



МЕТОДИКА СОКОЛСКОГ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА ЗА СВА ВРЕМЕНА

Габриела Крагујевић¹

¹Учитељски факултет Универзитета у Београду (пензионер)

УДК 796.3.41:316.75

САЖЕТАК

Под утицајем Француске буржоаске револуције и под утицајем слободно мислећих, образованих патриота, буде се многи европски народи револтирани стањем и положајем свог народа. Под снажним упливом демократизма, либерализма и национал романтизма, стварају се у Европи прве националне државе (Немачка, Француска, Италија), док се у национално депривираним ентитетима јављају национални прваци „револуционарног“ стремљења ка националној еманципацији од туђинске власти. Под датим друштвено историјским приликама у Чешкој се оснива гимнастичко друштво са основним задатком камуфлиране борбе за национални препород и еманципацију. Та борба изискивала је физичку снагу, здравље и морал народа чему је могло да допринесе физичко вежбање својим средствима и методама. Тим мишљењем су се руководили др Мирослав Тирш и његови блиски сарадници кад успостављају, развијају и шире соколски гимнастички систем, који од претензија ужег националног значаја, прераста у свесловенски соколски покрет са епилогом стварања једног универзалног хуманистичког система физичког вежбања. Соколски гимнастички систем темељио се на демократским и либералним идеолошким основама, а сачињавали су га јединствени, конзистентни и кохерентни елементи: организације, идеологије, система физичких вежби, соколске васпитне методике, соколске посвете, кадрова и соколске штампе. Соколска васпитна методика била је један од најзначајнијих елемената соколског рада, која је могла своје задатке да извршава само у симбиози и синергији са соколском идеологијом, системом физичких вежби, соколским кадровима и штампом.

Аутор за кореспонденцију
Габриела Крагујевић
gabika.kragujevic@gmail.com

Соколски гимнастички систем грађен је на научној основи и систематици који су свој извор имали у Тиршовим филозофским погледима и његовом непосредном личном искуству.

Кључне речи: Соко, соколски гимнастички систем, физичка вежба, идеологија, методика, просвета, здравље, морал.

УВОД

Соколско физичко вежбање има преко 150-то годишње искуство добре праксе, која је утемељена на конзистентним филозофско-теоријско-методолошким основама соколског гимнастичког система, чији почeci датују у 1862. годину, када је у Прагу др Мирослав Тирш, уз свесрдну подршку својих истомишљеника чешких патриота, основао прво соколско друштво. Његово оснивање омогућено је стицајем тада владајућих друштвено историјских околности које су обележене постреволуционарним тековинама Француске буржоаске револуције које су се огледале у демократизму, либерализму, националромантизму и хуманизму, а биле подстакнуте њеном идејном мишљу водилом: “слободе, братства и једнакости”, а што имплицира природна права човека! Последица тих промена је буђење националне свести што резултира стварањем националних држава у Европи (Немачке, Француске, Италије) и тежње национално депривираних ентитета за националном еманципацијом. У новонасталим друштвено историјским околностима расте значај појединца, интелектуалца, ентузијасте и патриоте-националисте¹, и пожељна је његова лична иницијатива и деловање. Новонасталу констелацију ових околности које су владале и у Аустрији, искористили су национални прваци чешког народа и оснивањем друштва прашког „Сокола“ отпочели су борбу за консолидацију националне свести свог народа и његово оснаживање за предстојећу борбу „историјску расправу“ са туђином. По угледу на немачки „турнерски“ систем физичког вежбања, који је, по уверењу многих, био значајан фактор у јачању борбене спремности немачке војске и њених војних победа, др Мирослав Тирш (1832-1884) филозоф, естетичар, гимнастички теоретичар, систематизатор и педагог, руковођен тим сазнањем физичком вежбању даје значај тог средства којим ће се камуфлирати намера: физичког, здравственог и душевног (моралног)

¹ Израз националиста овде се наводи у афирмативном контексту. Он означава човека који тежи свеколиком одржању и напретку своје нације, што се може поимати као врхунски људски идеал.

васпитања и тако нужног подизања његове националне свести и борбене спремности.

Др М. Тирш био је *spiritus movens* и *spiritus rector* соколског гимнастичког система, који је од првобитних етноцентричних претензија прерастао у масован славено центричан гимнастички покрет да би у својој завршној фази развоја прерастао у јединствен хуманистички систем. Ту трансформацију омогућила је чињеница да је соколски гимнастички систем био отворен за промене и иновације комплементарним идејама, средствима и методама и наравно циљевима, који су у националном интересу у датом времену. Циљ који се желео постићи средствима и методама соколског физичког вежбања био је најјасније означен истицањем идејне мисли водиле. Тако је она од првобитне идеје: „уједињење и ослобођење“ указивала да се до слободе може доћи само свесловенском узајамношћу, а по, рецимо, уједињењу јужнословенских народа у једну југословенску државу, циљ соколског деловања био је рад на југословенском интегрализму који је вођен идејном мишљу: „Једна држава, један народ, једно Соколство – југословенско соколство“² М. Тирш се као философ није бавио схоластиком. био је „практичан“ философ, који је сва своја знања³, ентузијазам, енергију и лично искуство уградио у темеље овог јединственог, а сада се зна и последње формираног гимнастичког система који данас познајемо. Ипак, можда његово свеколико схватање значаја физичког вежбања не би могло бити само резултат темељног теоретског познавања овог проблема да оно није поткрепљено богатим личним искуством у физичком вежбању, којим је уз велике вољне напоре успевао да санира своје лоше здравље, из чега је следило и његово схватање да су воља, радиност и здравље од највећег значаја за напредак сваког појединца и друштва у целини. Истицањем гесла „Тужме се“ („Јачајмо се“), настоји да искористи његов пропагандно мобилизацијски ефекат како би подстакао вољни напор и радиност на јачању телесне снаге и здравља.

Соколски гимнастички систем су чинили: 1. његова организација, 2. идеологија, 3. систем физичких вежби, 4. соколска васпитна методика, 5. стручни кадрови, 6. соколска просвета и 7. стручна соколска штампа.

² Свечана декларација уједињеног Соколства Срба, Хрвата и Словенаца. Соколски гласник, 1919. стр. 1.

³ које је укључивало познавање: античке философије, естетике и гимнастике, дела и мисли бројних философа, педагога и лекара хуманистичке оријентације, дела теоретичара и практичара филантрописта и других теоретичара и систематизатора гимнастике, и Дарвинове теорије и настанку и развоју врста.

ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА

Предмет истраживања је соколска методика физичког вежбања као конзистентног дела соколског гимнастичког система (кога чине још и његова организација, идеологија, систем физичких вежби, стручни кадар, просветни рад, соколска штампа), са циљем утврђивања њене универзалне и свевремене вредности као стручно-педагошке дисциплине која није само огољена технологија непосредног извођења физичких вежби (обучавања), већ се она мора разумети као извесна гносеологија и аксиологија физичког васпитања.

МЕТОДЕ

У истраживању је коришћена историјска метода са хеуристиком као поступком у прикупљању релевантне историјске грађе. Коришћена је архивска грађа, стручне публикације, монографије, споменице, правилници. Закони, (непубликоване) докторске дисертације, што се односило на временски период од 1863. до 1941. године.

РЕЗУЛТАТИ СА ДИСКУСИЈОМ

Све указује да је соколска васпитна методика била један од најбитнијих и нераздвојних елемената соколског гимнастичког система. Без ње, све остало у Систему остале би само теоријске спекулације, док су посредством ње оне имплементиране у практичан рад којим су се и реализовали сви задаци и циљ овог система. Њене темељне основе изграђивале су се од оснивања првог соколског друштва у Прагу кад их је успоставио др М. Тирш, па до 1941. године. током тог периода ову област соколског рада унапређивали су бројни методичари соколског физичког вежбања, па и јужнословенских народа међу којима су најистакнутији били: др Виктор Мурник, Мирослав Амброжић, Франтишек Nochman, Драгутин Шулце и Мирослав Војиновић, док је највећи допринос у методичком обучавању стручног кадра дао М. Амброжић серијом текстова под насловом: „Соколска васпитна методика“ објављиваних у листу „Соколски гласник“ у периоду од 1923. до 1931. године кад је ове текстове преточио у књигу истог назива. У њој је изнео своје методичке ставове који су били сублимација свих дотадашњих теоретских погледа бројних методичара и његовог практичног искуства, којима је потврдио њихову вредност.

Већ при успостављању основа новог соколског гимнастичког система настојало се у њега уградити неки елементи који би били његова *diferentia*

specifica у односу на већ постојеће системе физичког вежбања. У почетку то нису били специфични садржаји физичког вежбања, већ, у коју сврху и са којим циљем су оне коришћене и са којом специфичном методичком апаратуром.⁴ Своју сврху и циљ соколско физичко вежбање је остваривало кохерентним деловањем са осталим елементима соколског система, посебно његовом идеологијом, методиком, стручним кадром и литературом.

Соколски гимнастички систем је као циљ свог деловања истицао: „Физичко, здравствено и душевно (морално) васпитање“ које је посредно имало да води и ка патриотском васпитању у виду љубави према свом народу и држави. Најбитније карактеристике Тиршове соколске васпитне методике били су принципи (начела) на којима се заснивао практичан рад – физичко вежбање којим се долазило до циља, а до ког је водила претходна реализација четири основна задатка: здравствено хигијенског, естетског, утилитарног и моралног васпитања. Пре него се приступало реализацији ових задатака било је нужно поставити следећа питања: 1. Шта желимо и са којим средствима ћемо то остварити; 2. којих се општих принципа морамо придржавати; 3. Која нас општа начела у том морају водити; 4. Који васпитни učinак очекујемо од нашег васпитног средства; и 5. Како васпитна средства учинити што ефикаснијима.

Здравствено хигијенски задаци односили су се на непрекидно настојање да се одржи и побољша здравствени статус. Имајући лично непосредно искуство о учинковитости систематског физичког вежбања на сопствено здравље, учвршћује Тирша у већ раније формираном уверењу да се јачањем телесне снаге побољшава физичко и душевно здравље.⁵ Оправдано је претпоставити да је баш због свог нарушеног здравља Тирш здрављу појединца давао посебан значај, сматрајући, да добро здравље даје осећај моћи, воље за радом и задовољства што се све оваплоћује у људској вољи да мења стање ствари у правцу хуманизма, напретка и боље будућности читавог друштва јер: „Никаква, па ни најславнија прошлост, него само здрава и радна садашњост јамчи народима будућност,⁶ а да само „здрав народ способан је и да се брани“.⁷

Соколско естетско васпитање имало је своје полазиште у поимању естетике у Тиршовом стручном образовању – професора естетике. Развијање осећаја за лепо, он је повезивао са осећајем за племенито, а да се

⁴ Мрвош, Н.: Погледи и мисли др Мирослава Тирша. Љубљана, 1933., стр. 24

⁵ Бучар, Ф.: Повијест гимнастике, Соколска књижница, св. 9. Загреб, 1908. стр. 147.

⁶ Тирш, М.: Наш задатак, смер и циљ, Љубљана, 1930. стр. 14.

⁷ Исто, стр. 20

васпитавање за лепо треба обављати у корелацији са васпитавањем „моралне свести“.⁸ Соколско васпитање у естетском смислу постиже се: 1. вежбањем складно обликованих физичких вежби у смислу њиховог састава и извођења. Мерило лепог огледало се у њиховој: складности, јасноћи, разноврсности, јединству и укомпонованости разноврсности, хармоничности и допадљивости; 2. Вежбањем у и на просторима који задовољавају естетске критеријуме у смислу: облика, боја, опреме и њеног размештања; 3. Естетским обликовањем и усавршавањем тела вежбача у чему се следе правила телесне пропорције по Kollmanovom канону.⁹ До тога су стизали само они који су систематично вежбали уз улагање вољне снаге, а тиме су осим хармоничном телесном развићу допринели и правилном телесном држању; 4. Осећају за лепо доприносили су и лепо компоноване слетске вежбе, плесне кореографије и гимнастички састави; 5. Незанемарљиву улогу у естетском васпитању имале су и соколске инсигније и одећа: заставе, значке, амблеми, плакати, графичка и ликовна опрема листова и књига.

Утилитарни задатак соколске васпитне методике био је да се човек оспособи да својом физичком снагом, спретношћу и кретним умењем влада у свим околностима и приликама и у складу са њима.

Задатак моралног васпитања односио се на стицање свести о личној слободи, слободно израженој вољи и личном достојанству који се могу конзумирати само у складу са друштвено прихватљивим нормама понашања, што подразумева поштовање, закона, етичких начела и посебна правила којима се остварују соколски циљеви. Морално васпитање укључивало је и свест о чувању свог здравља ради свог, породичног и друштвеног бенефита и бенефита својих потомака. Соколски морал подразумевао је да се сопствени напредак у било којој сфери живота остварује властитим снагама и не на штету других, да се буде несебичан, помаже другима у невољи и жртвује за свој народ не тражећи при том ни користи ни славе.¹⁰ Бити искрен, истинољубив, не прецењивати себе ни подцењивати друге, не расипати ни своју ни народну имовину и не подлећи нераду и ленствовању била су такође одличја соколски морално васпитаног човека.

⁸ Амброжић, М.: Соколско васпитање обзиром на лепо, Соколски гласник бр. V-VI, 1923. стр. 140.

⁹ исто, стр. 145.

¹⁰ Амброжић, М.: Методика соколског васпитања, Љубљана 1934. стр. 49.

Принципи (начела) соколске васпитне методике

Можда најважнија карактеристика соколског гимнастичког система су били принципи који су примењивани у физичком вежбању¹¹ и који су у највећој мери допринели његовој дистинкцији у односу на све претходне системе. У реализацији свих задатака и циља соколског система физичког вежбања полазило се од основних принципа и гесала соколске методике, а то су принципи: свестраности, разноврсности, демократичности, истрајности, дисциплине, одважности и као најважнији, принцип индивидуализације и поступности.

Принцип свестраности и разноврсности

У примени овог принципа полазило се од претпоставке човекове телесне и духовне недељивости и потребе да се разноврсним физичким вежбама свестрано утиче на сва човекова физичка, морална и душевна својства у јединственом приступу, што онемогућава да се утицајем на једно својство занемари утицај на друга. Свестран и разнолик учинак обезбеђиван је применом разноликих вежби обухваћених соколским „обрасцем“¹², чиме се отклањала и досада једноличним вежбањем. Из разлога недопуштања једностраног развијања појединца, Соколство се дуго опирало и било искључиво према монодисциплинарности, односно, бављење само једном граном вежбања или спорта.

Принцип демократичности је имплицитно наметнут соколском идеологијом. Демократичност, која је подразумевала и братске односе Тирш је истицао као битну претпоставку групне кохезије, која доприноси социјализацији вежбача и учењу демократским односима и на ширем плану (своје породице, нације и свих људи уопште). Демократичност се огледала у једнакости и равноправности свих актера соколског физичког вежбања, без обзира на њихову свеколику различитост и без обзира на свој положај у соколској хијерархији.

Принцип истрајности и дисциплине

Истрајност и дисциплина били су претпоставка сваког успеха. Многи таленти се нису испољили до својих крајњих граница само због неистрајавања у раду који је изискивао веће улагање вољних напора. На истрајавање Тирш је храбрио речима: „Само не одустај“ и доћи ће онај тренутак да не знаш ни сам како „и сва ће се мука тиме исплатити, јер си за

¹¹ Мрвош, Н.: Погледи и мисли др Мирослава Тирша, Љубљана, 1932. стр. 24.

¹² Амброжић, М.: Методика соколског васпитања, Љубљана 1934. стр. 108.

читав живот стекао ту корист, да си научио непопустати, неодустајати“.¹³ Рад са групом вежбача наметао је и потребу одржавања реда и дисциплине што је подразумевало да се: вежба ради по приспећу на ред, да се други не ометају у вежбању, да се поштује своје и туђе време и да се раде и вежбе које нису занимљиве и по вољи вежбача. „Свесну дисциплину“ Тирш је сматрао посебном претпоставком хармоничног функционисања друштвене заједнице. „Дисциплину коју човек сам себи наметне оплемењује срце и васпитава карактер, она нас чини способним за самозатају и пожртвовање“.¹⁴ Дисциплина се учила поштовањем и придржавањем правила.

Принцип индивидуализације и поступности

Увођење овог принципа у соколску васпитну методичку најнепосреднија је потврда Тиршовог уважавања и ослањање на природне законитости и тековине хуманиста и филантрописта. То се огледало у уважавању индивидуалне различитости вежбача и њихово разврставање у категорије према: а) узрасту (деца од 6-12 година, нараштај од 14-18 година и одрасли чланови), полу, увежбаности, карактеристикама телесне грађе и психофизичким способностима, као и одмеравању адекватног оптерећења вежбом које не би требало „преко мере да напреже радиност, тако да се с озбиљном вољом може савладати“.¹⁵ Одлучујућу улогу у одмеравању праве мере оптерећења имао је предњак увек уз упитаност о могућностима појединих вежбача. Предуслов да предњак успешно примени принцип индивидуализације било је његово добро познавање: система соколских физичких вежби и соколске васпитне методике, узрасних и полних карактеристика, анатомије и физиологије. Он је требао да зна да је оптерећење физичком вежбом то веће: 1. што је већи обим мишићне масе њоме обухваћен, 2. интензивније оптерећење дужином трајања, бројем понављања величином отпора који се савладава, 3. што је вежба сложенија или изведена у неприродном положају, 5. што су функције дисања и крвотока угроженије због напињања свог капацитета.¹⁶ Такође, требао је да зна да су исте вежбе лакше као на пример: утренирани вежбач који је одређену вежбу усвојио улагањем одређеног напора, при њеном поновном извођењу на датом нивоу нема потребе за улагањем већег напора.¹⁷ С

¹³ Тирш, М.: Соколска гесла, Љубљана 1931. стр. 9.

¹⁴ Исто, стр. 32.

¹⁵ Тирш, М.: Соколска гесла, Љубљана 1931. стр. 15.

¹⁶ Амброжић, М.: Методика соколског васпитања, Љубљана, 1934. стр. 115.

¹⁷ Исто, стр. 117.

обзиром на анатомске и морфолошке карактеристике у поступку индивидуализације треба узети у обзир да: а. складно грађен човек са већом лакоћом изводи вежбу; б. човек веће тежине тупа сразмерно теже изводи вежбе на справама због инерције; ц. човек тежих ногу (веће масе и дужине) теже изводи вежбе којима се савладава сила земљине теже, д. нижи човек лакше изводи физичке вежбе, осим код трчања, бацања справа и скокова и е. неразвијени органи за дисање и крвоток су хендикеп за напоре типа издржљивости.¹⁸

У одмеравању величине оптерећења појединим вежбама предњак је још морао да има у виду да су: 1. неке вежбе лакше због инерције – кинетичке енергије, као код замаха, залета и падања; 2. док су друге теже као: а. ненаучене, б. неомиљене, ц. оне које се супротстављају природном кретању, д. оне које захтевају брзе кретне реакције и одлуке, е. кад вежбач има осећај страха и х. кад оне изазивају замор.

У индивидуализованом физичком вежбању посебна се пажња посвећивала његовој узрасној примерености узимајући у обзир узрасне карактеристике. Соколска васпитна методика не разликује мушку и женску децу и нараштај до 14 године по способностима, користећи исте физичке вежбе истог умереног интензитета, са циљем задовољавања природне потребе за кретањем.¹⁹ Велики напори за децу овог узраста су штетни, а како се у она склона напрезању до својих крајњих граница у томе их треба енергично спречавати. Нараштајци – млади од 12 – 16 година једнаки су по способности да би се уласком у пубертет почели разликовати по интересовањима и склоностима у смислу да су дечасти склонији силовитим активностима – вежбама снаге и надметања, док су девојчице склоније естетски обликованим, ритмичким и плесним активностима. У физичком вежбању младих овог узраста треба избегавати једнострано оптерећење. Одрасли чланови диверзификовани су у групе по старости, полу, утренираности и способностима. Док је организам у развојној фази нису биле препоручиване вежбе великог и једностраног оптерећења. Већа оптерећеност била су допуштена након завршене 26-те године живота.

Принцип поступности је био од посебног значаја у поступку обучавања неке физичке вежбе. Он је подразумевао „почињање увек лакшим и једноставнијим, па прелажење постепено на све теже и састављеније“.²⁰

¹⁸ Исто, стр. 117.

¹⁹ Амброжић, М.: Методика соколског васпитања, Љубљана, 1934. стр. 125. 5

²⁰ Амброжић, М.: Соколска васпитна методика Југословенски Соко бр. III 1924. стр. 35.

ЗАКЉУЧАК

Са ове временске дистанце и са позиције аутора уџбеника методике физичког вежбања и неког са вишегодишњом праксом реализације наставе методике физичког васпитања може се закључити, да је соколска васпитна методика била у свим својим аспектима темељно научно фундирана. Задачи и циљ који су се посредством соколског физичког вежбања имали остварити били су неспорно од великог људског и друштвеног значаја. Одлучујућу улогу у њиховом формулисању и утемељењу соколске васпитне методике имао је др Мирослав Тирш. Без сваке сумње, да је соколска васпитна методика, која је заснована на тако широким и дубоким темељима Тиршове опште и стручне – философске образованости и личног искуства у практиковању физичког вежбања, морала постати оште прихваћена, универзална цивилизацијска вредност сама по себи и у теоријском смислу, а посебно као пример добре методичке праксе. Темље Тиршове методичке констуркције заснивали су се на сублимацији највреднијих теоријских сазнања и практичних искустава бројних: философа хуманиста, филантрописта, теоретичара, систаматизатора и педагога гимнастике, искустава шведског и немачког гимнастичког система и његовој личној надоградњи својим философским погледима и сопственим искуством. Протоком времена, соколска васпитна методика је, захваљујући чињеници да је соколски гимнастички систем био отворен за промене и иновирањем новим сазнањима из педагогије, психологије, медицине и других релевантних наука у завршној фази свог формирања (1941-а година) постала интердисциплинарна научна дисциплина у којој научна сазнања из разних области имају синергијско дејство учинивши да је она, у најбољем смислу те речи постала трајна ванвременска вредност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амброжић, Мирослав: Методика соколског васпитања. Љубљана: 1934.
2. Брозовић, Анте.: Соко Краљевине Југославије. Београд: 1930.
3. Брозовић, Ант.: Соколски Зборник. Београд: 1934.
4. Бучар, Фрањо. "Повијест гимнастике", Соколска књижница, св. 9, 1908.;
5. Гангл, Енгелбер.: Тиршово Соколство, Љубљана: 1931.
6. Гангл, Енгелбер: О Соколској идеји. Љубљана, 1930.
7. Градојевић, Михајло. Београд, 1935.
8. Илић, Стефан: Историја физичке културе (Нови век и савремено доба). Београд, 1994.
9. Крагујевић, Г. " Соколски гимнастички систем као основа школског физичког васпитања у Краљевини Југославији". Докторска дисертација, Факултету физичке културе у Београду, 1994.

10. Крагујевић, Габријела: Теорија и методика физичког васпитања за учитеље и студенте Учитељског факултета. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства, 2005.
11. Мацановић, Хрвоје: Спорт – Соколство. Загреб, 1933.
12. Магазиновић, Мага: Телесна култура као васпитање и уметност. Београд, 1932.
13. Мрвош, Никола: Погледи и мисли др Мирослава Тирша. Љубљана, 1932.
14. Министарство војно и морнарице: Настава за гимнастику, Београд, 1920.
15. Основна правила и упутства за наставу телесног вежбања у средњим школама, Државна штампарија, Београд, 1911.
16. Полић, Бранко: Предњачка особеност, Соко бр. 7-8, Београд, 1933.
17. Сперњак, Бранко: Повест гимнастике и Соколства. Винковци: 1928.
18. Стојковић, Сретен: Физичко образовање и његове реформе. Београд: Државна штампарија, 1897.
19. Тирш, Мирослав: Наш задатак, смер и циљ. Љубљана, 1930.
20. Тирш, Мирослав: Соколска гесла Љубљана, 1931.

METHODOLOGY OF THE SOKOL PHYSICAL EXERCISES FOR ALL TIMES

SUMMARY

Under the influence of the French bourgeois revolution and the free-minded, educated patriots, many European nations, revolted by the state and position of their peoples, awoke. Strongly influenced by democratism, liberalism and national romanticism, the first national states were created in Europe (Germany, France, and Italy), while in nationally deprived entities there were national leaders of the “revolutionary” movements striving towards national emancipation from the foreign authorities. Under the given social and historical circumstances in the Czech Republic, a gymnastic society was founded with the basic task of a camouflaged struggle for national revival and emancipation. It required the physical power, health, and morale of people, with the contribution of physical exercise with its means and methods. This opinion was the guiding principle for Miroslav Tyrš, MD, and his close associates who established, developed and expanded the Sokol gymnastic system, transformed from the higher national importance to the Slavic Sokol movement and creation of a universal humanistic system of physical exercise. The Sokol gymnastic system was based on democratic liberal ideological foundations, consisting of unique, consistent and coherent elements: organizations, ideologies, systems of physical exercises, socio-educational methods, Sokol dedication, members and Sokol press. The Sokol educational methodology was one of the most important elements of their work, and it could be carried out only in symbiosis and synergy with the Sokol ideology, the system of physical exercises, members and printed material. The Sokol gymnastic system was built on a scientific basis and systematics with its source in philosophical views of Tyrš and his immediate personal experience.

Keywords: Sokol, Sokol gymnastic system, physical exercise, ideology, methodology, education, health, morality.

МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СОКОЛОВ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

АННОТАЦИЯ

Под влиянием французской буржуазной революции и свободомыслящих, образованных патриотов восстали многие европейские народы, которых волновали вопросы государства и положение нации. Под влиянием идей демократии, либерализма и национального романтизма были созданы первые национальные государства в Европе (Германия, Франция, Италия), в то же время в остальных государствах существовали национальные лидеры «революционного» движения, боровшиеся за национальную свободу от иностранной власти. Под влиянием социальных и исторических обстоятельств в Чешской республике было основано гимнастическое общество, главной задачей которого была завуалированная борьба за национальное возрождение и свободу. Возникшая необходимость в физически сильной, здоровой и духовно-нравственной нации требовала реализации системы физических упражнений, средств и методов. Это стало главным принципом для Мирослава Тырша и его близких соратников, которые основали, развили и распространили гимнастическую систему Соколов, трансформировав ее, исходя из высочайшей национальной значимости, до славянского движения Сокол и создания универсальной гуманистической системы физических упражнений. Гимнастическая система «Сокол» основывалась на фундаменте демократии и либерализма, состоящем из универсальных, согласованных и последовательных элементов: организация, идеология, система физических упражнений, социально-ориентированные методы обучения, сокольская самоотверженность, членство и сокольская пресса. Сокольская образовательная методология была одним из важнейших элементов деятельности, которая могла быть осуществлена только при условии симбиоза и взаимодействия идеологии Соколов, системы физических упражнений, ее членов и печатных материалов. Гимнастическая система Соколов строилась на научной основе, методологии философских взглядов Тырша и его непосредственном личном опыте.

Ключевые слова: Соколы, сокольская гимнастическая система, физические упражнения, идеология, методология, обучение, здоровье, мораль

Примљено 15.09.2017.

Одобрено за штампу 19.10.2017.