

• **ІСТОРИЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНІ  
ТА ГУМАНІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

• **HISTORICAL, ORGANIZATIONAL, LEGAL, SOCIAL  
AND HUMANISTIC ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS**

УДК 796.4-055.2

**GENEZA UDZIAŁU KOBIEŃ  
W GIMNASTYCZNYCH FORMACH  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP**

*Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, POLSKA*

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ УЧАСТІ ЖІНОК У ГІМНАСТИЧНИХ ФОРМАХ РУХОВОЇ АКТИВНО-  
СТІ. Анна ПЕРЖИНЬСКА-БІСКУП, Леон БІСКУП. Академія фізичного виховання, Краків, ПОЛЬЩА**

**Анотація.** Гімнастика як одна з форм фізичної культури пройшла довгий шлях від стародавніх часів до сучасності. Різноманітність напрямків, які пропонує гімнастика, їх доступність і привабливість дозволили знайти дедалі більше прихильників серед різних верств населення. Упродовж багатьох років гімнастика була прерогативою чоловічої частини суспільства, однак демократизація життя суспільства дозволила жінкам також долучитися до спортивного суперництва.

Метою роботи є історичний аналіз участі жінок у гімнастичних формах занять. Особлива увага приділена розвиткові польської жіночої гімнастики.

**Ключові слова:** гімнастика, історія, жінки, спорт.

**Wstęp.** Jedną z form aktywności ruchowej człowieka, która przez stulecia zmieniała swe cele i zadania jest gimnastyka. Aby osiągnąć współczesną formę, musiała przejść długą drogę ewolucji, wyznaczoną przemianami społecznymi, politycznymi i kulturowymi. Początkowo zajmowali się nią wyłącznie mężczyźni, ale w miarę postępującej demokratyzacji, do życia sportowego wkroczyły również kobiety.

**Cel pracy.** Celem pracy jest przedstawienie udziału kobiet w jednej z form aktywności ruchowej, jaką jest gimnastyka, w ujęciu historycznym, ze szczególnym uwzględnieniem gimnastyki polskiej.

**Metoda.** Podstawową metodą gromadzenia materiału była analiza piśmiennictwa i materiałów źródłowych.

**Wyniki.** Zainteresowanie sprawnością fizyczną kobiety przejawiały od najdawniejszych czasów. Już w antycznej Grecji brały udział w żeńskich igrzyskach, określanymi mianem – Heraje. Jednak sport kobiecy powstał i rozwinął się stosunkowo późno, gdyż dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Do tego czasu gimnastyka była jedynie domeną mężczyzn, a miało to związek z obowiązującymi powszechnie wzorami ról społecznych, które wykluczały lub ograniczały w znacznym stopniu udział kobiet we współzawodnictwie sportowym [7]. Mając na uwadze względy zdrowotne, estetyczne i obyczajowe, związki sportowe krajowe i międzynarodowe, nie dopuszczały kobiet do rywalizacji pod pozorem „obrony kobiecości”, której to zaszkodzić mogły ćwiczenia fizyczne [14]. Jednak postępująca emancypacja, uwarunkowana przeobrażeniami politycznymi, ekonomicznymi i społecznymi wzbudziła zainteresowanie „żeńskimi” formami ruchu. Zwolenniczki tego kierunku dążyły do pełnego równouprawnienia i dopuszczenia kobiet do dziedzin aktywności zarezerwowanych dotychczas dla mężczyzn, w tym również sfery aktywności fizycznej. W ten oto sposób na gruncie sportu męskiego wyrósł i rozwinął się z powodzeniem sport kobiecy [8].

W doskonaleniu sprawności fizycznej młode dziewczęta wzorowały się głównie na obowiązujących w XIX wieku systemach gimnastycznych. Pomimo wielu zalet i korzyści płynących z możliwości rozwijania własnej sprawności fizycznej, pewnym mankamentem panujących systemów

gimnastycznych była ich zbyt jednostronność. Aczkolwiek propagowały one ruch bardzo wszechstronny, przeznaczone były głównie dla mężczyzn, nie odpowiadały zatem psychicznym i biologicznym cechom organizmu kobiecego. Powstała w związku z tym konieczność tworzenia nowych kierunków i metod nauczania odpowiadających psychofizycznym potrzebom i możliwościom kobiet.

Początek gimnastyki kobiecej należy wiązać m. in. z nazwiskiem Adolfa Spiessa (1810–1858). Był on w systemie gimnastyki niemieckiej jednym z pierwszych propagatorów intencjonalnych ćwiczeń fizycznych dla dziewcząt, przyczyniając się w ten sposób do wyodrębnienia specjalnej dla nich gimnastyki, która charakteryzowała się obszernością ruchów i artystycznym wyrazem. Aktywnym zwolennikiem jego gimnastyki był szwajcarski pedagog A. Maul, który zastosował akompaniament muzyczny do ćwiczeń zbiorowych, wprowadzając je do szkół i pensji żeńskich, jako przedmiot obowiązkowy. Do zasadniczego zmodernizowania gimnastyki dla dziewcząt przyczynił się inny Szwajcar Phokion Clias, nazywając ją „Kallisthenie”. Pod nazwą „Callisthenics” wprowadzono gimnastykę do szkół żeńskich i college’ów w Anglii oraz USA. Pionierami tej gimnastyki byli: w Anglii G. Hamilton, a w USA C. Beecher. Do upowszechnienia terminu „Kallistenia” w Polsce przyczynił się natomiast Ludwik Bierkowski, założyciel pierwszego zakładu gimnastycznego w Krakowie [10].

W różnych krajach Europy niemal równocześnie powstały ośrodki, w których wiele miejsca przeznaczono ćwiczeniom gimnastycznym – tanecznym przy muzyce. Wielki wkład w teorię wyrażenia tego nawyku poruszania się wniósł francuski nauczyciel Francois Delsarte (1811–1871). W jego mniemaniu przeżywanie, a więc prawdziwy wyraz można osiągnąć tylko wtedy, gdy istnieje związek między emocjonalnym stanem człowieka, a ruchami jego ciała. Realizował on swoje zamierzenia stosując w zajęciach ćwiczenia kontrastowe ze szczególnym uwzględnieniem estetyki ruchów ciała ludzkiego [2].

Niebagatelny wpływ na rozwój gimnastycznych form ruchowych miał system umuzykalniająca – *gimnastyka rytmiczna* – szwajcarskiego muzyka Emila Jaques – Dalcroze’a (1865–1950). Metoda jego polegała na absolutnym podporządkowaniu ciała rytmom muzyki. Według Dalcroze’a kształci ona wolę, dyscyplinę, przytomność umysłu, panowanie nad sobą, a ruch podporządkowany muzyce staje się precyzyjny i pozbawiony wysiłku. Rytmika miała na celu wzmocnić zdolność skupienia się, przyzwyczaić ciało do stanu ciągłej gotowości, wprowadzić równowagę psychiczną, niweczyć antagonizmy ruchowe i nadawać ciału lekkość, czyniąc z niego element ekspresji [4, 13]. Metoda Dalcroze’a stanowi podstawę nowego, racjonalnego systemu wychowania muzycznego i tanecznego, zwanego wychowaniem artystycznym. Jego zdaniem „...tylko wychowanie artystyczne, którego częścią składową jest ćwiczenie fizyczne, będzie mogło uspokoić nasz podniecony system nerwowy. Jeżeli to wychowanie jest wyłącznie sportowe, przekroczy swój cel i stworzy pokolenie pozbawione wrażliwości. Jest rzeczą bardzo ważną, by wykształcenie i wychowanie poszły po linii rozwoju intelektualnego i fizycznego, a wydaje mi się, że rytmika musi mieć w obu wypadkach dobroczynny wpływ...” [15].

Kontynuatorem myśli Dalcroze’a był Niemiec Rudolf Bode (1881–1960), który widział w ćwiczeniach fizycznych środek wyrażania myśli i uczuć. Stworzył on *gimnastykę wyrazu*, której celem było wykształcenie zmysłu przestrzennego i zdolności opanowania przez ćwiczącego swego ciała, aby mógł on w sposób swobodny i wyrazisty uzewnętrznić własne stany psychiczne [5].

W swojej gimnastyce szczególnie akcent kładzie Bode na jej przydatność dla kobiet, lansując ruchy płynne i faliste w takt właściwie dobranej muzyki. Na jednym biegunie dyscyplin, wchodzących w skład wychowania fizycznego umieszcza on taniec, na drugim sport, a po środku gimnastykę wyrazu, która – w jego mniemaniu – jest doskonałym przygotowaniem zarówno do tańca, jak i sportu. Zrywa on tym samym z szablonem kolumn ćwiczebnych i wprowadza przybory takie jak: piłki, laski, skakanki i bębni. Odtąd stają się one nieodzownym elementem lekcji gimnastycznych, czyniąc z nich zajęcia szczególnie atrakcyjne dla dziewcząt [9].

W swojej metodzie nauczania wzoruje się Bode na systemie amerykańskiej tancerki irlandzkiego pochodzenia Isadory Duncan (1848–1927). W jej opinii gimnastyka i taniec ściśle są ze sobą powiązane. „*Gimnastyka* – jej zdaniem – *powinna stanowić podstawę każdego systemu wychowania fizycznego; ciału trzeba zapewnić dostatek światła i powietrza; trzeba czuwać metodycznie nad jego rozwojem, krzewić jego siłę życiową. To jest zadanie nauczyciela gimnastyki. Potem następuje ta-*

niec. *W harmonijnie rozwinięte i zdolne do najwyższego wysiłku ciało wstępuje duch tańca*” [3]. W swojej metodzie odrzuciła ona obowiązujące powszechnie rygory i szablonowe formy ruchowo – taneczne. Stworzony przez Duncan taniec, którego estetycznym celem było odtworzenie piękna plastycznego za pomocą ruchów prostych i naturalnych, nazwano „wyzwolonym”.

Pierwszym, który zbadał, opracował oraz usystematyzował zasady i prawa ruchu ciała ludzkiego, był Słowak Rudolf Laban (1879–1958). Początkowo w Niemczech, a potem w Anglii wprowadził nowoczesne formy ruchu oparte na indywidualnych i twórczych przeżyciach. W metodzie swej, dążąc do osiągnięcia maksimum wyrazu i ekspresji preferował przede wszystkim naturalność [2].

Szczególną wagę do estetycznej strony ćwiczeń gimnastycznych przywiązywała ponadto Finka Elli Björkstén (1870–1947). Proponowała ona, by w gimnastyce żeńskiej dążyć nie tylko do rozwoju sprawności ruchowej, lecz również zabiegać o dobór pięknych i estetycznych form. W swojej metodzie gimnastycznej wiele miejsca przeznaczyła odpowiedniemu poczuciu rytmu, gdyż tylko właściwie dobrana muzyka, odpowiadająca charakterowi ćwiczeń, mobilizowała do porządku i punktualności. *„Rytm – jej zdaniem – nawet niekarnych zmusza do poddania się jego działaniu, a ruchy dowolne wprowadza w rytmie opanowane, prawidłowe drogi ruchu. Przymus wywołuje swobodę, a swoboda ujawnia się we wdzięku”* [1]. Dążyła przy tym do równowagi między rozwojem intelektualnym i psychicznym, uwzględniając właściwości psychiczne kobiet.

Pierwszą w świecie kobietą z tytułem dyplomowanego profesora gimnastyki na Uniwersytecie w Kopenhadze była Agnete Bertram (1893–1983). Gimnastyka Bertram polegała na zastosowaniu ruchu naturalnego z mocnym podkreśleniem jego strony estetycznej. Jej koncepcja opierała się na wielokrotnym powtarzaniu tego samego zestawu ćwiczeń, przy czym forma ćwiczeń, ich przebieg, pozycje wyjściowe i końcowe były szczegółowo określone. Starła się poprzez ruch odtworzyć charakter i nastrój utworów muzycznych, przede wszystkim klasycznych, co jednak ze względu na powagę takiej muzyki, nie zyskała zbyt wielu zwolenniczek [2].

Wykorzystując doświadczenia Dalcroze’a, Bode’a i Labana własną szkołę gimnastyczną stworzył Niemiec Heinrich Medau. Na podstawie doskonałej znajomości różnych kierunków w gimnastyce kobiecej oraz tańców wielu narodów, stworzył wspólnie ze swoją żoną *metodę – modern*. Podstawę nauczania stanowiły w niej ćwiczenia umuzykalniające i utaneczniające z użyciem instrumentów perkusyjnych i przyborów. Stał na stanowisku, iż najważniejszym celem, do którego należy dążyć w lekcjach gimnastyki jest „rytmiczność” [11].

Pojawiające się w Europie rewolucyjne kierunki gimnastyczno – taneczne sprzyjały zainteresowaniu nimi również w Polsce. Innowacyjne metody prowadzenia zajęć, ich atrakcyjność i przystępność sprawiły, iż szczególnie kobiety dostrzegały w nich możliwość samorealizacji. W drugiej połowie XIX wieku gimnastykę zaczęto dość powszechnie wprowadzać do polskich szkół żeńskich. Pierwszym i najbardziej postępowym był założony w 1892 roku przez Helenę Kuczalską „Zakład Gimnastyki Szwedzkiej, Leczniczej (ortopedycznej), Zdrowotnej (higienicznej) i Masażu dla Kobiet i Dzieci”. Na wzór tego Zakładu otwierano podobne ośrodki gimnastyczne, w których program ćwiczeń fizycznych opierał się początkowo na szwedzkim systemie gimnastycznym. Jednak popularyzacja gimnastyczno – tanecznych form sprawiła, że zyskały one wiele zwolenniczek i stały się filarem programów nauczania w nowopowstałych Zakładach. Atrakcyjne zajęcia przy muzyce, odpowiadające psychice kobiecej mobilizowały, inspirowały i zachęcały do ruchu [12].

Do popularyzacji gimnastyki żeńskiej przyczyniło się również Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”, a zwłaszcza kobieca organizacja gimnastyczna „Grażyna”, która jako tzw. V Gniazdo „Sokoła” powstała w 1906 roku. Stowarzyszenie to stanowiło pierwszy krok w zakresie przełamania barier konwenansu i sportowego usamodzielnienia się kobiet. Zapoczątkowana przez „Grażynę” akcja zakładania samodzielnych organizacji kobiecych szybko znalazła naśladowców. Najprężniej działającą instytucją był propagujący m. in. gimnastykę szwedzką i rytmiczną „Warszawski Klub Wioślarek”, założony w 1912 roku. [6, 10, 12].

Na drodze rozwoju sportu kobiecego w Polsce stanęło wiele ograniczeń. Na uwagę zasługują przede wszystkim trudności natury politycznej dotyczące przeszkód w legalnej działalności pod zaborami. Trudności natury ekonomicznej wiązały się natomiast z ograniczeniami finansowej pomocy państwa oraz brakiem odpowiedniego sprzętu i urządzeń sportowych. Zasadniczą kwestią wydają

się jednak przeszkody społeczne, a mianowicie nieufne postawy wobec sportu kobiet, które kształtowały się od skrajnie dyskryminujących, poprzez negatywnie umiarkowane – aprobujące cieleśne kształcenie kobiet, a wykluczające ich udział w sporcie wyczynowym – rekreacyjne, ograniczające elementy współzawodnictwa, aż do egalitarnych – rozgraniczających sport obu płci.

Mimo wielu przeszkód nie zdołano jednak powstrzymać ewolucji kobiecej gimnastyki. Do wybuchu II wojny światowej była głównie sportem elitarnym. Dopiero po wojnie, dzięki masowym pokazom gimnastycznym upowszechniła się i stała się dyscypliną ogólnie dostępną. Pod wpływem wielu kierunków i metod nauczania zmieniał się także charakter gimnastyki dziewczęcej. Szttywne i schematyczne formy ćwiczeń ustąpiły miejsca formom estetycznym, w których muzyka inspirowała ruch. Wzajemne przenikanie się gimnastyki, muzyki i tańca przyczyniło się do rozwoju gimnastyki sportowej i powstania nowego kierunku zwanego gimnastyką artystyczną. Te swoiste formy ruchu spełniające wymagania kobiet sprawiły, iż dziewczęta gorliwie w nich uczestniczyły, początkowo rekreacyjnie, a później, gdy stały się dyscyplinami sportowymi – w formie wyczynowej. Obecnie stworzono dziewczętom szansę samorealizacji dzięki rozwojowi zainteresowań związanych z doskonaleniem sprawności fizycznej i wrażliwości estetycznej poprzez kontakt z gimnastyką w szkole, w trakcie programowych zajęć wychowania fizycznego, jak również dzięki możliwości uprawiania gimnastyki rekreacyjnie w ośrodkach kultury. Mogą też wybrać drogę sportu wyczynowego i rozpocząć treningi w jednej z wybranych dyscyplin: gimnastyki sportowej, gimnastyki artystycznej, akrobatyki sportowej lub aerobiku sportowego. Dorosłe kobiety mogą natomiast doskonalić się, uczestnicząc w gimnastyczno – tanecznych formach ruchu, proponowanych przez kluby fitness. W ten oto sposób żeńska gimnastyka nadal intensywnie się rozwija, a dzięki swej uniwersalności i dostępności zyskuje coraz więcej zwolenniczek wśród kobiet w każdym wieku, poczynając od dziewczęcego a na bardziej zaawansowanym kończąc.

**Wniosek.** W świetle powyższych uwag należy podkreślić ważny przełom w dziejach gimnastyki jako dyscypliny sportowej, a mianowicie demokratyzację, łączącą się z większym udziałem kobiet w tej dziedzinie sportu. Na szerszą skalę został on w wielu krajach zapoczątkowany w latach sześćdziesiątych XX wieku i trwa nadal, w związku z usuwaniem różnorodnych barier hamujących dostęp dziewcząt do tej dziedziny sportu.

### Bibliografia

1. *Björkstén E.* Gimnastyka kobiet. – Kraków : Studium WF UJ, 1929.
2. *Brańska Ż.* Wybrane zagadnienia z zakresu gimnastyki artystycznej. – Warszawa : AWF, 1989.
3. *Duncan I.* Moje życie. – Kraków : PWM, 1986
4. *Gerhardt-Punicka J.* Plastyka w metodzie Dalkroze'a // Rytmika i jej twórca Emil Jaques-Dalcroze : materiały informacyjno-dyskusyjne. – Warszawa : COPSA, 1963.
5. *Gniewkowski W.* Zabawa a rozwój intencji twórczej dzieci i młodzieży // Kultura Fizyczna. – № 4. – Warszawa, 1978.
6. *Kozłowski W.* Doniosły krok // Ruch. – № 8. – 1906.
7. *Krawczyk B.* Rola społeczna, a uczestnictwo w kulturze // Sport w społeczeństwie współczesnym / Z. Krawczyk (red). – Warszawa : PWN, 1973.
8. *Kunicki B. J.* Społeczne bariery sportu kobiecego // Kultura Fizyczna. – № 8. – Warszawa, 1979.
9. *Kuźmińska O.* Podręcznik gimnastyki artystycznej. – Warszawa : SAWW, 1991.
10. Mała Encyklopedia Sportu. T. 2. – Warszawa : Sport i Turystyka, 1986.
11. *Markowa M.* Sport i wychowanie fizyczne jako środki wychowania estetycznego // Kultura Fizyczna. – № 4. – Warszawa, 1978.
12. *Rotkiewicz M.* Początki sportu kobiecego w Polsce // Wychowanie Fizyczne i Sport. – № 2. – 1975.
13. *Rotkiewicz M.*, Wpływ Emile Jaques – Dalcroze'a na rozwój gimnastyki rytmicznej w Polsce // Wychowanie Fizyczne i Sport. – № 1. – 1979
14. *Wohl A.* Społeczno – historyczne podłoże sportu. – Warszawa : Sport i Turystyka, 1961.

15. *Wroczyński R.* Główne kierunki rozwoju wychowania fizycznego od końca XVII do 1918 roku. – Wrocław, Warszawa, Kraków : Ossolineum, 1968.

16. *Wroczyński R.* Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu – Wrocław : Ossolineum, 1985.

## **GENEZA UDZIAŁU KOBIET W GIMNASTYCZNYCH FORMACH AKTYWNOŚCI**

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP**

*Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, POLSKA*

**Streszczenie.** Gimnastyka jako jedna z form kultury fizycznej przeszła długą drogę ewolucji od starożytności aż do czasów współczesnych. Różnorodność proponowanych przez nią dyscyplin, ich atrakcyjność i przystępność sprawiła, że zyskiwały one aprobatę wśród coraz szerszych warstw społecznych. Przez wiele dziesięcioleci gimnastyka była jedynie domeną męskiej części społeczeństwa, jednak w miarę postępującej demokratyzacji i egalitaryzacji życia zbiorowego do sportowej rywalizacji wkroczyły również kobiety.

Praca ma na celu przedstawienie w ujęciu historycznym, genezy udziału kobiet w gimnastycznych formach aktywności, ze szczególnym uwzględnieniem gimnastyki polskiej.

**Słowa kluczowe:** gimnastyka, historia, kobiety, sport.

## **THE GENESIS OF FEMALE PARTICIPATION IN GYMNAS TIC ACTIVITIES**

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP**

*Academy of Physical Education, Krakow, POLAND*

**Annotation.** Gymnastics, being one of the forms of physical culture, has undergone a major evolution from the ancient to the present times. The growth of interest in gymnastics was provoked by the diversity of its disciplines – their attractiveness and accessibility. For many decades gymnastics was only a domain of men, but as the democratization and egalitarianism of social life was advancing, women also began to appear in competition.

The paper aims at presenting the genesis of the participation of women in gymnastic activities in historical context, focusing on Polish gymnastics.

**Key words:** gymnastics, history, women, sport.