

Przedmowa	9
Przedmiot historii wychowania fizycznego	11
Stan badań	13
Rozdział I. Wychowanie fizyczne w społeczeństwie pierwotnym	20
Bibliografia do rozdziału I	24
Rozdział II Wychowanie fizyczne u ludów starożytnego Wschodu	25
1. Wychowanie fizyczne w starożytnych Chinach	25
2. Wychowanie fizyczne w starożytnym Egipcie	30
3. Wychowanie fizyczne w Indiach	34
Bibliografia do rozdziału II	37
Rozdział III. Igrzyska sportowe w epoce achajskiej	38
Rozdział IV. Kultura fizyczna w Grecji antycznej	41
1. Instytucje wychowania i poglądy na wychowanie; palestry i gimnazjony	41
2. Wielkie igrzyska	43
3. Igrzyska olimpijskie	45
4. Konkurencje olimpijskie	47
5. Rozkwit i zmierzch igrzysk starogreckich	50
Rozdział V. Kultura fizyczna w państwie rzymskim	54
1. Wychowanie młodzieży	54
2. Gry sportowe i igrzyska w Rzymie	55
Bibliografia do rozdziału III, IV, V	57
Rozdział VI. Kultura fizyczna w dobie Średniowiecza	59
1. Średniowieczna oświata i szkolnictwo w Europie	59
2. Wychowanie rycerskie	61
3. Wychowanie fizyczne w średniowiecznych miastach Europy	64
4. Średniowieczna kultura fizyczna narodów Azji	66
Bibliografia do rozdziału VI	70
Rozdział VII. Wychowanie fizyczne w dobie Odrodzenia	71
1. Kultura Renesansu	71
2. Wychowanie fizyczne w humanistycznych koncepcjach pedagogicznych	72
3. Renesansowe koncepcje wychowania fizycznego w Polsce	76
Bibliografia do rozdziału VII	79
Rozdział VIII. Wychowanie fizyczne okresu Oświecenia i rewolucji burżuazyjnych XVII i XVIII wieku	80
1. Problemy wychowania fizycznego w myśli pedagogicznej	80
2. Ośrodki i programy wychowania fizycznego	83
3. Wychowanie fizyczne w szkołach Komisji Edukacji Narodowej w Polsce	86
Rozdział IX. Dawny sport. Zabawy ruchowe i gry sportowe w Europie	90
1. Początki dyscyplin sportowych	90
2. Zabawy ruchowe i gry sportowe	97

3. Gry i zabawy w dawnej Polsce	104
Bibliografia do rozdziału VIII, IX	105
Rozdział X. Czynniki rozwoju wychowania fizycznego w XIX wieku	107
Rozdział XI. Początki systematycznej gimnastyki w Europie	112
1. Działalność Johanna Heindricha Pestalozziego w Szwajcarii	112
2. Działalność Franza Nachteggalla w Danii	115
3. Upowszechnienie wychowania fizycznego w Danii	118
Bibliografia do rozdziału X, XI	120
Rozdział XII. Wychowanie fizyczne na ziemiach polskich w początkach XIX wieku	121
1. Wychowanie fizyczne w szkole	121
2. Pierwsze zakłady gimnastyczne	125
3. Studia naukowe	127
Bibliografia do rozdziału XII	130
Rozdział XIII. Szwedzki system wychowania fizycznego	131
1. Pehr Henrik Ling – protoplasta gimnastyki szwedzkiej	131
2. Gimnastyka wychowawcza Hjalmaru Linga	135
Bibliografia do rozdziału XIII	138
Rozdział XIV. Gimnastyka niemiecka	139
1. Friedrich Ludwig J. Ch. Jahn i początki turnerstwa niemieckiego	139
2. Dalsze dzieje gimnastyki w Niemczech	142
3. Turnerstwo i ruch sportowy	146
Bibliografia do rozdziału XIV	147
Rozdział XV. Ruch gimnastyczny we Francji w początkach XIX wieku	148
1. Tradycje okresu rewolucji	148
2. Gimnastyka Francisco Amorosa	149
Bibliografia do rozdziału XV	151
Rozdział XVI. Rozwój i zróżnicowanie się gimnastyki	153
1. Schematyzacja gimnastyki	153
2. Pierwsze próby modernizacji gimnastyki szwedzkiej	154
3. Gimnastyka szwedzka a ruch sportowy	156
4. Gimnastyka lecznicza	157
5. Gimnastyka wojskowa	158
6. Początki gimnastyki kompensacyjnej	160
7. Gimnastyka kobiet	162
8. Gimnastyka rytmiczna	164
Bibliografia do rozdziału XVI	165
Rozdział XVII. Wychowanie fizyczne w szkole. Kształcenie nauczycieli	166
1. Projekty reformy gimnastyki szkolnej	166
2. Problemy kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego	169
Bibliografia do rozdziału XVII	172
Rozdział XVIII. Gry sportowe i gimnastyka w Anglii	173
1. Tradycje gier ruchowych w Anglii	173
2. Reformy wychowawcze Thomasa Arnolda	174

3. Gimnastyka w szkołach angielskich	177
4. Ruch skautowy	180
Bibliografia do rozdziału XVIII	182
Rozdział XIX. Wychowanie fizyczne w Stanach Zjednoczonych Ameryki	183
1. Wychowanie fizyczne w szkole	183
2. Pozaszkolne wychowanie fizyczne	187
Bibliografia do rozdziału XIX	188
Rozdział XX. Powstanie i rozwój Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Czechach	189
1. Geneza zrzeszenia	189
2. Rozwój „Sokoła”	190
Bibliografia do rozdziału XX	193
Rozdział XXI. „Sokół” na ziemiach polskich	194
1. Powstanie „Sokoła” i jego rozwój do roku 1884	194
2. Dalszy rozwój „Sokoła”	197
3. Podstawy gimnastyki sokolej	200
Bibliografia do rozdziału XXI	202
Rozdział XXII. Wychowanie fizyczne w szkole na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX wieku	204
1. Szkolnictwo i oświata w Galicji w okresie autonomii	204
2. Gimnastyka w szkołach galicyjskich	205
3. Wychowanie fizyczne w szkołach Królestwa Polskiego	207
4. Wychowanie fizyczne w szkołach zaboru pruskiego	210
5. Kształcenie nauczycieli	211
Bibliografia do rozdziału XXII	214
Rozdział XXIII. Ruch rekreacyjny młodzieży i dorosłych	215
1. Geneza i rozwój ruchu rekreacyjnego	215
2. Henryk Jordan. Tereny gier i zabaw ruchowych	217
3. Początki harcerstwa w Polsce	220
Bibliografia do rozdziału XXIII	221
Rozdział XXIV. Rozwój teorii wychowania fizycznego	223
1. Początki teoretycznej refleksji	223
2. Wychowanie fizyczne w teorii pedagogicznej XIX wieku	225
3. Wychowanie fizyczne w polskiej myśli pedagogicznej	229
4. Początki socjalistycznej teorii wychowania fizycznego	230
5. Początki sformułowania podstaw naukowych	231
6. Zjazdy i kongresy	236
Bibliografia do rozdziału XXIV	237
Rozdział XXV. Początki i rozwój zrzeszeń sportowych	239
1. Pierwsze zrzeszenie sportowe	239
2. Powstanie zrzeszeń sportowych na ziemiach polskich	243
3. Pierwsze robotnicze zrzeszenia sportowe	247
4. Rekreacja i sport kobiet	250
Bibliografia do rozdziału XXV	252

Rozdział XXVI. Turystyka i taternictwo	254
1. Geneza i rozwój turystyki wycieczkowej	254
2. Krajoznawstwo	256
3. Początki turystyki sportowej	259
4. Początki robotniczego ruchu turystyczno-krajoznawczego	261
5. Taternictwo i jego ideologia	262
6. Polacy w światowym ruchu alpinistycznym	268
Bibliografia do rozdziału XXVI	270
Rozdział XXVII. Powstanie i rozwój nowożytnych igrzysk olimpijskich	272
1. Geneza nowożytnego olimpizmu	272
2. Pierre de Coubertin, jego poglądy i działalność	273
3. Przygotowanie pierwszych igrzysk	277
4. Przebieg i wyniki pierwszych igrzysk (Ateny, Paryż, St. Louis, Londyn, Sztokholm)	278
5. Rozwój organizacji i ideologii olimpijskiej	282
Bibliografia do rozdziału XXVII	284
Rozdział XXVIII. Główne kierunki rozwoju wychowania fizycznego po pierwszej wojnie światowej	286
1. Przemiany polityczne i społeczne	286
2. Nowe prądy w wychowaniu fizycznym	287
3. Dalszy rozwój letnich igrzysk olimpijskich	289
4. Igrzyska zimowe	291
5. Olimpijskie konkursy sztuki i program kulturalny	292
6. Kultura fizyczna w ZSRR po rewolucji październikowej	294
Rozdział XXIX. Wychowanie fizyczne w Polsce w latach 1918 – 1945	297
1. Zadania wychowania i oświaty	297
2. Postulaty i praktyka wychowania fizycznego młodzieży	298
3. Rozwój teorii wychowania fizycznego	302
4. Ruch sportowy; osiągnięcia olimpijskie	303
5. Wychowanie fizyczne i sport w czasie drugiej wojny światowej	305
Bibliografia do rozdziału XXVIII i XXIX	307
Rozdział XXX. Współczesne tendencje i kierunki rozwoju	309
1. Przeobrażenia polityczne i społeczne po drugiej wojnie światowej a rozwój wychowania fizycznego	309
2. Dynamika igrzysk olimpijskich	314
3. Wychowanie fizyczne i sport w krajach trzeciego świata. Regionalne igrzyska sportowe	317
4. Rozwój i osiągnięcia w Polsce Ludowej	320
Bibliografia do rozdziału XXX	330
Aneks: Międzynarodowa Karta Wychowania Fizycznego i Sportu UNESCO	331