

LIETUVIŲ LIAUDIES FIZINĖ KULTŪRA

V. STEPONAITIS

Iš lietuvių liaudies fizinės kultūros tyrinėjimų istorijos. Fizinė kultūra, kaip socialistinės kultūros dalis, dabar tapo svarbi komunistinio auklėjimo priemonė, padedanti tarybinėms žmonėms pasiruošti socialistiniam kuriamajam darbui ir Tėvynės gynimui. Nemažą reikšmę tolesniam fizinės kultūros vystymuisi turi liaudies fizinės kultūros istorijos pažinimas.

Darbų, tyrinėjančių lietuvių liaudies fizinę kultūrą, nėra. Tačiau liaudies žaidimų ir ratelių turinio turtingumas bei formų įvairumas seniai traukdavo tautosakos rinkėjų ir etnografų dėmesį.

Pirmosios žinios apie senovės lietuvių fizinę kultūrą — lenktyniavimą žirgais — randamos tariamajame Brutenio-Vaideučio įstatyme, pagal kurį ypatingai išskiriami vyrai, pasižymėję savo fiziniiais sugebėjimais¹.

Keliautojas Vulfstanas, 880—890 m. aplankęs Lietuvą, mini žaidimus ir lenktynes žirgais laidotuvių šermenų metu².

Seniausios žinios apie lietuvių liaudies žaidimus-ratelius siekia XIII a. Livonijos (XIII a.) ir kitos kronikos dažnai mini gerą lietuvių karių fizinį pasiruošimą, drąsą, ištvėrę, greitį. Pretorijus (1631—1707) savo veikle «Deliciae Prussicae» 1690 m. aprašo lietuvių papročius ir fizinio auklėjimo priemones.

XVI a. Vilniuje veikė vadinamasis «Chirurgų cechas» (Universitas chirurgicorum Vilmensis), kurio nariai užsiiminėdavo ne tik gydymu, bet ir gydomąja gimnastika bei masažu.

Vienas pirmųjų, kuris palietė Žečpospolitos liaudies fizinio auklėjimo reikalus, buvo Andriejus Morzevskis. XVI a. išleistame savo veikle «O naprawie Rzeczypospolitej» jis siūlo pakeisti kai kuriuos įstatymus ir nedrausti žmonėms dalyvauti žirgų lenktynėse bei bėgimuose³.

Vėliau — XVII a. Vilniaus Akademijos profesorius Olizarovskis savo knygoje «O politycznej społeczności ludzkiej» vieną skyrių paskiria fizinei kultūrai. Tai buvo pirmasis bandymas išaiškinti liaudžiai fizinio auklėjimo klausimus. Nors autorius remiasi kai kuriomis idealistinėmis Aristotelio bei Vakarų Europos vėlesniųjų amžių mokslininkų mintimis, tačiau kartu jis demaskuoja bažnyčios varomą politiką liaudies švietimo srityje ir nurodo fizinį pratimų reikšmę žmogaus sveikatai.

Fizinės kultūros populiarinimui plačiųjų liaudies masių tarpe daug padėjo įžymaus lietuvių mokslininko-biologo, Vilniaus universiteto profesoriaus Andriejaus Sniadeckio (1768—1838) darbai. Jo knygos buvo plačiai žinomos ne tik Lietuvoje, Lenkijoje, bet ir kituose kraštuose. Daugiausia straipsnių apie fizinę kultūrą jis atspausdino to meto Vilniaus dienraštyje «Dziennik

¹ Preussische Chronik, 1, 140, Königsberg, 1812.

² Scriptores rerum Prussicarum, 1, 732—735, Leipzig, 1861.

³ Dzieje wychowania fizycznego, 89, Lwów, 1923.

Wileński». 1822 m. jis išleidžia knygą — «O fizycznym wychowaniu dzieci» («Apie fizinį vaikų auklėjimą»). Ši knyga buvo taip populiari, kad jos buvo išleista net kelios laidos. Knygos autorius su dideliu dalyko žinojimu ir meistriskumu aiškina kai kuriuos higienos klausimus, duoda nurodymus, kaip išauginti sveikus ir tvirtus vaikus, bando pritaikyti fizinius pratimus ligų ir luošumo gydymui, pagal amžių ir lytį klasifikuoja gimnastines mankštas.



1 pav. Žaidžiančios merginos

1690 m. piešinys

Prof. Sniadeckio veiklą fizinės kultūros ir higienos srityje sėkmingai tęsė jo bendraamžis Tadas Čackis. Dirbdamas su vaikais, jis pratino juos prie higieninių įgūdžių, mokė juos žaidimų ir gimnastikos.

Vis dėlto bandymai sukurti Lietuvos—Lenkijos fizinio auklėjimo sistemą neturėjo platesnio atgarsio masių tarpe. Kuriant naujas fizinės kultūros formas nebuvo panaudojamas turtingas liaudies kūrybos lobynas. XVIII—XIX a. Lietuvos—Lenkijos fizinio auklėjimo sistema buvo sudaryta iš vakarietišku gimnastikos sistemų, o plačiosioms liaudies masėms buvo artimesni jų pačių kūrybos žaidimai ir fiziniai pratimai.

Lietuvių liaudies fizinio lavinimo priemonių populiarinimui masių tarpe daug padėjo įžymaus švietėjo-istoriko Simono Daukanto, o ypač tautosakininko-etnografo L. Jucevičiaus literatūrinė ir mokslinė veikla. Žaidimų ir fizinio pratimų aprašymus Jucevičius spausdindavo periodinėje spaudoje arba atskiruose leidiniuose. Ypač vertingos ir įdomios medžiagos apie senąją lietuvių liaudies fizinę kultūrą randame jo knygoje «Litwa» (Wilno, 1846 m.).

XX a. pradžioje lietuvių liaudies žaidimus bandoma ne tik rinkti, aprašinėti, bet ir perdirbinėti, pritaikinti jaunimui, mokykloms. Panevėžio gimnazijos mokytojas Matas Grigonis 1911 m. išleidžia 200 žaidimų-ratelių rinkinį, kurio įžangoje nurodo žaidimų reikšmę ir kviečia jaunimą naudingai praleisti laisvalaikį.

1923 m. K. Dineika 63 puslapių apimties knygelėje «Keli tautiški žaidimai» aprašo ne tik ratelius, bet ir kai kuriuos žaidimus-fizinius pratimus su bėgimų, šuolių, metimų elementais.

Buržuazinėje Lietuvoje sportas ir fizinė kultūra buvo žemo lygio, o į liaudies fizinio auklėjimo priemones buvo beveik nekreipiamas dėmesys. K. Dineikos pastangos atgaivinti kai kuriuos žaidimus nerado platesnio atgarsio to meto sportinėse organizacijose.

Tarybų Lietuvoje, vystantis naujai socialistinei savo turiniu lietuvių liaudies kultūrai, atgyja senosios liaudies pramogų tradicijos, vystosi ir tobulėja tautinės fizinės kultūros formos. Populiarinant žaidimus ir šokius, didelį vaidmenį atlieka LTSR Valstybinis Dainų ir šokių ansamblis. Liaudyje plačiai žinomi yra LTSR nusipelnusio meno veikėjo J. Lingio inscenizuoti žaidimai-ratelėliai ir šokiai.

1956 m. buvo išleistas gana platus (apie 300 aprašymų) liaudies žaidimų ir kitų fizinio auklėjimo priemonių rinkinys⁴. Knygoje aprašomi žaidimai bei fiziniai pratimai naudojami šių dienų fizinio auklėjimo praktikoje mokyklose, klubuose, skaityklose, jaunimo vakaruose, gegužinėse, festivaliuose.

Liaudies fizinio auklėjimo idėjinis kryptingumas. «Žaidimas,— kaip sako G. V. Plechanovas⁵, — atsirado iš darbo», darbo, kuris sukūrė ir patį žmogų. Darbas yra visuomeniškai naudinga žmogaus veikla. Darbas nulemia fizinio auklėjimo vystymąsi, jo turinį ir formas. Kaip priemonę lavinti savo kūną ir pasiruošti darbinei veiklai, žmogus naudoja fizinius pratimus. Tačiau fizinio auklėjimo tikslas nėra vien tik kūno lavinimas bei jėgos ugdyimas: fizinio auklėjimo pagalba žmogus siekia ir estetinių tikslų: sužadinti dvasią, išreikšti nuotaiką ir pan.

Primityviausiose žaidimuose⁶ lydinčiose dainose dar nėra prasmingų žodžių ir ryškesnės minties. Žaidimuose dominuoja tik pojūtinės ir emocinės energijos šėlimas, palenktas visagalei ritmo jėgai.

Iš pirmykščio žmogaus gyvenimo liko apeiginių žaidimų su aiškiais totemizmo liekanomis. Žaidimai «Kergė» ir «Krenglės», kurie buvo žaidžiami dar XIX a., primena pagonišką paprotį — dėti auką ant akmeninio aukuro ir metant peiliu ją nužudyti (žaidime — lazda pataikyti į taikinį).

Paprasčiausius lietuvių liaudies fizinės kultūros elementus randame imitaciniuose žaidimuose ir fiziniuose pratimuose. Juose žymią vietą užima gyvulių ir žvėrelių vardai bei jų pamėgdžiojimai, o judesiuose vyrauja šokinėjimas, linksmas ėjimas, bėginėjimas.

Daugelio lietuvių liaudies žaidimų turinys yra nukreiptas prieš valdančiąją klasę, ponus, kunigus ir karalius. Paprastai tokiuose žaidimuose karalių arba bajorų vaizduojantiems žaidėjams tenka nukentėti.

Dar XIX a. Žemaitijoje buvo žaidžiamas «Karaliaus garbinimas»⁷. Čia «karaliaus» vaidmuo nėra malonus. Jo galva dažnai įmerkiama į vandenį ir jis pats aplaistomas. Rateliu stovį žaidėjai «karaliui» prisako būti teisingam, be reikalo nebausti žmonių ir nekelti karų.

Panašių žaidimų būdavo ir daugiau. Tai — «Išventinimas į bajorus», «Žvaigždžių skaitymas», «Balos išsėmimas», «Klaidžiojantis ponas», «Fotografavimas» ir kt.

Žaidimai ir fiziniai pratimai kai kada tapdavo žiaurūs, sunkiai įvykdomi, su šturkščiais pokštais, mušimais, vartalojimais, stumdymais. Buvo žaidimų su aiškiu muštynių atspalviu (kapojimasis botagais, imtynės, susiėmus už

⁴ V. Steponaitis, Lietuvių liaudies žaidimai ir pramogos, Vilnius, 1956.

⁵ Г. В. Плеханов, Искусство и литература, 94, Москва, 1948.

⁶ Šiame straipsnyje, išryškinant lietuvių liaudies fizinio auklėjimo idėjinę kryptį, turinį, tikslus bei uždavinius, pavyzdžiais dažniausiai bus naudojami žaidimai, nes jie senovės lietuvių buitėje buvo pagrindinė fizinio auklėjimo priemonė.

⁷ Žr. M. Valančius, Palangos Juzė, 108, Kaunas, 1947.

ausų). Juose galima įžvelgti žiaurios praeities, savivalės, prievartos ir kančiomų atgarsius, įsiskverbčius net į nekaltą vaiko žaidimą.

Daug lietuvių liaudies žaidimų ir fizinių pratimų atskleidžia kasdieninę žmogaus buitį, parodo sunkią išnaudojamojo valstiečio dalią. Tokiuose žaidimuose labai ryškiai išsiskiria vyro ir moters santykių pavaizdavimas. Žaidimuose atsispindi sunki moters dalis. Štai žaidime «Į Rygą joti»⁸ žaidžia «vyras» ir «žmona» užrištomis akimis. Žmona privalo klausyti savo vyro, o priešingu atveju yra mušama žiužiu (susuktu rankšluosčiu).

Liaudies fizinėje kultūroje atsispindi kova su blogiu, vagystėmis, melu ir kitomis socialinėmis negerovėmis.

Lietuvos valstiečių tarpe buvo giliai įsišaknijęs girtuokliavimas. Didžioji liaudies dalis suprato degtinės daromą žalą, ir todėl liaudies kūryboje jaučiamas protestas prieš girtuokliavimą. Šia tema Skaudvilės rajone, Paupynio apylinkėje XIX a. buvo žaidžiamas žaidimas «Bitelės vaisės». Vyras, sėdėdamas ant kėdės, laiko rankoje puoduką su alumi ir stengiasi jį perduoti kitam vyrui. Mergaitės, įsiremusios rankomis į klubus, rateliu bėginėja per jų tarpą ir stengiasi sukliudyti perduoti puoduką.

Kitos fizinio lavinimo priemonės, kaip lietuvių liaudies komandiniai žaidimai («Ritinis», «Muštukas», «Diržo nešimas») primena miniatiūrinį visuomenės gyvenimą. Komanda čia nėra vien tik padrikas žmonių būrelis, bet gerai organizuota socialinė grupė su savomis tradicijomis, su ypatingu atsidavimu vieni kitiems, bendromis mintimis ir tikslais. Tokiuose žaidimuose užmirštami visi asmeniniai ginčai bei nesutarimai ir siekiama vieno bendro tikslo — nugalėti.

Liaudies fizinio auklėjimo tikslai ir uždaviniai. Žmogaus veikla visada yra nukreipta į kokį nors tikslą. Pradėdamas bet kokį darbą, žmogus apmąsto jį, susidaro veikimo planą ir numato savo kūrybos rezultata. Žmogus sąmoningai siekia tikslo. Fizinio auklėjimo tikslas žmogus taip pat atlieka sąmoningai, turėdamas kokį nors tikslą.

Svarbiausias lietuvių darbinio auklėjimo tikslas buvo tapti geru žemdirbiu ir išmokti kai kurių amatų. Iš šių tikslų išplaukia ir fizinio auklėjimo tikslai.

Daug lietuvių liaudies žaidimų remiasi įvairių darbo judesių imitacija. Tokiuose žaidimuose vaikas savarankiškai gali susipažinti su vyresniųjų darbine veikla. Štai «Aguonėlė» žaidėjai judesiais parodo, kaip aguonas sėja, kaip jos dygsta, auga, žydi, noksta, kaip jas rauna, krečia, veža, mala. Panašūs yra ir žaidimai «Dobilėlis», «Aš pasėjau linelį» ir kt. Šiuose žaidimuose yra būdingas atlikėjų išsidėstymas. Pavyzdžiui, «Dobilėlyje» žaidėjai sudaro dobilo žiedą, vaizduoja pradalges, kupetas, dobilų vežimą ir kt. Judraus, lenktyninio pobūdžio žaidime «Audėjėlyje» šaudyklės turi gana sparčiai judėti, norėdamos suspėti pagal «dailios ir darbščios audėjos» judesius, kad nesugadintų darnaus žaidimo audinio. Gimnastinio pobūdžio žaidimuose «Mikita», «Marytėlė», «Žilvitis» vaizduojami lauko darbai; «Kepalušo vėlimas», «Kurpius», «Retežėlis» — kaimo amatininkų darbas; «Bulbienėlė», «Grybai» — namų šeiminių rūpesčiai.

Reikia pažymėti, kad derliaus nuėmimas, linarautė ir daug kitų lauko darbų buvo atliekama išimtinai moterų. Dėl to juos imituoją žaidimai pasižymėdavo judesių švelnumu, išraiškumu.

Žmogus dažnai žaidžia, norėdamas patusti žaidimo atlikimo malonumą, kurį jis ne visuomet pajunta po atlikto darbo. Jis jaučia natūralų fiziologinį poreikį pramankštinti savo sąnarius, fiziniams pratimais išjudinti savo kūną, paruošti jį tiek gynybai, tiek darbu. Jeigu ankstyvojo feodalizmo laikotarpiu lietuviai, išeidamas į medžioklę ar karo žygį, fizinius pratimus atlikdavo

⁸ Mūsų tautosaka, 10, 175 (1933).

kaip tam tikrą magišką ritualą, tai vėliau, išsivysčius gamybiniam santykiams, jis tai atlieka jau sąmoningai, jausdamas mankštos reikalingumą ir būtinumą.

Būdingą fizinį pratimą, vadinamą «Tabalu», mini S. Daukantas⁹. Prati- mo atlikėjas atsigula ant žemės aukštelininkas ir pasikelia ant kojų bei rankų. Tokioje padėtyje jis turi arba nueiti nustatytą atstumą, arba suploti delnais už nugaros. Kai kada suruošiamos lenktynės.

Keista kūno padėtis šiame pratime nėra atsitiktinė. Sunkiuose lauko darbuose valstietis dažniausiai turėjo dirbti pasilenkęs. Tokie fiziniai pratimai, kur veikdavo antagonistiniai raumenys, žmogų atgaivindavo, suteikdavo naujų jėgų. Šis fizinis pratimas taip pat buvo mėgstamas ir Suvalkijoje¹⁰.

Kitas fizinis pratimas «imtytynės kojomis» taip pat buvo mėgstamas poilsio valandėlėmis po sunkių lauko darbų¹¹. Žmonės sakydavo: «Dirbome rankomis, o dabar padirbėsime kojomis». Lygioje, minkštoje vietoje greta sugula du žaidėjai, galvas laikydami atgrežę į priešingas puses. Jie gulėdami suneria kaires rankas, pakelia kaires kojas ir jas sukabina. Abu žaidėjai stengiasi vienas kitą perversi per galvą.

Daug žaidimų ir fizinių pratimų buvo naudojama pasiruošti specialiai kokiame nors darbu ar veikimui.

Žaidimuose «Linelis», «Aguonėlė», «Artojas» ir «Aviža» vaizduojami įvairūs, ritmingai su dainele atliekami žemdirbio judesiai. Jau patys «Artojo» dainelės žodžiai nusako žaidimo turinį:

«Gal jūs norite matyti, kaip artojas sėja?
O tai taip, o tai taip, taip jis grūdus sėja»¹²

Lauko darbų tarpe svarbią vietą užimdavo linų apdirbimas. Žaidime «Linelis» būsimieji linų augintojai susipažindavo su linų auginimo ir apdirbimo darbais.

Gausiame lietuvių liaudies žaidimų lobyne greta žemdirbystės žymią vietą užima gyvulininkystės bei paukštininkystės pavaizdavimas. Ir nenuostabu, nes ši sritis priklausė piemenėliui, šiam didžiajam žaidimų sumanytojui. Tuose žaidimuose originaliai atsispindi varginga valstiečių vaikų butis.

Slapstymosi tipo žaidimuose, lietuvių vaikų tarpe žinomuose «slėpynių», «kavonių», «karvinėjimų» vardais, vaizduojama, kaip piemenėlis prie bandos trupučiuką užsnūsta ir nubudęs neranda galvijų. Prasideda ieškojimas, bėginėjimas, gaudymas. Pagaliau galvijai surandami ir linksmai genami į kiemą, ar į ganyklą.

Žaidime «Vilkas ir žąsys» žaidėjų vora turi gynybinį tikslą: bendromis jėgomis, su galingo «žąsino» pagalba apsisaugoti nuo «vilko». Nors šio žaidimo prologas ir yra grynai vaidybinio pobūdžio, bet pats žaidimas reikalauja iš žaidėjų vikrumo ir greitos orientacijos. O pabaigoje žaidimas virsta grumtynėmis tarp vilko ir žąsino. Gerai, jeigu imtytynės laimi žąsinas — tada sugautos «žąselės» atgyja, ir žaidimas baigiamas. Tačiau, jeigu nugali vilkas, tai visos žąselės turi praeiti pro «krosnį» — žąselės yra kepamos. Pats «kepimas» yra nelengvai atliekamas akrobatinis pratimas. Atsigulęs ant žemės «vilkas» rankų ir kojų pagalba «mėto žąsis» į krosnį. Žąsys turi šokti ant rankų ir persisverti per galvą¹³.

⁹ S. Daukantas, Būdas lietuvių, kalnėnų ir žemaičių, 183, Kaunas, 1935.

¹⁰ LMD 1 (199).

¹¹ LTR 2919 (278).

¹² M. Grigonis, Žaidimų vainikas, 7—8, Tilžė, 1919.

¹³ L. Jucevičiaus str. laikraštyje «Tygodnik Peterburgskij», 371 (1839); GK, 314 (1935).

Žaidime «Avys, vilkas ir piemuo» kartu su gyvuliais bei žvėreliais dalyvauja ir žmogus. Šis sudėtingas dramatinio pobūdžio žaidimas taip pat baigiamas fizinio pajėgumo išbandymu¹⁴.

Dažnai žaidime piemenėlio įnagį — botagą pakeičia lazda. Populiariame žaidime «Kiaulikė» lazdų panaudojimas primena šių dienų sportinį žaidimą «Žolės riedulį». Žaidėjas «varovas» turi parodyti ne tik taktinius sugebėjimus, bet ir fizinę jėgą, vikrumą, sumanumą, kol pasiekia tikslą — įvaro «kiaulikę» į kiemą.

Svarbus senovės lietuvių fizinio auklėjimo uždavinys buvo gerai pasiruošti medžioklei, mokėti gintis ir susiremti su įniršusiu miško žvėrimi. Darbo ir kovos įrankiai tuo metu buvo primityvūs. Medžioklės pasisekimas daugiausia priklausė nuo paties medžiotojo sugebėjimų, jo fizinio pasiruošimo. Medžiotojas turėjo būti vikrus, stiprus, budrus, greitai orientuotis įvairiose netikėtose situacijose. Todėl nenuostabu, kad dar iki šiol liaudyje yra išlikę daug žaidimų, vaizduojančių pasislėpusio žvėries ieškojimą ir žmogaus pasalinę kovą su juo.

Liaudies fizinė kultūra pasiekia aukščiausią savo išsivystymo laipsnį tada, kai tautai gresia pavojai, kai reikia pasiruošti kovai su grobikais.

Archeologinės iškasenos aiškiai parodo, kad senoji lietuvių karinė kultūra nė kiek nesiskyrė nuo jos kaimynų — lietuviai vartojo tokius pat įrankius ir ginklus, kaip ir visa Europa.

Sunku yra nustatyti, kokią fizinio auklėjimo sistemą turėjo senovės lietuviai. Kai kurie žaidimų ir fizinių pratimų likučiai mums rodo, kad lietuviai turėję savotiškas priemonės į vyrus apeigas.

Lietuvių sugebėjimą kovoti parodo kai kurie aršaus rungtyninio pobūdžio žaidimai. Šio pobūdžio žaidimuose buvo laikomasi tam tikrų, iš anksto sutartų taisyklių. Pavyzdžiui, dvikovoje ant žirgų nebuvo galima mušti nuo arklio nukritusį ir sunkiai sužeistą savo priešininką. Imtytynėse nebuvo leidžiama naudoti klastą ir smūgius į jautrias kūno vietas. Kumščiuojantis nebuvo leidžiama pasiimti ir rankas kietų daiktų. Per daug įsikarščiavę imtynininkai būdavo išskiriami ir koša nutraukiama.

Kiti rungtyninio pobūdžio žaidimai («Ritinis», «Muštukas», «Kiaulikė») pasižymi reikšmingais taktiniais elementais, primenančiais senovės karių raitelių taktiką — mušti, vyti priešus arba trauktis ir gudrumu įvilioti juos į spąstus, į liūnus.

Liaudies fizinio auklėjimo priemonės. Svarbiausia lietuvių liaudies fizinio auklėjimo priemonė iki XIX a. vidurio buvo žaidimai. Jie skirstomi į šias pogrupes:

a) kūrybiniai, siužetiniai, vaidybiniai žaidimai (pavyzdžiui, «Kiškelis», «Šarkelė», «Kiaulikė», «Kepalušo vėlimas», «Pušinėjimas», «Vilko šovimas»);

b) žaidimai su bėgimo ir šuolių elementais («Gegutė», «Šeško gaudymas», «Diržo nešimas», «Bluselės»);

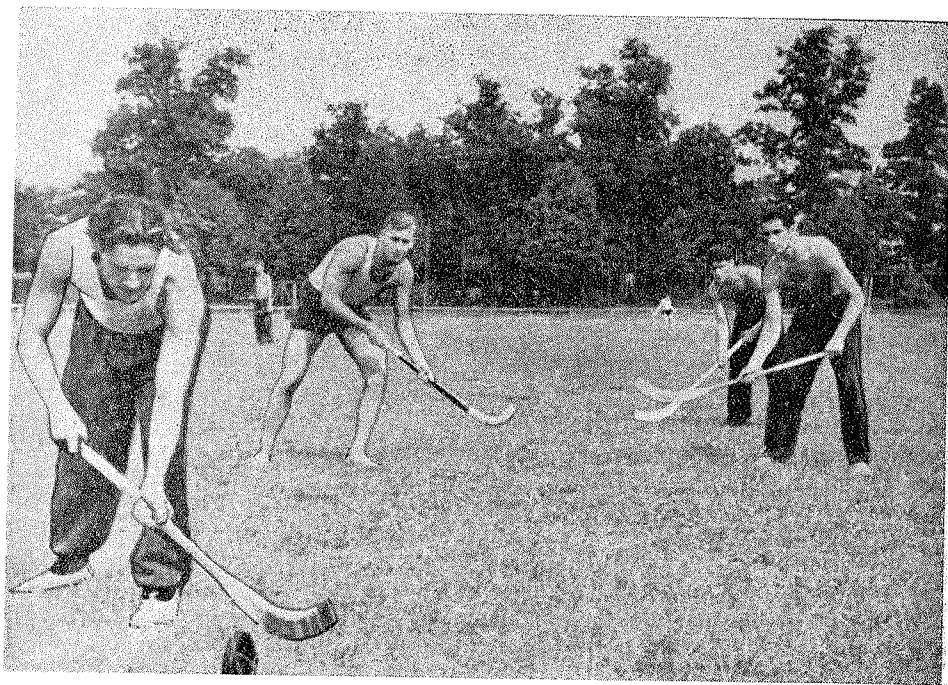
c) žaidimai su mėtymų elementais («Ritinis», «Palendra», «Kerėpla»).

Gerai išsivystę ir gražūs liaudies kūrybos elementai yra kūrybiniai, siužetiniai, vaidybiniai žaidimai. Čia galima sutikti ne tik ritmingą dainos melodiją, turiningą, menišką dialogą, taiklų priežodį, bet ir grakštų ornamentinį šokį, patrauklų, bet nelengvai išpildomą fizinį pratimą.

Jaunimo žaidimams yra būdingas kaimo aplinkos pasaulis. Jie kupini tos naivios fantazijos, kur gyvulėliai, žvėreliai ir paukšteliai yra sužmoginami ir įgyja nelauktai gražių bruožų.

Suvaidinti žvėrelį, paukštį ar gyvulėlį buvo mėgstama jaunimo pramoga įvairių švenčių metu susirinkimuose ir vakaruškose. Vaidintojai steng-

¹⁴ LTR 2388 (65); LTR 867 (476); Mūsų tautosaka. 10, 168 (1936).



2 pav. Lietuvių liaudies žaidimas ritinis

davosi pasirodyti kuo natūraliau: prisidarydavo dideles galvas, apsilkdavo išvirškščiais kailiniais, prisirišdavo uodegas, sparnus, ragus ir pan. Tokių kaukių siautėjimas jaunimo būryje sukeldavo daug juoko.

Vaidintojai turėdavo gerokai pasitreniruoti, kol išmokdavo neįprasta padėtimi vaikščioti ir šokinėti.

Prie kūrybinių, vaidybinių žaidimų dar galima priskirti ir daugybę kitų imitacinio pobūdžio žaidimų bei ratelių, vaizduojančių žmogaus santykius su žvėreliais ir naminiais gyvuliais, žmonių tarpusavio bendravimą, buitį, visuomeninį gyvenimą.

Zaidimai su bėgimų ir šuolių elementais buvo mėgstami vaikų. Judri vaiko prigimtis traukia jį šokinėti, bėginėti, šėlti. Kas vikresnis? Kas greitesnis? Lengviausia tai išaiškinti lenktynėse.

Mėgstamos buvo lenktynės maišuose surištomis kojomis, pasirišus vieną koją prie sprando, bėgimas ropomis, atbulom ir pan. Dažnai organizuojamos porinės lenktynės — surišus abiejų lenktynininkų kojas, sunėrus užpakalyje rankas, nešant vienam kitą ant nugaros, vienam ropojant rankomis, o kitam paėmus už kojų ir stumiant.

Zaidimai su mėtymų elementais — svarbi fizinio auklėjimo priemonė. Jau žiloje senovėje žmogų jaudino klausimas, kaip nugalėti medžiojamą žvėrį ar priešą, esantį toliau, negu galima pasiekti ranka? Žmogus pradėjo naudoti įvairius svaidomuosius ginklus. Kartu atsirado žaidimai ir fiziniai pratimai su metimų elementais. Tai padėdavo žmogui geriau pasiruošti, pasitreniruoti prieš išeinant į žūtbutinę kovą.

Viena iš priemonių būsimųjų medžiotojų ir karių jėgai, vikrumui bei taiklumui išbandyti būdavo iečių, kirvukų, akmenukų ir kitų daiktų mėtymų žaidimai.

Akmenėlių mėtymui vaikai naudodavo svaidynes. Jie į taikinius mėtydavo medines kaladėles, kurių viename gale įkaldavo smailą vinį, o kitame — pri-tvirtindavo plunksną.

Buvo įvairių žaidimų bei pratimų su peilių mėtymu. Plačiai buvo paplitęs peilių ar kirvių mėtymas į didelio rasto galą. Geriausiu pataikymu buvo laikomas į medžio šerdį.

Be žaidimų liaudyje buvo plačiai naudojamos ir kitos fizinio auklėjimo priemonės. Populiarios buvo **imtynės ir sunkumų kilnojimas**. Nugalėdavo tas, kuris buvo stipresnis, vikresnis ir ištvėringesnis.

Tačiau liaudis nepripažino vien tik jėgos. Geru kovotoju ir darbininku buvo laikomas ne tas, kuris turi galingus kumščius ir plieninius raumenis, bet tas, kuris moka šias savybes suderinti su protu, drąsa, vikrumu, ištvėrme. «Rankovės tai pilnos, bet galvoje tuščia», — sakydavo žmonės apie tuos, kurie neprotingai naudodavo jėgą.

Jėgai išbandyti švenčių metu vykdavo stipruolių varžybos ir turnyrai. Žmonės mėgdavo žiūrėti, kaip stipruoliai kilnodavo sunkumus, lankstydavo pasagas, keldavo ant pečių žirgus, sulaukydavo vežimą, pakinkytą dviem arkliais, paėmę už ragų, pargriaudavo ant žemės jautį, pakeldavo statomos pirties kampą, pakišdavo ten kepurę ir vėl ištraukdavo, paėmę už dišliaus, kilnodavo vežimo priekį ir kt.

Populiari liaudies fizinio auklėjimo priemonė buvo ir **žirginis sportas**.

Vienoje liaudies dainoje sakoma:

«Pas mus berneliai kaip sakalėliai,
Tai visų prikliausi,—
Pas mus žirgeliai kaip bitinėliai,
Tai visų greičiausi!»¹⁵

Archeologai, tyrinėdami senovės lietuvių laidojimo paminklus, randa juose ir nepaprastai išpuošty žirgų kapus. Ne vienas keliautojas, aplankęs Lietuvos teritoriją, aprašydavo gausius lietuvių žirgynus ir turnyrus, kur vyrai lenktyniaudavo arkliais bei atlikdavo įvairius kitus pratimus, jodami ant žirgų.

Pagal senovės Lietuvos įstatymus geriems raiteliams buvo suteikiamos ypatingos teisės. Tariamajame Brutenio-Vaideučio įstatyme rašoma: «Kilminguoju turi būti laikomas tas, kuris pasirodys greitesnis bei apsukresnis su savuoju arkliu»¹⁶. Jojimas buvo tiek giliai įjėjęs į lietuvių buitį, kad ir moterys jodinėdavo žirgais.

IX a. keliautojas Vulfstanas smulkiai aprašo žirgų lenktynes šermėnų metu. Visa lenktynių trasa buvo paskirstyta į kelis etapus. Kiekvieno etapo nugalėtojai buvo skiriamos dovanos iš velionio turto¹⁷. XVI a. šios rūšies

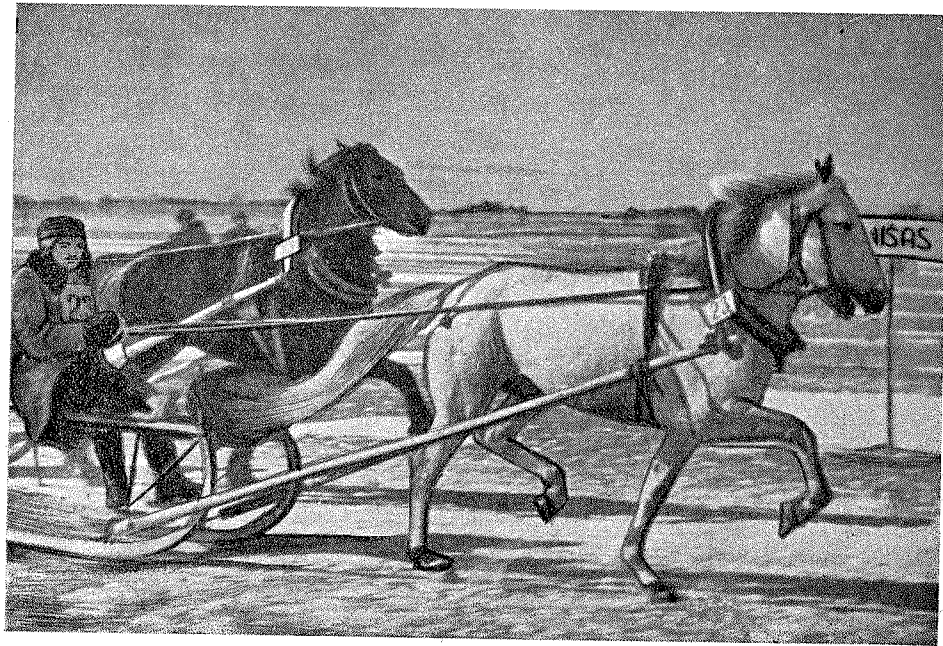


3 pav. Lenktynės, pasirišus koją

¹⁵ B. Sruoga, Liaudies dainų rinktinė, 107, Vilnius, 1949

¹⁶ P. Pakarklis, Kryžiuočių valstybės santvarkos bruožai, 96, Vilnius, 1948.

¹⁷ Scriptores rerum Prussicarum, I, 732—735, Leipzig, 1861.



4 pav. Žirgų lenktynės ant Sartų ežero (Dusetų raj.)

lenktynės jau neturėjo tokio plataus užmojo: lenktyniautojai jodavo tik vienu etapu iki kaimo ribų, kur nugalėtojų laukdavo paruoštos dovanos¹⁸.

Jojimo lenktynės būdavo arba su natūraliomis kliūtimis (grioviais, tvoromis, rąstų bei medžių sąvartomis), arba su įvairiais pokštais bei vikrumo pratimais: kaip peršokimas nuo vieno ant kito arklio arba nušokimas ir užšokimas ant arklio jojant greta risčia, kepurės paėmimas nuo žemės, atsistojimas ant galvos balne, pataikymas iš lanko į taikinį ir kt. Taip pat buvo vykdomos važiavimo lenktynės bričkomis vieškeliais, o žiemą — rogutėmis ant užšalusių ežerų.

Niekur taip organizuotai nepraeidavo arklių-ristūnų lenktynės, kaip Aukštaitijoje, ant užšalusių Sartų, Obelių ežerų ir Žemaitijoje ant Platelių ežero. Jos ten būdavo vykdomos kiekvieną žiemą nuo neatmenamų laikų.

Populiarios buvo grumtynės ant žirgų. Kas nutraukdavo savo varžovą nuo arklio, tas dar turėdavo kovoti su kitais varžovais. Tik po to jis tapdavo nugalėtoju. Kai kada stipresnieji raiteliai sugebėdavo vienu metu kovoti net su keliais varžovais¹⁹.

Lietuviai, gyvendami prie jūros, ežerų ir upių krašte, turėjo mokėti gerai plaukyti.

Jau žiloje senovėje lietuviai naudojo plaustus ir įvairių tipų laivelius persikėlimams, žvejybai, medžioklei. Laiveliai buvo naudojami ir karo žygių metu. Istorijoje yra žinomas greitas Kęstučio kariuomenės, persekiojamos kryžiuočių, persikėlimas per Nemuną, lietuvių karių žygiai Kuršių marių pakrantėmis. Upėmis mažose valtėlėse senovės lietuviai sugebėdavo nusiirti šimtus kilometrų ir staiga užpulti priešą.

¹⁸ Preussische Chronik, I, 141, Königsberg.

¹⁹ Ch. G. Mielcke, Littauisch-deutsches und Deutsch-littauisches Voerter-Buch, I, 299, Königsberg, 1800.

Plaukymo išvermę ir vikrumą ugdydavo tam tikri žaidimai. Stipresnieji ir drąsesnieji vyrai, stebimi žmonių būrių, išsiruošdavo nugalėti nepereinamas, sraunias upės vietas — révas. Antalieptės ir Ažuolyno apylinkės irklotojai mėgindavo savo jėgas garsiojoje Šventosios rėvoje «Certovkoje», Kernavės žvejai — Neries slenksčiuose — «Salinėje». Plaukdamas mažu vienviečiu žvejų laiveliu, vadinamu «žuvėdra», kurių dar ir dabar galima pamatyti Šventosios ir Neries upėse, nepaisydamas sraunios srovės, šaulys stačias turėdavo pataikyti ietimi į krante esantį taikinį.

Vertinga priemonė fiziniams sugebėjimams vystyti buvo **fiziniai pratimai su gimnastikos ir akrobatikos elementais**.

Populiarūs fiziniai pratimai buvo: «Katinas lipa prie lašinių», «Lindimas pro langą», «Kepurės nukėlimas», «Pupų grūdymas», «Duonos kepimas», «Saukšto paėmimas» ir kt.

Fizinės kultūros formos žiemos metu nebuvo tokios gausios ir įvairios, kaip vasarą. Lietuvoje žiemos būna nelabai pastovios ir nepalankios žiemos sporto mėgėjams. Labiausiai buvo mėgstami nusileidimai nuo kalnelių ir šlaitų rogutėmis, slidinėjimas, čiuožinėjimas ir karuselės — «kalvaratai» — ant vėjo nugairinto ežerų bei tvenkinių ledo.

Senoviškų slidžių dar ir dabar galima užtikti rytų Aukštaitijos kaimuose²⁰. Jos būdavo dirbdinamos pagal savininką — ilgis atitikdavo žmogaus ūgiui, plotis — jo plaštakos pločiui. Vieta, kur statomos kojos, buvo išdrožiama pagal kojos formą. Važiuojant būdavo atsispiriama viena ilga, šiek tiek riestu galu lazda.

Grūdinimasis ir maudymasis pirtyse seniau lietuvių buityje buvo labai paplitęs. S. Daukanto teigimu, pirtys buvo kiekvieno valstiečio kieme. Pirtyse būdavo atliekamos įvairios gydymo procedūros, masažai, įtrynimai su karšta vašku ir pan.²¹. Kūnams įkaitus, vyrai eidavo «prasivėdinti». Žiemą, net ir didžiausių šalčių metu, iš pirties būdavo šokama tiesiai į pusnį arba į eketę. Į pirtis, nors ir žiemos metu, žmonės eidavo basi. Vaikus jau nuo dvejų metų amžiaus taip pat vesdavosi į pirtį. T. Lepneris 1690 m. rašė: «Lietuviai vaikų nelepina ir iš mažens pratina prie šalčio ir kitokių oro nepatogumų. Todėl lietuviai yra sveika, darbšti ir išvermės pilna tauta»²².

Grūdinimosi ir fizinių pratimų dėka senovės lietuviai buvo atsparūs tiek sunkioms gamtinėms sąlygoms, tiek ir vargingam baudžiauninko gyvenimui.

Dabar, tarybinės santvarkos sąlygomis, lietuvių liaudis turi visas galimybes toliau plėsti ir vystyti geriausias savo kultūrinės tradicijas. Senosios liaudies fizinio auklėjimo priemonės, įvairūs žaidimai bei mankštos pratimai sėkmingai naudojami šių dienų fizinio auklėjimo praktikoje.

²⁰ LTR 2919 (48)

²¹ GK, 2, 95, 119 (1934).

²² T. Lepner, Der preussische Litauer, 42.