuły mohuć asłabieć, a nawat i całkom zahubić swaju dziejnaść. Dyk woś dziela razwoju našaha arhanizmu, dziela padtrymańnia dziejnaści ŭsich našych muskułaŭ patrebny nam ruchawyja hulni i ihry, jakija jość naturalnaj himnastykaj ciela i ducha.



Treba ůmieć adroźnić hulniu ad ihry. Hulnia z punktu hledžańnia fizyčnaha wychawańnia heta jość peůnyja ruchy adzinki, abo hramady dziela pryjemnaści, wyklučajučy zawadki i chacieńnie wyjhryšu, a ihra — heta peůnyja ruchy dźwuch, abo niekalki asob u baračbie za wyjhryš. Metaj hulni jość samaja hulnia, jak pryjemnaja razryůka, a metaj ihry jość wyjhryš, abo projhryš.

Jak bačym, dyk tolki zawadki i wyjhryš roźniać hulniu ad ihry.

Dziela taho, što hulni adbywajucca pierawažna na pawietry, jany majuć wialiki ůplyů na našaje cieła; spryjajuć dychańniu, zmacniajučy hetym lohkija.

Ruchy padčas ihraů i hulniaů zmušajuć skuru da bolšaha wydzialańnia potu, što jość karysnym i nieadzoůnym dla zdarouja.

Wočy našyja adpačywajuć pry hetym, hledziačy na ůspakajwajučuju zialonaść raścinaů. Ruchawyja hulni i ihry jość najlepšym wychawaůčym srodkam. Najwialikšy polski teoretyk fizyčnaha wychawańnia dr. *Piasecki* hetak pra ich kaža (u niaścisłym tłumačeńni): „ruchawyja ihry jość najpryhažejšaj formaj (szczyt) fizyčnaha wychawańnia. Jany dajuć aprača zdarouja wialikuju wychawaůčuju karyść, nie dajučuju zastupić čym niebudź druhim. Jany jość škołaj hramadzkaaha žyćcia, jakaja wučyc pracawać, barocca i ciarpieć dla ahulnaha dabra. Dajuć hetuju nawuku najprystupniejšym sposabam, bo praz hulniu, jakaja nie prymušaje, a tolki zaachwočywaje dzicia—i praz heta naahuł jość najlepšym srodkam da razbudžeńnia achwoty da himnastyčnych wučeńniaů“. Jak



bačym z wyšejapisanaha, dyk hulni i ihry jość adnym z hałoŭnych addzielaŭ fizyčnaha wychawańnia. Uwa ũsich narodaŭ jość wielmi mnoha roznych hulniaŭ i ihraŭ, jakija śmieła mohuć dahadzić wymoham fizyčnaha wychawańnia. Možna nawat zrabić fizyjalohičny padzieł ihraŭ, jaki pazwolić prarablać ich u potrebnym z boku fizyčna - wychawaŭčaha paradku.

Z punktu hledžańnia intelektualnaje psychalohii hulni i ihry wyrablajuć bystraść panatrawańnia, chutkaść reahawańnia (prociŭdziejańnia) na ũsio akružajučaje nas. Aprača hetaha šmat ihraŭ wučać hramadzkaści, dziela taho, što ũ ich biaruć udzieł cełyja hrupy ihrajučych, abo hulajučych. Tut jość wyjhryš adnaho wyjhryšam cełaje hramady, a heta wyrablaje tawaryskaść i ũmieńnie pryarnawacca da tawarystwa i hramady. Tut wyrablajecca salidarnaść h. značyc pačućcio jednaści i łučnaści; tut učasnik ihry časta musić wyrakacca sobskaje pryjemnaści, sobskaha pahladu, kab tolki dawiaści ihru da peŭnaje, usim ihradkom ahulnaje, mety. Z iheroj i hulnioj zlučana ścisła dyscyplina: učasnik ihry musić paddawacca peŭnym zakonom i słuhać pry hetym staršaha.

Staršyja wybranyj ada ihry mohuć tut wyjaŭlać swaje kiraŭničyja zdolnaści.

Usio wyšejskazanaje jość ništo inšaje, jak prykmiety hramadzkaaha žyćcia, dyk učasnik ihry nabywaje henych prykmietaŭ, wyrablajučysia na dobraha i karysnaha hramadzianina. Pry hulniach i ihrach treba jašče žwiarnuć uwahu na toje, što jany bolš, čymsia jakija inšyja rečy, wyrablajuć instynkt emulacyjny (spabornicki).



Aprača ũsich wyšej skazanych prykmietaŭ, jakija dajuć hulniam i ihram pieršaje miesca ũ fizyčnym wychawańni, treba adciemić i toje, što ihry i hulni jość tormazam aźwiarełaści i zawadyjactwa, što jość u koźnaha mužčyny dzieła pryrodźanaha jamu bajawoha instynktu, jaki praz wychawańnie jość byccam prydušany, ale pry koźnaj da hetaha pakusie wyjaŭlajecca. U tawaryskich hulniach i ihrach učaśnik ich wyčerpywaje nadmier enerhii swajho bajawoha instynktu, a hramadzianstwa maje spakojnaha i dobraha hramadzianina. Kali chłapiec jość biaz nijakaha dahladu, biaz dobraha tawarystwa i biaz wychawańnia, dyk jaho bajawy instynkt budzie šukać wychadu ũ roznych awanturach, u niepasłuchmianaści da ũstanoulenych hramadzianstwam zakonaŭ, adnym słowam staniecca razbojnikam, złodziejam.

U fizyčnym wychawańni hramadzianstwa, aprača ruchawych hulniaŭ i ihraŭ, maje ahramadnaje značeńnie sport.

Trudna ścisła skazać, što takaje jość sport, bo ũ šmat jakich halinach našaha žyćcia moža jon wyjaŭlajecca. Adzin lubić palawańnie, druhi konnuju jazdu, treci sabirańnie kallekcyj muškaŭ, inšy znoŭ ihraje ũ futboł, skača, pływaje, wiasłuje i t. d. Koźny addajecca tamu, što jaho cikawić i daje razryŭku. Dyk słušna dr. *Drabčyk* kaža: „sport — heta jość razryŭka dzieła dasiahańnia što - raz to lepšaje fizyčnaje daskanalnaści, a razam z hetym i maralnaha wyrabieńnia“, abo jašče karaciej kaža: „sport — heta jość ruchawaja hulz samym saboj“. U daŭnyja časy, kali nia było porachu, kali nia było takich mašyn, jakija majemo ciapier,



čalawiek musiŭ usio rabić sabie sam, swaimi rukami; kali była ũ tyja časy wajna, dyk siła i źwinnaść paasobnych adzinak miała tady wialikaje značeńnie.

Silny daŭniejšy žaŭnier musiŭ źmierycca plačo ũ plačo z woraham i siakieraj abo miačom pieramahčy jaho. Tady ludzi mahli nawat nie ũpraŭlać niwodnych sportaŭ, bo žyćciowaja kaniečnaść u baraćbie za byt zmušała čalawieka być zaŭsiody ũ ruchu i ũ pracy, što jamu zamianiała sport. Ciapier adnak biaz sportu i himnastyki hramadzianstwa było-b kwołaje fizyčna, a tym samym i maralna. Siańnia, kali praca čalawiečych ruk jość zamieniena paraj i elektryčnaściu, nie ũpraŭlajučaje himnastyki i sportu hramadzianstwa zwyradniaje.

Raspaŭsiudźwajučy sport treba adnak wiedać, što nie zaŭsiody jon budzie karysny celamu hramadzianstwu. Kab jon byŭ karysny, dyk musić być biazintera-soŭnym i paŭsiudnym u hramadzianstwie. Biazintera-soŭnym sport budzie tady, kali koždy hramadzianin budzie jamu addawacca nia dziela wyklučna sobskaje sławy, abo nahrady, ale dziela padtrymańnia swajho zdaroŭja, źwinnaści, hartu i h. p.

Nielha adnak zapiarečyć saŭsim u sporcie narmalnaha spabornictwa, bo chacieńnie adznačycca abo zdabyć sabie sławu, nia robiačy pry hetym druhomu kryŭdy, nia jość drennym, a tolki narmalnym źjawiščam čalawiečaha charakteru.

Kali sport upraŭlajecca dziela ahulna-zdaroŭnaje mety, dyk tady jość karysnym dla narodu, dajučy jamu zdarowych, adważnych i zahartawanych da ũsiaho hramadzian. Upraŭlajučy sport nielha zabywacca, što jon



nia moža całkom zastupić racyjanalnaje himnastyki, jakuju treba ũpraŭlać sumiežna z sportam.

Ad 19-ha stahodździa ũwa ũsich kulturalnych narodaŭ wyjaŭlajecca imknieńnie da raspaŭsiudžańnia sportaŭ, dziela zatrymańnia kiepskaha ũpływu cywilizacyi na fizyčna-zdaroŭnaje i maralnaje žyćcio čaławieka. A ciapier, dyk kažny zarhanizawany narod starajecha pry pomačy sportu i himnastyki padtrymać u swaim hramadzianstwie fizyčna-maralnuju siłu i hart, barykajučysia z kwołaściu, jakoj u našych cywilizawanych časach kažny lohka moža paddacca, addajučy šmat karysnych fizyčnamu razwoju i zdaroŭju prac roznyh mašynam.

Pieršym, što pryčyniŭsia da ahulnaha - mižnarodnaha raspaŭsiudžańnia sportu, heta byŭ Francuz *Pierre de Coubertin*. Astatki pamiatnikaŭ daŭnych Olimpijskich ihraŭ, wykopywanych praz archealohaŭ ad 1875 da 1881 hođu, nasunuli jamu dumku adradžeńnia tradycyjaŭ Olimpijskich ihraŭ.

Jak wialiki staronnik sportaŭ Coubertin sklikaje ũ 1894 hodzie da Paryža kanhres wučonych pedahohaŭ, fizyčnych wychawaŭcaŭ i spartoŭcaŭ usich kulturalnych narodaŭ i prapanuje im stwareńnie ahulnych sportawych zawadkaŭ usich haspadarstwaŭ, padobna hreckim Olimpijskim ihram. Dumka Coubertin'a była pryniata i miała ščyrych staronnikaŭ uwa ũsich cywilizawanych narodaŭ.

Na henym kanhresie zasnawaŭsia „Mižnarodny Kanhres Olimpijskich ihraŭ“, metaj jakoha była rupliwaść pra rehularnaje adbywańnie mižnarodnych Olimpijskich ihraŭ, palepšańnie ich tak, kab mahli być hod-



ny wialikim ich metam, arhanizawać sportawyja zawadki, pastawić sport na wyšyni wymohaŭ ciapierašniaje kultury i wiedzy.

U hetym kamitecie jość pradstaŭniki 41-ha haspadarstwa. Staršynioj kamitetu jość Pierre de Coubertin, miejsca — Lozanna ŭ Šwajcaryi. Pašla zarhanizawańnia kamitetu, siabry jaho družna prynialisia da pracy, dziakujučy čamu adbylisia Olimpijskija mižnarodnyja ihry ŭ hetkich miestach: u Afinach u 1896 hodzie, u Paryżu ŭ 1900 hodzie, ŭ Saint Louis (Złučanyja Dżarżawy Ameryki) u 1904 hodzie, u Londanie ŭ 1908 hodzie, u Stokholmie ŭ 1912 hodzie. U Berlinie mielisia adbycca ŭ 1916 hodzie, ale z pryčyny wajny nie adbylisia.

Pašla adbylisia ŭ Antwerpii ŭ 1920 hodzie i ŭ Paryży ŭ 1924 hodzie, a jašče adbuducca ŭ 1928 hodzie ŭ Amsterdamie.

Asnowaj arhanizacyi sportu ŭ haspadarstwie jość tawarystwa, jakoje maje prahramu (statut), paćwierdžanju praz dżaržaŭnuju suwiaź i maje peŭnuju kolkaść siabroŭ. Tawarystwy lučacca ŭ akružnuju suwiaź, a hetaja — ŭ suwiaź dżaržaŭnuju. Dżaržaŭnyja suwiazj pryhataŭlajuć tawarystwy da mižnarodnych ihraŭ i padlahajuć mižnarodnym sportawym suwiaziam.

Sportawaje tawarystwa, jakoje choča naležać da akružnoje suwiazj, musić, aprača peŭnaje kolkaści siabroŭ, mieć jašče dokazy, što jaho siabry addajucca sportawi tolki z amatorstwa, a nie ŭpraŭlajuć jaho jak ramiasło, dajučaje ŭtrymańnie ŭ žyćci. Mižnarodnaja sportawaja arhanizacyja abyjmaje ŭsie kulturalnyja narody i zabaraniaje naležańnie da jaje specyjalistam,



nie dapuskajučy ich nawat da mižnarodnych amator-  
skich zawadkaŭ (ihraŭ).

Pastanowy mižnarodnych suwiaziaŭ jość nie ad-  
miennymi. Usie siabry musiać im paddawacca pad ka-  
raj wułučeńnia z suwiazzi i hetym samym niedapuščeń-  
nia da mižnarodnych zawadkaŭ. Dzieržaŭny Kamitet  
Olimpijskich ihraŭ kožnaha haspadarstwa wysyła je  
swaich pradstaŭnikoŭ na mižnarodnyja Olimpijskija ihry.

Akružnyja suwiazzi ładziać u siabie zawadki, kab  
atrymać najlepšy wynik peŭnaj haliny sportu ŭ wokru-  
zie, dzieržaŭnyja — tak-sama kab atrymać najlepšy  
wynik u dzierżawie, a mižnarodny kamitet ładzić Olim-  
pijskija ihry, kab atrymać najlepšy mižnarodny wynik.

Hetaja arhanizacyja sportu łučyć amal nia ceły  
świat. Mcžna śmieła skazać, što heta jość adna z naj-  
silniejszych mižnarodnych arhanizacyjaŭ.

Pa suświetnaj wajnie jość ahramadnaje zacikaŭ-  
leńnie sportam. Adnačasna možna prykmiecić natuža-  
nuju pracu ŭwa ŭsich kulturalnych narodaŭ u kirunku  
prapahandy i daskanaleńnia sportaŭ.

Kožnaja z ciapierašnich dzieržaŭ imkniecca da  
taho, kab kožny nawabraniec pryjšoŭšy da wojska byŭ  
fizyčna zdarowy, zahartawany i mieŭ niejkaje paniaćcie  
pra wajenščynu.

Dziela hetaha kožnaje haspadarstwa sumiežna  
z sportam arhanizuje tawarystwy, majučyja metaj waj-  
skowaje pryhataŭleńnie moładzi.

Hety ruch jość wynikam dośledaŭ suświetnaj  
wajny, katoraja dakazała wažnaść fizychnaha wycha-  
wańnia ŭ hramadzianstwie.



Dyk koždy hramadzianin haspadarstwa musić być fizyčna pryhatawany, kab moh u kožnym časie stać u abaronie swaich nacyjanalnych, abo socyjalnych prawoŭ.

Prykładam u hetym kirunku jość Šwecyja, dzie moładź paddajecca probam u roznych halinach sportu i himnastyki. Proby hetyja patrebny dziela zaličeńnia da jakoj niebudź hrupy datyčna fizyčna je spraŭnaści peŭnaj adzinki ũ hramadzianstwie.

Tamu, chto wykanaŭ prapisanyja proby, wydajecca sportawaja adznaka „Idrottsmarke“, majučaja try stupieni: bronzawuju, siarebranuju i załatuju. Bronzawaja adznaka dajecca tamu, chto wykanaŭ u praciahu adnaho hodu hetkich 5 probaŭ: 1) pływańnie 200 metraŭ; himnastyka, zadawalajučaja peŭnyja wymahańni; 2) skok u wyš nia mienš jak 135 cm.; skok u dal nia mienš jak 4 mtr. i 75 cm.;

3) bieh 100 metraŭ nie daŭżej jak 13 sekundaŭ, bieh 400 mtr. nie daŭżej jak 1 minuta i 5 sekundaŭ, bieh paŭtara kilametra nie daŭżej jak 5 minut i 15 sekundaŭ;

4) fechtawańnie, teoryja i praktyka pawodle peŭnaha padručnika; kidańnie dyskam nia bliżej jak 40 metraŭ; kidańnie ašćepam nia bliżej jak 50 metraŭ; kidańnie źaleznaj hałkaj (kulaj) nia bliżej jak 16 mtr.;

5) proba wytrywałaści: bieh na 10 kilametraŭ nie daŭżej jak 50 minut; pływańnie 1 kilometr nie daŭżej jak 28 minut; bieh na kańkach 10 kilametraŭ nie daŭżej jak 25 minut; bieh na łyżwach (nartach) 20 kilametraŭ nie daŭżej jak 2 hadziny i 15 minut; jazda na dwukole (wałasipiedzie) 20 wiorst nie daŭżej



jak 50 minut; brańnie ũdziełu ũ akružnych zawadkach kancowaje ihry nožnaha miačyka.

Siarebranuju adznaku dastaje toj, chto ũ praciahu 4-ch hadoŭ budzie mieć takuju samuju fizyčnuju łoŭkaść, jakuju pakazaŭ pierad atrymańniem branzowaje adznaki.

Kali takuju samuju łoŭkaść chto pakaža pa waśmi hadach ad atrymańnia bronzawaje adznaki, abo pa 4-ch ad atrymańnia siarebranaje, — tady dastaje załatuju adznaku. „Idrottsmarke“ jość raspaŭsiudžana pa ũsiej Šwecyi. Amal nia kožny Šwed maje takuju adznaku. Jana jość najlepšym paciaham da sportaŭ, dakazywajučy adnačasna stupień fizyčnaha rozwoju narodu. Za prykładam Šwecyi i inšyja haspadarstwy pačynajuć uwodzić u siabie padobnyja proby i adznaki, rozumiejučy wialikuju waźnaść sportu dla fizyčnaha i maralnaha adradžeńnia narodu.

Adnosna roznych halinaŭ sportu, dyk jaho možna dzialić na wielmi mnoha roznych addziełaŭ. Tut razhledzim tolki tyja sporty, jakija karyсны pieradusim zdarouju našaha arhanizmu i jakija adnačasna wyrablajuć enerhiju i hart ducha. Z ich ahulna raspaŭsiudžanymi ũ Eŭropie jość hetkija:

- 1) *lohkaja atletyka;*
- 2) *wodnyja sporty, jak pływańnie, wiasławańnie, i h. p.;*
- 3) *nožny miačyk (futbał);*
- 4) *fechtawańnie;*
- 5) *zimowyja sporty, jak jazda na kańkach, na łyżwach (nartach) i inšyja;*
- 6) *konnaja jazda;*



- 7) *boks* (bićcio na kułački) i *dužańnie*;
- 8) *šmatbai*: pentatlon (piaciboj), dekatlon (dzie-siaciboj) i nawačasny piaciboj;
- 9) *kalarstwa* (jazda na dwukołach (wiełasipie-dach));
- 10) *tennis*;
- 11) *stralańnie*.

*Lohkaja atletyka.* Z pamiž roznych sportaŭ pa-časnaje miejsca zajmaje lohkaja atletyka. Jana nia tolki wyrablaje i ũzmacniaje zdarouje cieła, ale taksa-ma ũzmacniaje charakter; wyrablaje samazaradnaść, siłu i achwotu da pracy; wučyc čaławieka dawać sa-bie radu ũ roznych wypadkach jaho žyćcia. Lohkaja atletyka składajecca z naturalnych ruchaŭ i pasluhoŭ-wajecca prostymi sposabami, mianoŭna: biehami, sko-kami i kidańniami. A heta jość samyja hałoŭnyja ru-chi, wyrablajučyja fizyčnuju prydatnaść asoby.

Biehi jość karotkija, siarednija i doŭhija, abo jnakš wytrywałyja. Kožny bieh składajecca z troch častkaŭ: z wybiehu (startu), biehu i dabiehu (finišu). Karotkimi biehami ličacca: biehi na 100 metraŭ, 200 i 400 metraŭ.

Jany jość dobrej himnastykaj enerhii i wytrywa-łaści. Siarednija — heta jość biehi na 800 metraŭ i na 1500 metraŭ. Adnosna wykanańnia, dyk biehi siarednija roźniacca ad karotkich tym, što ũ ich (u siarednich) jość raŭnawaha pamiž pracaj lohkich i ser-ca z adnaho boku i pracaj muskułaŭ — z druhoha boku, čaho niama ũ karotkich biebach. Biehi doŭhija, abo wytrywałyja — heta jość biehi na 3 kilametry, 5 klm., 10 klm. i 42 kilametry. Hety apošni nazywa-



jecca Maratonskim bieham, dziela taho, što takuju da-  
lačyniu (42 klm. i 250 metraŭ) ad Maratonu da Afi-  
naŭ prabieh pa bitwie z Persami pašłaniec hrecki z  
wiestkaj ab pieramozie. Wytrywałyja biehi wymahajuć  
šmat pryhatawańnia (trėninhu); im mohuć addawacca  
ludzi tolki darosłyja i zdarowyja.

Usie biehi karysna ŭpływajuć na dziejańnie na-  
šaha serca i lohkich i naahuł jość wielmi karyсны dla  
arhanizmu, dziela taho, što padčas ich biare ŭdzieł  
kala 60% muskułaŭ usiaho našaha cieła. Taksama  
jość karyсны zdaroŭju skoki, jakija dzielacca na: skok  
u wyś, skok u dal z miejsca, abo z raźbiehu, i skok  
z tyčkaj. Kožny skok jość usiestaronnaj himnastykaj  
cieła. Tut biaruć udzieł muskuły noh, plačoŭ, šyi, ży-  
wata i ŭsie sustawy; aprača hetaha himnastykujucca  
pry hetym nerwy. Da ŭsiaho hetaha dachodzić jašče  
praktyčnaja karyść u žyćci čaławieka, lohka patrapiŭ-  
šaha pieraskakiwać pieraškody ŭ postaci płotaŭ i h. p.

Kidańni ŭ lohkej atletycy adroźniwajucca hetkija:  
kidańni dyskam (kružok wialičynioj z talerku, 2 kila-  
hramy wahi), aščepam (tyčka, zakončanaja špičastym  
žalezam — maje 2 mtr. 60 cm. daŭžyni i 800 hra-  
maŭ wahi) i kidańni žaleznej hałkaj (kulaj, 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub> kila-  
hramaŭ wahi.)

Usie kidańni jość dobrej himnastykaj ruk, noh, tu-  
ława i wočnaj arjentacyi. Aprača hetaha jany jość ka-  
ryсны ŭ praktyčnym žyćci, bo wyrablajuć łoŭkaść u  
abaronie samoha siabie.

*Wodnyja sporty.* Hałoŭnym wodnym sportam  
jość pływańnie, jakoje śmieła možna nazwać idealnaj  
usiestaronnaj himnastykaj usiaho cieła.



Tut biare ũdzieł bolšaja časć muskułaŭ našaha cieła (ruk, noh i tuława).

U pływańni paasobnyja ruchy cieła jość u rytmičnaj miž saboj zhodzie. Tut biare ũdzieł nawat bolš muskułaŭ, jak padčas biehu. Aprača karyści jak z himnastyki pływańnie wyrablaje adwahu, peŭnaść u swaje siły, da čaho dałučajecca jašče kultura cieła, jak myćcio i wycirańnie. Naahuł pływańnie jość nieabchodna patrebnym kožnamu čaławieku, bo jano jość najzdarawiejšym i najkaryśniejšym sportam, jak z boku raźwićcia muskułaŭ, tak i z boku zdaroŭna-hyhijaničnaha i praktyčnaha.

Druhim wodnym sportam jość wiasławańnie. Jano taksama wyrablaje ũsiestaronna arhanizm, bo tut himnastykujucca ruki, nohi i tułaŭ. Widawočna, što kožny, čto choča wiasławać, musić umieć taksama pływać, bo naprykład u niaščasći pierawarotu łodki — nia mohby sam wyratawacca ad śmierci.

Wiasławańnie, taksama jak i pływańnie, wyrablaje peŭnaść samoha siabie. Usie wodnyja sporty adbywajucca ũ najlepšych hihijaničnych abstawinach, bo pawietra nad wadoj jość zdarowaje i maje mienš chwaroawatworčych bakteryjaŭ. Pływańnie i wiasławańnie jość adnyja z najstaršych sportaŭ.

*Nožny miačyk (futbał).* Heta jość sportawaja ihra, jakaja adbywajecca hetkim sposabam: dźwie družyny, pa 11 ihrakoŭ kožnaja, ihrajuć na pryhatawanaj da hetaha płošcy, jakaja maje 100—110 metraŭ daŭžyni i 65 — 75 metraŭ šyryni. Płošča padzielena na dźwie roŭnyja časći. Kožnaja časć maje swaju bramku. Adna časć płošcy z bramkaj prydzialajecca adnej



družynie, druhaja — praciūnaj družynie. Kožnaja družyna starajecca wykinuó miačyk praz bramku družyny praciūnaj šturhajučy nahami i pry hetym nie datyka-jučysia da miačyka rukoju, kali heta joóć h. zw. futbał „association“, abo wrywajučy miačyk rukami, — kali heta joóć ruhby futbał.

Nožny miačyk možna ličyc jak adnu z wielmi starych sportawych ihraŭ. Jak kazuó wučonyja, što ŭžo niekalki tysiačaŭ hadoŭ pierad Nar. Chrystusa kitajskija paety ŭspaminajuó u swaich tworach pra ihru z miačykam. Staradaŭnyja Hreki mieli ihru z miačykam, jakuju nazywali „episkylos“.

U Rymlanaŭ miačyk nazywaŭsia „harpaston“ i byŭ wypchany wałoósiem. Tut nawat byli ŭžo adumysłowyja płošcy dla hetaje ihry. U Anhlijcaŭ heta ihra tak raspaŭsiudziłasia, što ciapier stałasia ich narodnaj ihroj. U ich futbał taksama pajawiŭsia wielmi daŭno. Užo ŭ XIV stahodździ ŭ dakumantach Londanu znachodziacca zabarony jhrańnia na wulicach, kab zapabiehčy raźbióciu woknaŭ. Heta šwiedčyc, što ŭžo tady ihra ŭ nožny miačyk była ŭ Londanie wielmi papularna. U XVI stahodździ hetaja ihra pajaŭlajecca ŭ Francyi i ŭ Italii. Tut užo jana była abmiežawana peŭnymi prawilami.

Cikaŭna, što nožny miačyk u Italii i ŭ Francyi byŭ raspaŭsiudžany tady tolki ŭ wyžšych slajach hramadzianstwa, a ŭ Anhlii, naadwarot, — tolki pamiž praletaryjatam. Što futbał u XIX stahodździ wielmi raspaŭsiudziŭsia ŭ Anhlii, heta joóć zasłuhaj škoły ŭ Ruhby, jakaja hetuju ihru ŭpisała ŭ prahramu swaich wučeńniaŭ. Z Anhlii futbał pierachodzió u XIX sta-



hodździ ũžo jak ich narodnaja ihra da inšych narodaŭ. U druhoj paławinie XIX stahodździa futbol Anhlijcy padzialili na 2 roznyja ihry: „rugby—football“ i „football association“. Pieršaja ihra dapuskaje pry wykidańni praz bramki miačyka pasłuhowywacca, aprača noh i haławy, taksama i rukami; druhaja zabaraniaje datykacca rukami da miačyka.

Futbol naahuł jość karysnaj dla razwoju arhanizmu i jaho zdarouja sportawaj ihroj, dajučaj šmat roznych himnastyčnych ručaŭ. Aprača hetaha tut ihrak wučycca hramadzkaści, naprykład: siabra družyny musić paddawacca peŭnym prawilam ihry, musić swaje sobskija chacieńni padparadkawać ahulnamu dabru družyny, musić sumlenna i staranna ihrać dzieła wyjhryšu ũsiaje družyny i h. p.

*Fechtawańnie.* Heta jość bićcio šablami, štychami i h. p., adumysłowa da hetaha prytarnawanymi. Kab zapabiehčy paranieńniu, praciŭniki nakładajuć pry hetym na haławu specyjalnyja maski. Hety sport byŭ wielmi raspaŭsiudžany ũ časach siaredniawiečča, kali było rycarstwa. Ciapier pierawažna addajucca jamu tolki wajskowyja.

Fechtawańnie taksama daje šmat karysnych wyrableńniu cieła ručaŭ, ale pieradusim jano wyrablaje duchowyja prykmiety, naprykład: prytomnaść, chutkaść arjentacyi i prociŭdziejańnia (reahawańnia), nie haworačy pra praktyčnuju karyść, jak samaabarona. Aprača hetaha tut wyrablajecca pryhožaść ručaŭ, jakimi pasłuhouŭwajucca ciapierašnija škoły fechtawańnia.

*Zimowyja sporty* (jazda na łyżwach, kańkach i inš.). Jazda na łyżwach (nartach) i kańkach jość



przyjemnymi i zdrowymi sportami; pieradusim jazda na łyżwach, jakaja ũ harach moža być srodkam komunikacyi. Z himnastyčnaha punktu hledžańnia jazda na łyżwach daje šmat ručaŭ tuława, noh i ruk. Jazda na kańkach maje mienšuju karyść, dziela toho, što jana bolš jość źwiazanaj z daboram miejsca, naprykład: woziera, sadžałki i inš. Zimowyja sporty, pamima karyści jak himnastyki, zahartoŭwajuć arhanizm i wyrablajuć łoŭkaść i adwahu.

*Jazda konna.* Hety sport nie daje nam šmat himnastyčnych ručaŭ, adnak jość karysnym i przyjemnym. Jość jon ad daŭnych časaŭ ahulna raspaŭsiudžany ũ praktyčnym žyćci čaławieka. Tut, aprača zdarouja i praktyčnaści, dałučajecca jašče ũmieńnie abchodzicca z kaniom, jakoha jazdok musić dobra paznać i ũmieć panawać nad jaho norawami. A heta z boku wychawaŭčaha jość karysnym, dziela toho, što pry hetym wyrablajecca siła woli i łahodnaść u abchodžańni z padniawolnaj jamu żywiołaj. Aprača hetaha pry konnaj jaździe my wyrablajem adwahu i przytomnaść.

*Boks (bićcio na kułacki) i dužańnie.* Hetyja sporty jość wielmi staryja. Šmieła možna skazać, što ũžo pieršabytny čaławiek musiŭ addawacca im instynktoŭna, bo heta jość ništo inšaje, jak przyrodnaja baraćba adnaho čaławieka z druhim, kali jašče nia znaŭ roznych da hetaha pryładaŭ. U pracach Homera bićcio na kułacki ũžo wyjaŭlajecca jak abmiežawanaja prawilami baraćba, duža schodnaja z nawačasnym boksam.

Staradaŭnyja Hreki nie abharadžywali bokseraŭ,



tak jak heta robicca ciapier hetak zwanym ringam; nie rabili padziełu na ciazkuju siaredniuju i lohkuju wahu bokseraŭ; nia było ũ baraćbie pierarywaŭ, jak heta jość ciapier, a bilisia biaz supaćynku až da pieramohi. U časach Olimpijskich ihraŭ prykmiačajecca ũžo, što boksery mieli ruki, zawinutyja ramianiom daŭžynioj kala 3-ch metraŭ z metaj uścierahčy sustawy ruk ad akalečańnia.

Za časaŭ Platona ũžo aprača ũspomnienych ramieniaŭ uwajšła ũ modu bokskerskaja rukawica. Jana była ciazkaja i зробlenaja z ćwiordaha ramienia; metaj henaj rukawicy było akalečańnie praciŭnika, što Platon raiŭ, jak dobry srodak prociŭ rašpieščanašci tahačasnaha hramadzianstwa. Rymlanie pašla jašče dadali da ũspomnienaj rukawicy žaleznyja huziki, a nawat i hwoździ.

Siańniašnija bokskerskija rukawicy jość mialhkija, wypchanyja wałošsiem, abo čym inšym nia ćwiordym. Praciŭnik ličycca pieramožanym tady, kali ũpadzie na ziamlu i ũ praciahu 10 sekundaŭ nia budzie mahčy ũstać. Jak boks tak i dužańnie ciapier jość ścisła abmiežawany prawilami, jakija ľahodziać hety, tak hruby daŭniej, sport. Majema dwa sposaby boksu: anhlijski i francuski. U pieršym možna bicca tolki rukami, a ũ francuskim aprača hetaha dazwalajecca i bićcio nahami.

Dužańnia tak sama jość roznyja sposaby. Bićcio na kuľački i dužańnie — heta jość sporty, jakija wyrablajuć pieradusim siľu, adwahu, ľoukašć i jość karysnymi ũ praktyčnym žyćci jak samaabarona.



*Šmatbai* (pentatlon—piaciboj, dekatlon—dziesiaciboj i nawačasny piaciboj).

*Šmatbai* pachodziać ad časaŭ staradaŭnaje Hrecyi, jakaja mieła hetak zwany „pentatlon“ (piaciboj), katory składaŭsia z hetkich probaŭ: bieh adzin raz praz uwieś stadyjon (kala 200 metraŭ), skok u dal, kidańnie dyskam, aščepam i dužańnie. Učasnik pentatlonu musiŭ brać udzieł u koźnym z wyličanych u pentatlonie addzielaŭ sportu. Ahulny wynik razam uziatyh probaŭ stanawiŭ ab pieramozie. Pentatlon dawaŭ staradaŭnym Hrekam wialikuju karyść, dziela taho, što jon zastupaŭ im systematyčnuju racyjanalnuju himnastyku, jakoj Hreki tady jašče nia mieli. A piac addzielaŭ lohkej atletyki ŭ pentatlonie prahimnastykowywała ũsie muskuły cieła i całkom papaŭniała niastaču ŭ Hrekaŭ systematyčnaje himnastyki. Hrecki pentatlon jość asnowaj nawačasnych *šmatbajoŭ*, jakija jość modnymi pry sučasnych zawadkach i słušna raspaŭsiudźwany, bo wyrablajuć usiestaronna našaje cieła i hartujuć duch.

Pieramožca ŭ *šmatbai* budzie zaŭsiody wyrableny ũsiestaronna, bo ũsiestaronna prabuje swaich sił. Naprykład u dekatlonie (dziesiaciboi) musić paddacca i dobra wykanać hetkich dziesiac probaŭ:

- 1) bieh 100 metraŭ,
- 2) skok u dal z raźbiehu,
- 3) kidańnie hałkaj (žaleznej kula 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub> klg. wahi),
- 4) skok u wyś z raźbiehu,
- 5) bieh 400 metraŭ,
- 6) bieh 110 metraŭ z pieraškodami (płatkami),
- 7) kidańnie dyskam,



- 8) skok z tyčkaj,
- 9) kidańnie aščepam,
- 10) bieh 1500 metraŭ.

U nawačasnym piaciboi, naprykład, užo budzie znoŭ inšaja kambinacyja lučeńnia piaci roznych sportaŭ i h. p. Naahuł šmatbai mohuć bolš-mienš zamianić racyjanalnuju himnastyku.

*Kalarstwa* (jazda na dwukole — wielasipiedzie).

Hety sport jość duža pryjemny i jość dobrej himnastykaj noh, a naprykład jedučy praz ruchliwaje miesta himnastykujem pry hetym swaju ŭwahu i pry-tomnaść. Treba adciemić, što jazda na wielasipiedzie jość karysna tolki tady, kali heta jazda jość narmalnaja, heta značyć nie ŭ zawadkach, i kali kalaśnik (wielasipiedzista) siadzić u narmalna wyprastawanaj postaci, bo ŭ zawadkach jon siadzić sahnuty, kab mahčy lepš pry chutkaj jaździe addychać i pamienšyć napor pawietra. Takaja jazda budzie nia tolki što nie karysnaj, ale nawat škodnaj, dziela taho, što sahnuty tułaŭ nia moža mieć narmalnaha biehu krywi i moža być nawat žarałom chwaroby serca. Narmalnaja-ž jazda daje karyść našamu arhanizmu; jość pryjemnaj i dawoli chutkaj kamunikacyjaj (na dobrych darohach).

*Tennis.* Heta jość sportawaja ihra z małym miačykam. Z himnastyčnaha boku hledžańnia tennis daje taksama šmat karysnych ručaŭ arhanizmu. Tut prychozicca biehčy, zamachiwać rukami i padskakiwać z metaj adbićcia miačyka, napružwać uwahu, hledziačy na lot jaho i h. p. A wykonywajučy wyšuspomnienyja ruchy my himnastykujem ruki, nohi i tu-



łaŭ. Aprača hetaha tennis daje karyść uzhadawaŭčamaralnuju, jak koŭnaja tawaryskaja ihra naahuł.

*Stralańnie.* Dziela papaŭnieńnia ahulna-fizyčna-ha razwoju hramadzianina jość pažadana stralańnie. Hety sport, chacia j nie wyrablaje muskułaŭ, adnak daje karyść čaławieku ŭ praktyčnym ŷyćci. Celna stralajučy čaławiek majučy ŭ rukach aruŷŷa budzie zaŭsiody peŭnym swajej siły, chacia-b pierad saboj mieŭ niekulki najduŷejšych biezaruŷanych praciŭnikaŭ. Aprača praktyčnaj karyści, stralańnie karysna ŭpływaje na wyrabieńnie dobraha, bystraha zroku i na ŭspakajeńnie nerwaŭ, bo kab papaści, treba ŭważna i spakojna wycalawać, tady jak niespakojny i znerwawany čaławiek stralajučy — redka kali papadzie da mety.

Kančajučy pra ihry i sporty, a hetym i fizyčn. wychawańnie, treba adciemić, što ŭsio heta budzie tady dla peŭnaj adzinki karysnym, kali budzie wykonywana achwotna i biaz prymusu. Zmušańnie kaho-niebudź da hulniaŭ, ihraŭ ci sportaŭ nia daść nijakaje karyści. Nia budzie mieć achwoty da hulniaŭ ci ihraŭ tolki adzinka kwołaja, tady — jak koŭny zdarowy małady arhanizm budzie instynktoŭna z achwotaj hetamu addawacca.

Kaniec.

## LITERATURA,

z jakoj aŭtar karystaŭ pišučy „Fiz. Wych.“.

*Dr. Eugenjuŝ Piasecki:* Dzieje wychowania fizycznego.

Lwów, Warszawa, Kraków, 1925.

*Józef Jungrow:* Wychowanie fizyczne w wojsku; Warszawa, 1924.



*Dr. Teodor Drabczyk*: Wychowanie fizyczne młodzieży jako zadanie społeczne; Warszawa, 1924.

*B. Schroeder*: Der Sport im Altertum; Berlin, 1920.

*St. Kot*: Historyja wychowania; Warszawa, 1924.

*W. Sikorski*: Gimnastyka; Lwów, 1922.

*H. Spencer*: O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznym (tłumaczenie Siemiradzkiego); Warszawa, 1908.

*Prof. Dr. Stanisław Ciechanowski*: Powszechne wychowanie fizyczne jako podstawa przygotowania ludności do wojny; Warszawa, 1925.

Ideale wychowania fizycznego w Ameryce. (Odczyt wygłoszony przez Dr. S. A. Mc. Comber'a. Tłumaczenie i przystosowanie przygotowane pod kierownictwem Fred. B. Messinga Ph. B., Dyrektora oddziału wychowania fizycznego i atletyki przy Polskim oddziale Związku młodzieży Chrześcijańskiej. Warszawa);

*Jan Baran*: Lekka Atletyka; Warszawa, 1924.

*Jan Baran*: Boks; Warszawa, 1925.

Zabawy i Gry ruchowe w wojsku. Wojskowy instytut naukowo-wydawniczy. Warszawa 1922.

*Hamerling*: O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu.

Regulamin wychowania fizycznego 1921.

*Sikorski Wł. ppłk*: Gry i zabawy ruchowe; Poznań 1923.

*И. Беллярминовъ*: Элементарный курсъ всеобщей исторіи.



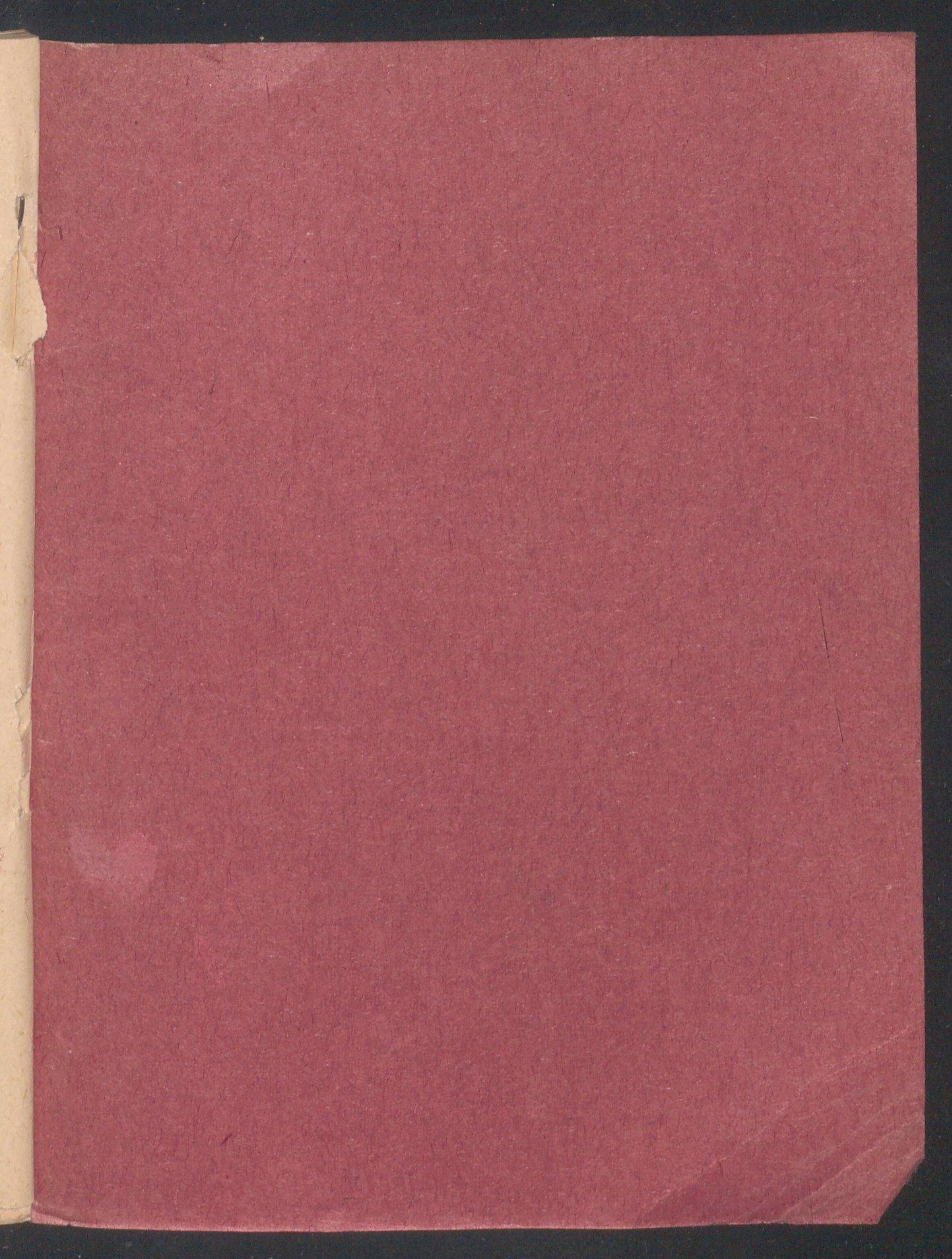


## Ważniejszyja pamyłki ũ druku.

Staronka	wierš	nadrukawana	treba
14	15 źnizu	słuźbu	słuźbaj
14	10 „	staraehipskaje klasy	staraehipskaje niźšaje klasy
28	2 „	za ich	z ich
29	8 źwierchu	hołaj	hoła
31	1 źnizu	trahiedy	tradycyi
46	2 źwierchu	„Schepfental“	„Schnepfental“
50	14 źnizu	jana była	jana nia była
53	8 źwierchu	(dryhaniaŭ)	(dzyhańniaŭ)
54	9 „	stupniowa	stupianiowa
59	7 źnizu	Daleroza	Dalcroza
64	8 źwierchu	E. J. Daleroza	E. J. Dalcroza
64	13 „	„ „	„ „









Біел. Друк. ім. Фр. Скарыны, Лудвісарскага 1.