

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2025.34.05>

Caroline JANIK

Instytut Pedagogiki i Integracji Europejskiej w Hamburgu

caroline_marie50@yahoo.de

Pedagogiczne aspekty sportu i rekreacji

Streszczenie

Artykuł przedstawia edukacyjne aspekty ćwiczeń fizycznych oraz praktykę różnych form aktywnego wypoczynku. Podkreślono różnice między tymi dwiema dyscyplinami. W dyskusji poruszono temat czasu wolnego, który stanowi swego rodzaju *conditio sine qua non* dla zrozumienia zasad dotyczących sportu i rekreacji. Przedstawiono zarys rozwoju sprawności fizycznej na przestrzeni wieków, podkreślając między innymi polityczne i religijne korzenie w starożytności.

Omawiając średniowieczne formy treningu sprawności fizycznej, zwrócono uwagę na rycerstwo, które było w tym zakresie pionierem, jak i na uboższe klasy społeczne, których przykładem są angielscy łucznicy, zachęcani przez swoich monarchów do ćwiczeń z łukiem. W XVIII i XIX wieku wzrosło społeczne i polityczne znaczenie ćwiczeń fizycznych, szczególnie w Skandynawii i na terytorium Rzeszy Niemieckiej, podobnie jak związek między sprawnością fizyczną a promocją zdrowia.

Słowa kluczowe: sport, rekreacja, organizacja czasu wolnego, edukacja zdrowotna, historia rekreacji fizycznej i psychicznej.

Wstęp

Zagadnienie zdrowia jest niezwykle istotne we współczesnym świecie. W krajach zachodnich ludzie żyją obecnie dłużej i opływają w dobra, o których przeszłym generacjom nawet się śniło. Samochody, eleganckie ubrania, telewizory, komputery, telefony komórkowe i inne gadzety stały się integralną częścią współczesnej cywilizacji. Większość ludzkości jednak nie ma tyle szczęścia i żyje w warunkach zdecydowanie mniej komfortowych, zmagając się z wieloma „plagami” – np. drastycznymi nierównościami społecznymi, ograniczonym dostępem do usług medycznych i wieloma innymi negatywnymi zjawiskami. Ale również ci, którzy należą do bogatszej części ludzkości, nie zawsze są szczęśliwi.

Słynne „wyścigi szczurów”, z którymi związany jest wysoki poziom stresu podczas rywalizacji zawodowej – skutecznie wprowadzają ludzi w nieprzyjemny stan psychicznego napięcia, który oddziałuje destrukcyjnie na psychikę i prowadzi np. do wypalenia zawodowego, depresji czy też uzależnień (Ritzer, 2010, s. 30–45). Występowanie w przestrzeni medialnej z dużą częstotliwością pojęć, takich jak mobbing, wskazuje na nasilanie się bezlitosnej walki z konkurencją (Hannerz, 2010, s. 38–58).

Praktykowany na Zachodzie tryb życia, kojarzony z małą ilością ruchu i spożywaniem nadmiernej ilości pokarmu – w stosunku do podejmowanego wysiłku – sprzyja otyłości, która z kolei jest odpowiedzialna za powstawanie wielu schorzeń somatycznych – takich jak np. tzw. wieńcówka, cukrzyce, udary czy nowotwory, które trapią bogatszą część ludzkości; żyje ona wprawdzie dłużej, ale jakość jej egzystencji zdaje się pozostawiać wiele do życzenia.

Poważnie dokucza „człowiekowi Zachodu” samotność, wynikająca z rozkładu więzi rodzinnych i społecznych. Związane z tym zaburzenia relacji interpersonalnych przejawiają się m.in. w anonimowości i emocjonalnej powierzchowności stosunków międzyludzkich. Nic więc dziwnego, że wśród społeczeństw zachodnich występuje wysoki poziom schorzeń układu nerwowego: depresji, nerwicy czy chorób psychicznych.

Tym większego znaczenie nabiera w naszych czasach rekreacja, pozwalająca odreagować stres i poprawić zły stan psychiczny. Z tego m.in. powodu w USA powstał szczególny zawód – „terapeuta rekreacyjny”. Zadaniem reprezentantów tej profesji jest kreatywnie wykorzystywanie wolnego czasu swoich klientów w celu poprawy ich kondycji zdrowotnej. Terapia ta praktykowana jest obecnie w USA i Kanadzie. Jej powstanie, niezależnie od występujących potrzeb społecznych, wskazuje również na postęp procesu emancypacji rekreacji i jej uwalnianie się spod dominacji sportu.

Tematyka sportu i rekreacji, a zwłaszcza rekreacji prozdrowotnej, jest szczególnie ważna w kontekście pedagogicznych wartości, które się z nimi łączą.

Początki sportu i rekreacji w starożytności

Grecja

Sprawność fizyczna była bardzo ważnym elementem życia już w pierwszych wspólnotach ludzkich. Zbieracze, a jeszcze bardziej myśliwi, musieli wykazywać się dużą siłą fizyczną i odpornością, aby przetrwać w niekorzystnych dla siebie warunkach środowiskowych. W małych grupach ludzie mieli możliwość podejmowania błyskawicznych akcji w celu zapewnienia grupie bezpieczeństwa i materialnych warunków przetrwania – w tym pożywienia. Sprawność fizyczna de-

cydowała o miejscu danej osoby w hierarchii społecznej (Osterloff, 1976, s. 9–19). Dotyczyło to przeważnie mężczyzn, ale istotna była również sprawność kobiet, którym – oprócz macierzyństwa – przypadały liczne obowiązki związane z troską o egzystencjalną stronę życia wspólnoty (Frankopan, 2023, s. 113–157). Można zatem zaryzykować opinię, iż ówczesny podział ról we wspólnotach wyznaczany był w dominującej mierze przez sprawność fizyczną. Sprzyjał temu także fakt, iż już we wczesnych stadiach rozwoju ludzkości formować zaczęły się załążki sił zbrojnych. Początkowo miały one mało zorganizowany charakter; sytuacja zmieniała się jednak pod tym względem w miarę upływu czasu. Wszelkie typy działań militarnych i paramilitarnych promowały w oczywisty sposób sprawnych fizycznie wojowników. Ten aspekt zdominował tematykę kultury fizycznej w okresie starożytności, aczkolwiek nie by on jedyny. Obok niego pojawiały się tendencje do rywalizacji w ramach przypominających dzisiejsze turnieje sportowe – najbardziej widowiskowe były olimpiady w starożytnej Grecji, które posiadały wyraźnie religijny charakter. Kolejnym aspektem było używanie aktywności fizycznej w celach rekreacyjnych. Z wolna wytwarzały się elementy specjalizacji w zakresie poszczególnych ćwiczeń.

Ze względu na charakter niniejszej pracy szczególnie istotne są dwa ostatnie aspekty tematyki kultury fizycznej. Chociaż, jak wspomniano, zawody olimpijskie w Grecji miały charakter w dużej mierze religijny (sama nazwa olimpiada pochodzi od świętej góry Olimp, na której mieszkać mieli bogowie greccy), co pozwalało wytworzyć wśród Hellenów poczucie kulturowej tożsamości, to jednak bardzo ważną rolę odgrywała w nich rywalizacja. Na czas rozgrywania zawodów zaprzestawano działań wojennych i w świątecznej atmosferze obserwowano zmagania w poszczególnych dyscyplinach. Rywalizacja na olimpiadach odbywała się w oparciu o bezwzględne zasady i bardziej przypominała walkę na śmierć i życie – niż zawody sportowe w dzisiejszym rozumieniu tego słowa (Łanowski, 1981, s. 97).

Bezwzględność rywalizacji na zawodach związana była z faktem, iż zwycięzcy zyskiwali wielką sławę, porównywalną ze sławą współczesnych idoli. Byli oni jednocześnie zabezpieczeni finansowo, otrzymując ogromne uposażenia. Trudno się więc dziwić, iż tysiące spragnionych sławy i pieniędzy młodych Greków gotowych było narażać życie i zdrowie w nadziei na sukces. W kontekście bezwzględności, z jaką przeprowadzano olimpijskie zawody, należy zaznaczyć, że w obszarze kultury greckiej ekstremalne dowody sprawności fizycznej nie były rzadkością – należała do nich np. praktykowana w kulturze minojskiej *tauromachia*, czyli „akrobatyczne” przeskakowanie młodych dziewcząt ponad grzbietami byków; można przepuszczać, że współczesne hiszpańskie i portugalskie corridy wywodzą się właśnie od nich.

Podejście do sprawności fizycznej odzwierciedlało się w systemach pedagogicznych praktykowanych na terenie poszczególnych państw greckich. Stosunkowo mało skomplikowany wydawał się pod tym względem system spartański.

Aby go lepiej zrozumieć, należy pamiętać, że Spartanie byli w swym kraju rządzącą mniejszością, która odczuwała zagrożenie ze strony podbitej przez siebie ludności – helotów. Hołdując koncepcji „kasty wojowników”, Spartanie słynęli z męstwa i wysokiej sprawności w walce. Ceną za to było podporządkowanie jednostki państwu spartańskiemu, które decydowało nie tylko o sposobie życia obywateli, ale wręcz o ich „być albo nie być” – jak miało to miejsce w przypadku zwyczaju porzucania lub zabijania noworodków, które zostały uznane za niepełnosprawne lub słabe. Młodzi chłopcy zabierani byli od matek już w wieku 7 lat i poddawani długotrwałym ćwiczeniom wojskowym, które trwały, z różnym natężeniem, do 30. roku życia. Trzeba jednak pamiętać, że także w późniejszym wieku Spartanie byli zobowiązani do służby wojskowej (Suchodolski, 1964, s. 55).

W ramach wychowania ćwiczone różne rodzaje sprawności bojowej – od walki wręcz aż do posługiwania się różnymi rodzajami broni. Jakkolwiek występowały pewne formy rywalizacji w dążeniu do osiągnięcia wysokiej sprawności fizycznej, równocześnie jednak widoczne były szokujące i okrutne praktyki – jak np. zwyczaj wysyłania młodych Spartan na akcje inicjacyjne, w czasie których musieli zabijać Helotów. Kult sprawności fizycznej i skuteczności w walce podporządkowany był „dobru ogólnemu” społeczności spartańskiej. Był to jednostronny kierunek o wyraźnie militarystycznym charakterze, który ignorował potrzebę rozwoju intelektualnego. Trudno się w nim doszukać elementów sportowych i rekreacyjnych w dzisiejszym rozumieniu tych pojęć. Jednocześnie należy wspomnieć, że pozycja kobiet w Sparcie była stosunkowo silna (w porównaniu z innymi państwami greckimi) – miały one prawa do majątku osobistego, mogły dziedziczyć i prowadzić własną działalność gospodarczą, ponadto – ze względów bezpieczeństwa – były szkolone w sztuce samoobrony.

Odmienny od spartańskiego rodzaj wychowania występował w Atenach. Ta kolebka demokracji skłaniała się ku idei *kalokagathii* (nazwa pochodzi od greckiego καλοκάγαθία – ‘piękny i dobry’) – koncepcji połączenia rozwoju ciała i ducha (Theis, 2015, s. 162–163). Żeby lepiej zrozumieć okoliczności jej powstania, należy zdać sobie sprawę, że to attyckie miasto-państwo było centrum życia intelektualnego – tutaj powstawały dzieła sztuki, literatury i działali słynni filozofowie. Typowe zainteresowania koncentrowały się wokół człowieka – jego ciała (które w dziełach sztuki było wyraźnie upiększane) oraz ducha. Wykształcony Ateńczyk był zatem nie tyle typem sprawnego zabójcy, ile osobą wszechstronnie rozwiniętą. Można go określić jako doskonałego sportowca, żołnierza, człowieka muzycznego oraz intelektualistę. W zakresie roli i technik ćwiczeń fizycznych doszukać się jednak można w przypadku Aten pewnych podobieństw do Sparty. Interesujące i atrakcyjne koncepcje wychowania ateńskiego miały bowiem słabe punkty: z kształcenia i praw mogła korzystać tylko uprzywilejowana mniejszość mieszkańców miasta – obywatele płci męskiej, wykluczeni zaś byli niewolnicy, cudzoziemcy, a także kobiety.

Zagadnienia związane ze sprawnością fizyczną pojawiały się w starożytnych tekstach filozoficznych i nabrały niejednokrotnie znaczenia politycznego. Najdobitniejszym tego przejawem jest twórczość Platona, który w utopijnym traktacie *Państwo* (znanym w Polsce również jako *Rzeczpospolita*) zaprezentował ideał wychowania państwowego, w którym troska o fizyczną kondycję młodzieży odgrywała bardzo ważną rolę. Taki stan rzeczy dotyczył jednakże tylko „kasty walczącej” – żołnierzy. Było to zgodne z platońskim podziałem społeczeństwa na 3 klasy – filozofów, żołnierzy i lud pracujący.

Rzym

Podobnie jak w Grecji, kultura fizyczna cieszyła się dużym zainteresowaniem w Rzymie (Krüger, 2005, s. 142–158; Taylor, 2016, s. 3–36; Barrow, 1962, s. 9–14). Wykorzystywana była do ćwiczenia żołnierzy, utrzymywania sprawności ruchowej obywateli – głównie bogatych, jak również do organizowania spektakularnych walk na arenach – pojedynków gladiatorów. Jednocześnie dostrzegano różnicę pomiędzy treningami przeznaczonymi dla atletów (czy też – mówiąc dzisiejszym językiem – zawodowców) a ćwiczeniami dla innych, np. tych, którzy ćwiczyli w celu utrzymania sprawności bądź tylko dla odczucia przyjemności – czyli w celach rekreacyjnych.

W Rzymie „sport” związany był z występami na arenach. Zmagania na nich odbywały się nie tylko z udziałem ludzi, ale także zwierząt. Warto wskazać, że obok gladiatorów mężczyzn istniały również gladiatorki – kobiety. Walczący na arenach gladiatorzy nie byli po przegranej walce tak często zabijani, jak się w to powszechnie wierzy. Wyszkolenie gladiatorów kosztowało po prostu zbyt dużo, żeby się ich pozbywać. Zabijano ich głównie wtedy, kiedy byli poważnie ranni i prawdopodobieństwo ich wyzdrowienia nie było duże. W innych przypadkach na ogół ich oszczędzano, co było racjonalne ze względu na wysokie koszty ich treningu.

Zajęcia sportowe w starożytnym Rzymie nie ograniczały się do wojska i stadionów. W Imperium Romanum rozpowszechnione były zapasy, pływanie, boks oraz gry zespołowe – w tym także pewna forma piłki nożnej (Wroczyński, s. 58). Trudno jest jednak traktować państwo rzymskie pod względem zwyczajów jako jednolitą całość – obok centrum istniały prowincje ze swoją specyfiką, np. w Grecji odbywały się nadal olimpiady. Wśród ich słynnych organizatorów należy wymienić cesarza Oktawiana Augusta (63 p.n.e. – 14 n.e.) – aż do ich zakazania przez cesarza Teodozjusza. Było to związane z wprowadzeniem w 381 r. chrześcijaństwa jako religii państwowej i zakazem kultów pogańskich. Ten stan rzeczy miał swój wpływ na praktykowanie sportu i rekreacji.

Zdrowie i rekreacja w Grecji i Rzymie

Grecja i Rzym słynęły z pozytywnego stosunku do „zdrowia ciała i ducha” oraz wysokiego poziomu kultury fizycznej. W Grecji i Rzymie narodziła się za-

chodnia medycyna, za „ojca” której uważamy jest Hipokrates z Kos (ok. 460–370 p.n.e.). Za osobę niezwykle zasłużoną w dziedzinie medycyny urazowej uchodzi z kolei Galen (129–200). Był doskonałym praktykiem, gromadzącym doświadczenie podczas leczenia rannych gladiatorów.

W starożytnej Grecji i Rzymie znane były i rozpowszechnione wśród elit, jak również niższych warstw społecznych, liczne formy rekreacji – np. taniec, który miał wówczas do spełnienia wiele funkcji, w tym również tę, która kojarzona jest z „wyluzowaniem się” i regeneracją sił. Tańce występujące wśród różnych ludów na świecie spełniały, i po części wciąż jeszcze spełniają, zasadniczo kilka funkcji: 1) bojową – dzięki niej podnoszono własne poczucie siły oraz cementowano wspólnotę, ukazując jej siłę; 2) społeczną – z naciskiem na wspólne wykonywanie określonych czynności; 3) religijną – podczas ceremonii (i później – wskutek przeżywanych emocji) dochodziło do egzaltacji; 4) ludyczną, czyli zabawową. Ta ostatnia ma najwięcej wspólnego z rekreacją (Elliade, 1988, s. 259).

Odręczeniu i odreagowaniu frustracji służyły również różne imprezy i święta. Pewną formą rekreacji było branie udziału w przedstawieniach teatralnych, które w Atenach były dostępne dla stosunkowo dużej części ludności miasta. Oprócz poważniejszych form sztuki scenicznej rozwinęła się komedia, pozwalająca bawić publiczność. Godny odnotowania jest fakt, że równoległe do tego zjawiska pojawiły się satyry polityczne, których ofiarą padł m.in. Sokrates.

W kulturze grecko-rzymskiej dostrzegamy również występowanie elementów zabawowych, gier towarzyskich oraz lekkich ćwiczeń fizycznych – często połączonych z korzystaniem z kąpeli i masaży, a więc z rekreacji prozdrowotnej.

Siła, sprawność i zachowania ludyczne w średniowieczu

Stosunek do sprawności fizycznej w chrześcijańskiej Europie był skomplikowany. Wiele myślało się wówczas i mówiło o końcu świata, lecz jednocześnie wykazywano sporo troski o „tu i teraz”. Postawa ta widoczna była również w stosunku do ciała; z jednej strony ciało traktowane było jako źródło grzechu, które należało umartwiać i kontrolować, z drugiej – powinno ono być sprawne, co było szczególnie istotne w przypadku rycerstwa. Od tej klasy społecznej oczekiwano bowiem skuteczności w posługiwaniu się bronią i zwycięstw militarnych. W zasadzie znajomość „rzemiosła rycerskiego” stanowiła nieodzowny warunek przyjęcia do grona „szlachetnie urodzonych”, czego symbolem było tzw. pasowanie na rycerza, wieńczące długi okres treningu wojownika. Akt ten dawał szereg przywilejów – głównie w zakresie prawa do dziedziczenia, będąc jednocześnie warunkiem koniecznym dopuszczenia do pewnych aktów prawnych. Oznaczało to – i była ta „druga strona monety” – że bez odbycia tej ceremonii członkowie klasy rycerskiej nie mogli np. zawrzeć związku małżeńskiego ani dziedziczyć po

zmarłych członkach rodziny. Było to równoznaczne z ograniczeniem praw młodego człowieka. Nic zatem dziwnego, że w przypadku mężczyzn sprawność fizyczna, zdolność radzenia sobie w warunkach naturalnych oraz wytrzymałość na ból odgrywały kluczową rolę. Niezależnie od trybu zdobywania statusu rycerza, od członków tego stanu oczekiwano nie tylko sprawności fizycznej, skuteczności w walce i odwagi, ale także umiejętności z zakresu współżycia z ludźmi „swojego stanu” oraz takich zachowań towarzysko-biesiadnych, które mogą się obecnie kojarzyć z rekreacją i które – ze względu na znaczenie kultury dworskiej w praktyce – były niezwykle istotne dla przebiegu kariery „szlachetnie urodzonych”. Kultura dworska obejmowała grę na instrumentach, taniec, recytowanie, układanie wierszy i tekstów piosenek (Elias, 2000, s. 72–182). W tym kontekście można lepiej zrozumieć znaczenie trubadurów w średniowieczu (Suchodolski, s. 46; Krasuski, 1985, s. 46).

Należy zaznaczyć, że sytuacja, w której doliczenie do stanu rycerskiego traktowane było jak swoiste osiągnięcie dojrzałości prawnej, doprowadziła do rozwinięcia się praktyki „chodzenia na skróty” i „przyspieszonego” pasowania na rycerza – dochodziło do tego często w przypadku sieroctwa, wczesnego zawierania związków małżeńskich oraz obejmowania urzędów związanych z władzą.

Obszar umiejętności średniowiecznych rycerzy był stosunkowo szeroki – potrafili oni posługiwać się mieczem i tarczą, jeździć konno, używać kopii, lanc, toporów, morgensternów, a także – chociaż nie była to tradycyjna broń rycerska – strzelać z łuku oraz kuszy. W skład treningu średniowiecznego wojownika wchodziły również zapasy, jazda konno i sztuka oblężnicza. Rycerze musieli często wystawiać swoje umiejętności na próbę – działo się tak nie tylko podczas wojen, ale również w ramach licznych turniejów, polowań czy pojedynków.

Kult cech rycerskich nakładał określone zobowiązania na królów, którzy musieli reprezentować typ nieskazitelnego wojownika i przywódcy. Pociągało to za sobą konieczność bycia sprawnym fizycznie w rozumieniu kodeksu rycerskiego. Konsekwencją tego był zwyczaj brania udziału w turniejach, zawodach rycerskich i innych tego typu zajęciach również przez króla – niezależnie od zajęć militarnych, których w okresie średniowiecza nie brakowało.

Znaczącym zajęciem królewskim było polowanie, które w obliczu braku lodówek było działalnością również praktyczną. Przede wszystkim jednak władca pokazywał się jako organizator łowów i najważniejsza postać w feudalnej strukturze hierarchicznej. Było to istotne zadanie również z tego powodu, że w średniowieczu około jednej trzeciej powierzchni kraju było terenem łowów królewskich, czyli swoistym rezerwuarem przyrody, kontrolowanym przez władze państwowe.

Sprawność fizyczna była w średniowiecznej Europie ceniona nie tylko w kręgach rycerstwa. Także warstwy niższe – mieszczaństwo i chłopstwo, które po części lubiły rycerzy naśladować, a po części w obliczu niespokojnych czasów same musiały myśleć o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa – wykazywały zna-

czące zainteresowanie zdobywaniem wysokiego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności w używaniu takich rodzajów broni, jakimi mogli się posługiwać bez łamania zakazów feudalnego porządku. Te zainteresowania wychodziły w przypadku mieszczaństwa daleko poza oficjalne programy wychowawcze, które takowych nie zawierały. Podobnie było z chłopstwem – z tą różnicą, że chłopci nie mieli *de facto* dostępu do oświaty (Jones, 1979, s. 152–169).

Mieszczanie nie byli grupą homogeniczną – z dobrodziejstw edukacji korzystały głównie bogatsze warstwy tej klasy społecznej. W przypadku chłopstwa nie występowały żadne formy edukacji. Tematyka siły i sprawności, także w odniesieniu do używania różnych rodzajów broni, przyjmowała najczęściej postać zabaw. Oba te stany, jakkolwiek nie tak ostentacyjnie jak rycerstwo, starały się być silne i sprawne oraz posługiwać się skutecznie taką bronią, do jakiej miały dostęp. Sytuacja pod tym względem w Europie była zróżnicowana. Pozycja miast w północnych Włoszech była silna, a więc dostęp ich mieszkańców do broni był stosownie duży; we wschodniej części kontynentu sprawa pod tym względem wyglądała odmiennie. Podobnie miała się rzecz z chłopstwem – w Anglii mogli oni ćwiczyć strzelanie z łuków (to właśnie w dużej mierze z szeregow tej warstwy społecznej wywodzili się osławieni łucznicy, którzy zapewnili królom angielskim liczne zwycięstwa nad tradycyjnymi armiami feudalnymi we Francji w czasie wojny stu-letniej), podczas gdy na innych terenach europejskich często pozbawieni byli jakiegokolwiek możliwości odbywania ćwiczeń o charakterze zbliżonym do militarnego (Seward, 1999, s. 127–188). Należy zauważyć, że stopniowo rola ludu w akcjach militarnych rosła, zwiększał się ogólny dostęp do broni i możliwości uzyskiwania sprawności w posługiwaniu się nią – dotyczyło to również broni palnej.

Wśród ludu, niezależnie od ćwiczeń o charakterze militarnym, popularne były zabawy sprawnościowe, np. bieganie, pływanie, rzucanie podkowami, chodzenie na szczudłach, rzucanie młotem, jazda na sankach, taniec, kręgle, stool-ball – przodek cricketa, jak również gry zespołowe. Część z tych ostatnich towarzyszyła różnym świętom i związanym z nimi uroczystościami, także np. targom. Popularne były ponadto zabawy taneczne czy maskowe, a także rozwijała się tzw. kultura szynkowa, w której istotną rolę odgrywały różne „zajęcia towarzyskie” – często z udziałem kart i kości. Przy okazji kwitły różnego rodzaju zakłady oraz urządzano walki zwierząt – najczęściej kogutów. O niezbyt wyrafinowanych gustach ówczesnej ludności świadczyć może zwyczaj tłumnego odwiedzania publicznych egzekucji skazańców.

Średniowiecze było epoką, w której część aktywności uległa ograniczeniu, ale nie zniknęła całkowicie. Szlak jedwabny, powstały w starożytności, funkcjonował, chociaż niejednokrotnie z problemami, także w tym okresie. Kwitł handel hanzeatycki, intensywny był chrześcijański ruch pielgrzymkowy, miały miejsce wyprawy do Azji i Afryki. Najbardziej spektakularnymi okazały się prawdziwe lub domniemane podróże Marco Polo (1254–1324).

W kulturach azjatyckich w tym okresie, podobnie jak i w starożytności, sprawność fizyczna odgrywała niezwykle istotną rolę. Szczególnie cenione były: łucznictwo, zapasy, jazda konna i posługiwanie się tzw. bronią białą. Mongołowie (znani w Europie jako Hunowie i Tatarzy) zasłynęli wówczas z wielkich podbojów, wyróżniając się doskonałymi umiejętnościami jeździeckimi i mistrzowskim posługiwanym się łukiem – również w czasie jazdy konnej (Weatherford, 2004, s. 3–90). Wśród gier, które występowały zarówno w chrześcijańskiej Europie, jak i w Oriencie, dużą popularnością cieszyły się szachy.

Nie najlepiej przedstawiała się w średniowieczu sprawa rekreacji zdrowotnej. W chrześcijańskiej Europie powstawały przy klasztorach szpitale, które pomimo ogólnie słabego poziomu medycyny niosły ulgę chorym. Duży wpływ na słabą kondycję ówczesnej medycyny miał fakt, że w Europie upadła praktykowana przez starożytnych Greków i Rzymian „kultura wodna”. Ciało ludzkie uznano za źródło grzechu, nie należało pokazywać się nago. Poza tym w wodzie upatrywano przyczyny chorób – w tej sytuacji ówczesni lekarze zalecali jej unikanie. Nawet najbardziej znane osobistości feudalnej hierarchii europejskiej ograniczały swą toaletę do częstych zmian ubrań – jednak bez mycia się. Aby lepiej zrozumieć takie postawy, trzeba sobie uzmysłwić, że w średniowiecznej Europie nieczystości trafiały do rzek i zatrzymywały ujęcia wody pitnej, co w konsekwencji prowadziło do powstawania zagrożeń epidemiologicznych. Również masaż nie znalazły się w polu zainteresowań średniowiecznej medycyny, co spowodowało odejście od dobrych w tym zakresie doświadczeń starożytności. Jak już wspomniano, sztuka lecznicza nie była w średniowieczu na wysokim poziomie, jednak fakt, iż przy klasztorach powstawały szpitale, w których wykazywano troskę o potrzebujących – był pozytywny. Podobnie można ocenić rozwój zielarstwa, chociaż nie zawsze miało ono dobre konotacje z powodu zarzucania ko-bietom, które się nim zajmowały, uprawiania czarów.

Na tle chrześcijańskiej Europy korzystnie wyróżniał się świat islamski, który – korzystając z różnych inspiracji – wytworzył stosunkowo zaawansowaną medycynę. Arabowie poznali i praktykowali zasady higieny i ziołolecznictwa; byli również w stanie przeprowadzać niektóre zabiegi chirurgiczne. Dbali, podobnie jak Turcy, o sprawność fizyczną i unikali alkoholu. Wykazali się pozytywnym stosunkiem do korzystania z wody – wykorzystywali przy tym doświadczenia starożytności. Pewien wpływ na to mogły mieć rytualne ablucje, przewidywane przez islam; nie brakowało jednak i świeckich, w tym medycznych, sposobów wykorzystania wody. Arabowie doceniali także rolę terenów zielonych, stając się propagatorami odpoczynku na świeżym powietrzu.

Narodziny koncepcji czasu wolnego w okresie uprzemysłowienia

Czasy nowożytne przyniosły ze sobą odnowę koncepcji sportu i rekreacji, które w zmienionym kontekście społeczno-politycznym uzyskały nowe znacze-

nie. Rewolucje techniczna i demograficzna, przemiany ekonomiczne i mentalne, migracje i napięcia polityczne – stworzyły nowe warunki realizacji koncepcji sportu i rekreacji. Ta reaktywacja starych idei (które nigdy całkowicie nie zaniknęły w praktyce, lecz zostały silnie ograniczone w średniowieczu) nie odbyła się momentalnie. Związana była ze zmianami cywilizacyjnymi i pojawieniem się czasowych i organizacyjnych możliwości zajmowania się sportem i rekreacją. Szczególnie symptomatyczne i istotne dla zrozumienia ich roli w czasach współczesnych było powstanie nowoczesnej koncepcji „czasu wolnego”. Zakłada ona wyróżnienie czasu poświęcanego na pracę zawodową, sen, czynności konieczne do wykonania w ramach prowadzenia domu, itp. Warto w tym kontekście wskazać na znaczenie pojęcia „wolnego czasu” w wielu językach europejskich: np. niemieckiego *Freizeit*, francuskiego *loisir* tudzież *le temps libre*, hiszpańskiego *ocio al tiempo libre* czy też holenderskiego *vrijetijd*. Czas wolny kojarzy się zarówno z wypoczynkiem pasywnym, jak i aktywnym.

Interesująca jest kwestia etymologii francuskiego pojęcia *loisir* i angielskiego *leisure*. Terminy te pochodzą od łac. słowa *licere* (odpowiednika francuskiego *être permis* i angielskiego *allowed*) – ‘pozwalać’. W przypadku *leisure* podkreśla się, podobnie jak i przy okazji innych określeń „wolnego czasu”, wolicjonalny aspekt czynności wykonywanych w ramach „odpoczynku”. Ciekawa i odbiegająca od zwyczajowych jest definicja *leisure* podana przez Thorstena Veblena: *nonproductive consumption of time* – ‘nieproduktywna konsumpcja czasu’. Zachowania typu *leisure* – w tym sensie konotacje Veblena mają pewne uzasadnienie – były domeną klas posiadających (Veblen, 1953, s. 137–144).

Wincenty Okoń wypowiedział się na ten temat w następujący sposób:

Czas wolny (franc. *loisir*, ang. *leisure*, ros. *dosug*), czas do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych. Czas wolny racjonalnie przeznacza się na: 1) odpoczynek, tj. regenerację sił fizycznych i psychicznych, 2) rozrywkę, która sprawia przyjemność, 3) działalność społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym, 4) rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki przez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową czy sportową (Okoń, 1981, s. 45).

Zgodnie z powyższymi definicjami „czas wolny” jest to czas przeznaczony do wyłącznej dyspozycji wg własnego uznania, w którym nie musi się wykonywać żadnych szczególnych czynności wynikających z obowiązków; czas przeznaczony dla szeroko pojętych przyjemności – w tym również związanych z hobby. Warto zaznaczyć, że słowo *hobby* ma w języku angielskim długą historię sięgającą prawdopodobnie średniowiecza; znane było w XVI w. w formie *hobyn*, które oznaczało „małego konia” – popularnego pony. Z tego też okresu (1557 r.) pochodzi pierwsza udokumentowana wzmianka o *hobbyhorse*. Początkowe skojarzenia z tym słowem nie były pozytywne – wiązały się z „zabawami dzieci”. Zmieniło się to jednak z upływem czasu – szczególnie w obliczu poszukiwania przez rządzą-

cych „pozytywnych zajęć” dla ludu. Na znaczenie hobby dla społeczeństwa brytyjskiego zwracał uwagę m.in. Eric Arthur Blair (1903–1950) *alias* George Orwell. W języku polskim doszukać się można śladów pierwotnego znaczenia słowa „hobby” np. w sformułowaniu „mieć swojego konika” – jako synonimu posiadania ulubionych zajęć wykonywanych w czasie wolnym.

Pojęcie „czasu wolnego” pojawiło się najwcześniej na gruncie pedagogiki za sprawą Johanna Amosa Comeniusa (1592–1670), który zwracał uwagę, że uczniowie powinni mieć przerwy podczas nauki, co sugerowało pewną formę „czasu wolnego”. W bardziej rozwiniętej formie zostało ono użyte przez pedagoga Friedricha Fröbela (ucznia Pestalozziego) w 1823 r., który zalecał swoim uczniom w placówce wychowawczej w czasie „poza obowiązkami” oddawanie się czynnościom zgodnym z indywidualnymi zainteresowaniami i potrzebami.

Należy zaznaczyć, że „czas wolny” jest związany ściśle z kulturą.

Kulturowa rewolucja czasu znajduje wyraz nie tylko w ogólnych orientacji, ale w wielkiej liczbie szczegółowych reguł kulturowych. Przede wszystkim reguły takie wprowadzają istotne dystynkcje: czas pracy i czas wypoczynku, czas codzienny i czas odświętny, czas nauki w szkole i czas odrabiania lekcji, czas wakacji, czas posiłków, czas zakupów, czasu itp. Takie reguły segregacji i alokacji czasu różnią się znacznie pomiędzy poszczególnymi społeczeństwami (Sztompka, 2002, s. 485).

Koncepcja gimnastyki w Niemczech i krajach skandynawskich

Ruch gimnastyczny, który rozwijał się w krajach niemieckich od początku XIX w., miał specyficzne zabarwienie ideologiczne. Na terytorium tym narodziła się bowiem koncepcja gimnastyki, która szybko nabrała politycznego charakteru, co pociągnęło za sobą dalekosiężne skutki w zakresie upowszechniania wszelkich ćwiczeń fizycznych. Pierwsze sale ćwiczeń (*Turnhalle*) powstały w czasie dominacji Francji w Europie pod rządami Napoleona I i były nastawione „patriotycznie”, tzn. chciano w nich podnosić sprawność fizyczną narodu, która wydawała się nieodzowna do wypędzenia wojsk francuskich z terenu państw niemieckich. Ćwiczący nie taili przy tym nadziei na utworzenie, w następstwie zwycięstwa nad Napoleonem, zjednoczonego państwa niemieckiego.

Kluczowy wpływ na powstanie niemieckich *Turnhalle*, jak również na kształtowanie się gimnastyki w innych krajach – szczególnie skandynawskich – miał Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759–1839), który słusznie uchodzi za jednego z „ojców – założycieli” ruchu Turnen i pedagogiki otwartej na ruch i ćwiczenia. Poszukiwał on źródeł inspiracji m.in. w działalności postępowego profesora akademickiego Ernsta Christiaana Trappa (1745–1818), który pod wpływem prac Jeana-Jacquesa Rousseau opowiadał się za wykorzystaniem w wychowywaniu dzieci i młodzieży ćwiczeń fizycznych. Z czasem GutsMuths sam opracował system gimnastyczny, które połączył z niemiecką myślą narodowowyzwoleńczą.

Do jego najbardziej znanych publikacji z tego okresu należy *Gymnastik für die Jugend* (1793) (Lipoński, 2012, s. 353–360).

W czasie wojen napoleońskich J.F. GutsMuths zradyzalizował się politycznie, uważając za patriotyczny obowiązek zrzucenie z Niemców „łańcuchów francuskiej okupacji” – dołączył w związku z tym elementy ćwiczeń militarnych, co przejawiało się również w jego kolejnej publikacji pt. *Ćwiczenia fizyczne dla synów Ojczyzny* (*Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes*). „Narodowy duch” stał się – także po klęsce Napoleona – nieodłącznym elementem ruchu kultury fizycznej w rozproszonych krajach niemieckich. J.F. GutsMuths nie był w swych działaniach jednostronny – opracował np. koncepcję gimnastyki artystycznej.

Obfitujące w konsekwencje było wykształcenie przez J.F. GutsMuthsa w zakresie ćwiczeń fizycznych Friedricha Ludwiga Jahna (1778–1852), który zdołał skupić wokół własnej osoby dużą liczbę ćwiczących oraz rozwinąć z ich pomocą zabarwiony nacjonalizmem ruch polityczny. Prowadził przez wiele lat bezkompromisową walkę o rozpowszechnianie „narodowej gimnastyki” (Krüger, 2005, s. 40–69).

J.F. GutsMuths wywarł poprzez swe publikacje wpływ na dwóch działaczy skandynawskich, którzy okazali się wpływowymi zwolennikami wprowadzenia ćwiczeń fizycznych do szkół – byli nimi Franz Nachtegall (1777–1847) i Pehr Henrik Ling (1776–1839). Pierwszy z nich okazał się także orędownikiem wzbogacenia programów szkoleń wojskowych o ćwiczenia fizyczne – opracował nawet w tym zakresie podręcznik instruktazowy. Z kolei Pehr Henrik Ling był uzdolnionym propagatorem ćwiczeń fizycznych w Szwecji i uchodzi za twórcę „szwedzkiego masażu”. Ten znany innowator sporo podróżował, poznając kulturę wielu krajów. Zajmował się także medycyną – na rozwój jego „szwedzkiego masażu” wpływ miały rozmaite techniki pochodzące z różnych rejonów świata – zwłaszcza z Dalekiego Wschodu. Po śmierci P.H. Linga doszło wśród jego uczniów do rozłamu, co zaowocowało powstaniem dwóch różnych tradycji odnośnie do ćwiczeń fizycznych: umiarkowanej – uzupełniającej tradycyjne metody leczenia schorzeń, oraz radykalnej – usiłującej leczyć choroby przy pomocy ćwiczeń fizycznych.

Pod wpływem idei P.H. Linga pozostawał Henryk Jordan (1842–1907), aktywny głównie na terenie zaboru austriackiego twórca „ogrodów jordanowskich”, zwolennik higieny i wprowadzenia wychowania fizycznego do szkół.

Wśród innych zwolenników ćwiczeń fizycznych wymienić można Francisca Amorósa y Ondeaną – *alias* Marquisa of Sotelo (1770–1848) – Hiszpana działającego we Francji, który otworzył w 1817 r. sale ćwiczeń ogólnych w Paryżu, a następnie w 1820 r. jeszcze jedną – tym razem poświęconą celom militarnym.

Sport i rekreacja w społeczeństwie industrialnym

Okres industrializacji w Europie był czasem wielkiej migracji ze wsi do miast oraz do Nowego Świata (Shapin, 2018, s. 30–117). Rozwijał się wtedy szybko

przemysł, rosły rzesze proletariatu, formowały się potężne organizacje społeczne i polityczne. Jednocześnie coraz bardziej odczuwalne było poczucie niezadowolenia klasy robotniczej, oburzonej z powodu wyzysku i niesprawiedliwości. Powodowało to stan zagrożenia niepokojami politycznymi, rewoltami, a nawet rewolucjami społecznymi i wojnami. Poszukiwanie skutecznych sposobów rozładowania niezadowolenia mas doprowadziło rządzących w różnych krajach europejskich do wniosku, że sport i rekreacja doskonale się do tego celu nadają. Zajęcie uwagi klasy robotniczej działaniami „pozytywnymi” z punktu widzenia sprawujących władzę oraz rozbicie ich ewentualnej solidarności w ramach rywalizacji między poszczególnymi klubami sportowymi pozwalało zapobiegać kształtowaniu się jedności ludzi pracy i pomagało kanalizować ich energię w kierunku wspierania własnych drużyn.

Szczególnie istotną kwestią przy realizacji tych zamierzeń okazało się wpajanie reguł postępowania. Rolę pioniera odegrała na tym polu Wielka Brytania, inicjując proces „umoralniania rywalizacji”, w którym zaczęto głosić potrzebę *fair play* (Brhringer, 2012, s. 242–246; Krüger, 2005, s. 18-39). Termin ten składa się z angielskich słów *fair* – ‘czyste, uczciwe’, oraz *play* – ‘gra, zabawa’. Takie przestrzeganie reguł miało być stosowane najpierw w sporcie, a następnie przenoszone do innych dziedzin życia społecznego, co zapewnić miało poszanowanie porządku politycznego i prawnego przez masy proletariackie, postrzegane do tychczas jako niebezpieczne (Witzel, 2012, s. 63). Szybko rozwijały się organizacje sportowe i kształtowały ich reguły: Jockey Club powstał w 1727 r., Derby rozpoczęło w 1780 r., a pierwszy klub krykieta utworzono w Wielkiej Brytanii około 1750 r. Organizacja Piłki Nożnej (*London Football Association*) opracowała zasady gry w 1863 r., a w 1867 r. John Graham Chambers dokonał klasyfikacji reguł walk bokserskich.

Pomocny przy upowszechnianiu zasady czystej rywalizacji (*fair play*) okazał się fakt, że początkowo ośrodkami uprawiania sportu były szkoły – najpierw najbardziej elitarne, takie jak Eton College, a później również te o mniejszym znaczeniu.

Po Wielkiej Brytanii do „umoralniania sportu” przystąpiły inne kraje Europy Zachodniej – w tym Niemcy. Sprzyjało to solidaryzmowi społecznemu, który okazał się pomocny w rządzeniu industrialnym społeczeństwem. Sport stwarzał też okazję awansu społecznego dla ludzi biednych. Sukcesy odnoszone w poszczególnych dyscyplinach stanowiły swego rodzaju przepustkę do wyższych warstw społecznych (Osterloff, 1976, s. 84–94; Vahl, 2017, s. 84–113).

Niezwykle pomocna w wykorzystywaniu wychowawczych i społeczno-politycznych aspektów sportu okazała się piłka nożna, która w nowożytnej postaci jest w dużej mierze produktem brytyjskim. Jej początki wcale nie zapowiadały się imponująco – deprecjonujące zapiski na ten temat, które odzwierciedlają ówczesnego „ducha czasu”, znaleźć można np. u Shakespeare’a (Lipoński, 2012, s. 331).

Nie tylko jednak szczyt angielskiej hierarchii społecznej nie lubił tej gry – bywała ona w niełasce również u miejskich patrycjuszów. Nie przepadał za grą w piłkę również Henryk VIII, znany ze swego pozytywnego nastawienia do tenisa. Piłka nożna przeszła jednak w Anglii – zakończony sukcesem – proces dostosowania się do gustów wyższych szczebli hierarchii społecznej.

Zakończenie

Zauważyć można, że sport i rekreacja przyzwyczajają do przestrzegania określonych prawideł i uznawania ich wyższości nad własnym doraźnym interesem. Jednocześnie wiele rodzajów sportu to gry zespołowe, na czele z piłką nożną – które wymagają szczególnie dużej dyscypliny w akceptowaniu oraz przestrzeganiu rządzących nimi zasad i reguł. Sport, podobnie jak i rekreacja, integruje w swych szeregach ludzi różnych zawodów, wykształcenia, grup wiekowych, przekonań ideologicznych, tudzież pochodzenia etnicznego. Jego istotną cechą pozytywną jest w tym kontekście także inkluzja osób niepełnosprawnych.

Jednocześnie nie brak jest dowodów na to, że socjalizacja sportowa nie działa wyłącznie w sposób pozytywny, o czym świadczą np. kontakty kół przestępczych z klubami sportowymi. Nie sposób nie wspomnieć w tym kontekście o tzw. kibolach i szalikowcach, wywołujących burdy i awantury, psujących dobre imię sportu. Jest to poważny problem społeczny, odczuwany w wielu krajach i głęboko sięgający do najniższych instynktów natury ludzkiej.

Od dłuższego czasu zauważyć można proces rozchodzenia się dróg sportu i rekreacji. O ile sport wykazuje coraz większe zainteresowanie działalnością wychowawczą, o tyle rekreacja koncentruje się na zdrowiu i podniesieniu dobrostanu, co nabiera szczególnego znaczenia w kontekście starzenia się społeczeństw europejskich. W jej przypadku dylemat stanowią jednak różne modne terapie paramedyczne, wiążące się z reguły z aparaturą high-tech i wysokimi kosztami, skuteczność których nie jest jednak na ogół potwierdzona długoletnimi, rzetelnymi badaniami; także ich lokowane na rynku usług medycznych odbywa się często w agresywny sposób.

Może z tym być związane niebezpieczeństwo wypychania ze świadomości społecznej prozdrowotnych form rekreacji, które się sprawdziły – np. ćwiczeń Pilatesa, progresywnej relaksacji mięśni wg Jacobsona czy też treningu autogenego Schultza – ale którym nie towarzyszy atmosfera „spektakularnych uzdrowień”.

W rekreacji prozdrowotnej kryje się duży potencjał, pozwalający jej zarówno reagować na różnorodne choroby – szczególnie psychosomatyczne – jak i przeciwdziałać ich powstawaniu. W obu tych kategoriach mieszczą się tzw. somatyczne choroby cywilizacyjne, w rodzaju otyłości, cukrzycy i schorzeń układu sercowo-krwionośnego, jak również psychosomatyczne – takie jak depresje, nerwice czy różnego typu wypalenia zawodowe.

Jednocześnie ten rodzaj zajęć zdaje się być zbyt rzadko praktykowany we współczesnym świecie. Warto byłoby zatem wykorzystać zawarty w nim potencjał, jak również szukać nowych środków oddziaływań prozdrowotnych. Z tego powodu należy pilnie obserwować rozwój sytuacji na skrzyżowaniu trzech bloków tematycznych: sportu, rekreacji i medycyny – wykazując gotowość do zastosowania innowacyjnych, lecz bezpiecznych, rozwiązań w praktyce.

Zarówno w przypadku sportu, jak i rekreacji zagrożeniem jest komercjalizacja i redukcja aktywności do prostych, sphyconych form zachowań. Niebezpieczne są także działania niektórych kręgów biznesu zmierzających do wprowadzenia w tych dyscyplinach bezlitosnej rywalizacji. Aby przeciwdziałać tym i innym niebezpieczeństwom, większą rolę powinny odgrywać (zarówno w przypadku sportu, jak i rekreacji) takie wartości, jak rywalizacja *fair play*, poszanowanie godności ludzkiej, szacunek dla zdrowia innych, oraz praktykowanie uznanych wartości wychowawczych, np. lojalności, pracowitości, wytrwałości czy przyjaźni, na podwalinie których można zbudować zdrową tkankę społeczną.

Bibliografia

- Barrow, R.H. (1962). *Romans*. Middlesex: A Pelican Books.
- Brhringer, W. (2012). *Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis ins 21. Jahrhundert*. München: C.H. Beck,.
- Elias, N. (2000). *The Civilizing Process*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Elljade, M. (1988). *Historia wierzeń i idei religijnych*, t. 1, przekł. S. Tokarski. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankopan, P. (2023). *The Earth Transformed: An Untold History*. London – Oxford – New York – New Delhi – Sydney: Bloomsbury Publisng.
- Hannerz, U. (2010). *Antropology's World*. London – New York: PlutoPress.
- Jones, J.A.P. (1979). *The Medieval World*. Hampshire and London: Macmillian Education Limited.
- Krasuski, J. (1985). *Historia wychowania*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Krüger, M. (2005). *Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports*. T. 3: *Leibesübungen im 20. Jahrhundert. Sport für alle*. Schorndorf: Hofmann.
- Lipoński, W. (2012). *Historia sportu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Okoń, W. (1981). *Słownik pedagogiczny*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Osterloff, W.K. (1976). *Historia sportu*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Nasza Księgarnia.
- Łanowski, J. (1981). *Święte igrzyska olimpijskie*. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza „Prasa–Książka–Ruch”.

- Ritzer, G. (2010). *Enchanting a Disenchanted World*. Los Angeles – London – New Delhi – Singapore – Washington DC: Sage.
- Seward, D. (1999). *The Hundred Years War*. London: Penguin Books.
- Shapin, S. (2018). *The Scientific Revolution*. Chicago – London: The University of Chicago Press.
- Suchodolski, B. (red.) (1964). *Zarys pedagogiki*, t. 1. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Sztompka, P. (2002). *Socjologia*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Taylor, D. (2016). *Roman Empire at War*. South Yorkshire: Pen&Sword Military.
- Theis, R. (red.) (2015). *Aufgaben und Lösungen zur Sporttheorie*. Wiebelsheim: Limpert.
- Vahl, T. (2017), *Kompakt-Wissen Sport*. München: STARK Verlag.
- Veblen, T. (1953). *The Theory of the Leisure Class*, A Mentor Book Published by The New American Library.
- Weatherford, J. (2004). *Genghis Khan and the Making of the Modern World*. New York: Broadway Books.
- Witzel, M. (2012). *A History of Management Thought*. London – New York: Routledge.

Pedagogical Aspects of Sport and Recreation

Abstract

The article presents the educational aspects of physical fitness exercises and the practice of various forms of active recreation. The differences between these two disciplines are also highlighted. The discussion explores the topic of „free time“, which constitutes a kind of *conditio sine qua non* for understanding the principles of the issue of sport and recreation. An outline of the development of physical fitness competition during the centuries is presented, emphasizing, among others, its political and religious origins in ancient times.

Discussing the medieval forms of physical fitness training, attention is drawn to both the knighthood, which was at the forefront of this, and to the poorer social classes, exemplified by English archers, who were encouraged to practice with the bow by their monarchs. During the 18th and 19th centuries, the social and political importance of physical exercise increased, particularly, in Scandinavia and on the territory of German Reich, as did the connection between physical fitness and health promotion. The article also contains important indications regarding the growing importance of politics in sport and its connections with various social formations, including criminal circles. In the article, one can find a significant statement that, although sport and recreation initially developed together, in contemporary times it has become clear that both disciplines are increasingly following different paths, sport primarily towards „effectiveness“, while recreation, on the other hand, towards health-promoting activities. Also important is the assertion noted in the text of article that values such as fair play competition and respect for the dignity of others should play a greater role in both sport and recreation.

Keywords: sport, recreation, leisure time organisation, health education, history of physical and mental recreation.