



**ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**Τρισέλιδες Εργασίες**  
**20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**HISTORY OF SPORT & PHYSICAL EDUCATION**  
**Short Papers**  
**20<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport**

**Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών - Επιμέλεια Ύλης:**

Τσίτσκαρη Ε.

**Content Administration – Manuscripts:**

E. Tsitskari

**Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών & Διαχείρισης του Ιστοχώρου**

Βερναδάκης Ν.

**Webmaster:**

N. Vernadakis

**Επιστημονική Επιτροπή/Scientific Committee:**

Αλμπανίδης Ε./E. Almprianidis

Γαργαλιάνος Δ./D. Gargalianos

Γιοφτσίδου Α./A. Gioftsidou

Γουλιμάρης Δ./D. Goulimaris

Γούργουλης Β./V. Gourgoulis

Δέρρη Β./V. Derri

Ζέτου Ε./E. Zetou

Καμπάς Α./A. Kampas

Κούλη Ο./O. Kouli

Κουρτέσης Θ./T. Kourtessis

Λαπαρίδης Κ./K. Lapaaridis

Μαχααρίδου Μ./M. Mahairidou

Μαυρίδης Γ./G. Mavridis

Μιχαλοπούλου Μ./M. Michalopoulou

Μπεμπέτσος Ε./E. Bebetsos

Μπενέκα Α./A. Mpeneka

Παπαδημητρίου Κ./K. Papadimitriou

Σμήλιος Η./I. Smilios

Τριγώνης Ι./I. Trigonis

Τουμπέκης Α/Α. Toumpekis

Τσίτσκαρη Ε./E. Tsitskari

Φατούρος Ι./I. Fatouros

Χατζηνικολάου Θ./Th. Chatzinikolaou

Χριστοφορίδης Χ./Ch. Christoforidis

## **ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ** **HISTORY OF SPORT & PHYSICAL EDUCATION**

1.

**Βουζανίδου Ε., Αλμπανίδης Ε., Φανιόπουλος Χ.**

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟ 19<sup>Ο</sup> ΑΙΩΝΑ

**E. Vouzanidou<sup>1</sup>, E. Albanidis<sup>1</sup>, Ch. Faniopoulos<sup>2</sup>**

GIRLS' PHYSICAL EDUCATION IN GREEK PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS IN THE 19<sup>TH</sup> CENTURY

2.

**Σταυρακάκης Ν., Μπιτσιός Α., Αλμπανίδης Ε., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.**

Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

**N. Stavrakakis, A. Mpitsios, E. Albanidis, H. Douda, S. Tokmakidis.**

EXERCISE AND THE BATH THERAPY AS MEANS OF DISEASE REHABILITATION IN BYZANTIUM

ΤΡΙΣΕΛΙΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ 2000 ΔΣΦΑ  
SHORT PAPERS 20th ICPEP

## Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟ 19<sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ

**Βουζανίδου Ε.<sup>1</sup>, Αλμπανίδης Ε.<sup>1</sup>, Φανιόπουλος Χ.<sup>2</sup>**

1. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή
2. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 54124 Θεσσαλονίκη

### Περίληψη

Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση της πορείας του μαθήματος της φυσικής αγωγής θηλέων στα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από το 1834 όταν εισάγεται το μάθημα στα δημοτικά σχολεία, μέχρι το 1899 όταν με το νόμο ΒΧΚΑ' ορίζεται η φυσική αγωγή ως υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία αρρένων και θηλέων σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης. Παράλληλα, παρουσιάζεται η πορεία της εκπαίδευσης των γυμναστριών την προαναφερθείσα περίοδο. Η έρευνα στηρίχτηκε σε πηγές: νομοθεσία, αρχαικό υλικό εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, περιοδικός τύπος και σε βιβλιογραφικό υλικό. Η φυσική αγωγή των θηλέων ακολούθησε τη γενικότερη πορεία της γυναικείας εκπαίδευσης η οποία για λόγους κοινωνικούς και οικονομικούς την εποχή αυτή βρίσκεται στο περιθώριο της κρατικής μέριμνας. Στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση το μάθημα της φυσικής αγωγής προβλέπεται μόνο για τα αγόρια παρόλο που σε αρκετά σχολεία, λόγω της έλλειψης σχολείων θηλέων, φοιτούν μαζί αγόρια και κορίτσια. Στα πλαίσια των επικρατούντων αντιλήψεων σχετικά με την γυναικεία εκπαίδευση, η εισαγωγή του μαθήματος της φυσικής αγωγής στα κορίτσια στο σχολικό πρόγραμμα απασχολεί και προβληματίζει τους εκπροσώπους της πολιτείας και τους διανοούμενους της εποχής. Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση των κοριτσιών αποτελεί ιδιωτική πρωτοβουλία, με σπουδαιότερο φορέα τη Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία. Στο πρόγραμμα του σχολείου το μάθημα της φυσικής αγωγής εισάγεται το 1858. Η μέριμνα για την εκπαίδευση των γυμναστριών εκδηλώνεται το 1891 με την ίδρυση της σχολής γυμναστριών από τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο, ενώ το κράτος χορηγεί για πρώτη φορά δίπλωμα γυμνάστριας το 1898.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική αγωγή, γυναίκα, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, δευτεροβάθμια εκπαίδευση

### Βουζανίδου Ευαγγελία

Διεύθυνση: Γραβιάς 2, Καβάλα, 65201

Τηλ.: 2510224275

e-mail: [evouzani@sch.gr](mailto:evouzani@sch.gr)

## GIRLS' PHYSICAL EDUCATION IN GREEK PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS IN THE 19<sup>TH</sup> CENTURY

**E. Vouzanidou<sup>1</sup>, E. Albanidis<sup>1</sup>, Ch. Faniopoulos<sup>2</sup>**

1. Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, 69100 Komotini
2. Aristotle University of Thessaloniki, Department of Physical Education and Sport Science, 54124 Thessaloniki

### Abstract

The aim of this study is to present the progress of the girls' physical education in the Greek primary and secondary schools from 1834, when the first steps were made in order to become part of the curriculum, until 1899 when the subject was determined by law as compulsory in boys' and girls' schools at all levels of education. In addition another parameter of the girls' physical education is presently presented; the care of the education and training of the female gymnastics trainers. The study was based on the Greek legislation, archives of schools, newspapers, magazines and books. The girls' physical education followed the general progress of their education, which was at

\* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του τρισέλιδου άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The submission, review and acceptance of the short paper is certified through this electronic file.

the margin of the state's concern due to social and economic reasons of that time. In primary schools the physical education was only for boys although there were girls who attended classes in boys' schools due to the lack of girls' schools. Within the prevailing perceptions of the girls' education, the admission of the physical education in the curriculum of the girls' schools preoccupied people of the political and cultural area at that time. The girls' secondary education was a private initiative, the most important of which was the "Philekpedeftiki Eteria" (Educational Society). Physical education was introduced as part of the curriculum in this school in 1858. The concern for the education of female gym trainers was revealed for the first time in 1891 with the foundation of the school for female gym trainers by the Panhellenic Sports Club, whereas the state certified their studies in 1898.

**Key words:** physical education, woman, primary education, secondary education

**Vouzanidou Evangelia**

**Address:** 2 Gravias street, 65201, Kavala

**Tel.:** 2510224275

**e-mail:** [evouzani@sch.gr](mailto:evouzani@sch.gr)

## Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟ 19<sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ

### Η φυσική αγωγή των θηλέων στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Το 1834 με το διάταγμα «Περί Δημοτικών Σχολείων» η φυσική αγωγή καθιερώθηκε στα δημοτικά σχολεία αλλά μόνο στα αγόρια, ενώ στα σχολεία θηλέων προβλεπόταν να γίνεται εξάσκηση στα γυναικεία εργόχειρα. Σύμφωνα με το διάταγμα, αν ο αριθμός των μαθητριών ήταν μεγαλύτερος από δεκαπέντε θα μπορούσε να ιδρυθεί ξεχωριστό σχολείο θηλέων στο οποίο θα δίδασκαν δασκάλες<sup>i</sup>. Καθώς όμως η ευθύνη ίδρυσης και συντήρησης των σχολείων ανατέθηκε στους δήμους, οι οποίοι δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να προσφέρουν ούτε τα στοιχειώδη μέσα, επόμενο ήταν να λειτουργήσουν ελάχιστα σχολεία και αυτά αγοριών<sup>ii</sup>. Όσον αφορά στη φυσική αγωγή, λόγω της ανεπάρκειας των δασκάλων για τη διδασκαλία της αλλά και της έλλειψης κατάλληλων χώρων, το μάθημα δε διδάχτηκε ούτε στα αγόρια<sup>iii</sup>.

Μία πρόβλεψη του διατάγματος του 1834 ήταν η δυνατότητα ίδρυσης σχολείων από ιδιώτες. Φυσικό επακόλουθο ήταν η ίδρυση σχολείων από ξένους ιεραπόστολους, οι σύζυγοι των οποίων αναλάμβαναν τα σχολεία θηλέων, όπου δυνατότητα φοίτησης είχαν μόνο οι οικονομικά ισχυροί<sup>iv</sup>. Και στα σχολεία αυτά το μάθημα της φυσικής αγωγής απουσίαζε.

Γενικότερα ο μηχανισμός λειτουργίας των σχολείων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης υστερούσε σε πολλούς τομείς. Αρκεί να αναφερθεί ότι μέχρι το 1881 δεν υπήρχε αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων του δημοτικού σχολείου και «η διδασκαλία εγίνετο όπως έκαστος διδάσκαλος ήθελε και καθ' ήν ώραν ήθελε...»<sup>v</sup>. Το μάθημα της φυσικής αγωγής, με υπουργική απόφαση, συμπεριλήφθηκε στο ωρολόγιο πρόγραμμα των δημοτικών σχολείων θηλέων το 1894<sup>vi</sup>.

### Η φυσική αγωγή των θηλέων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Την περίοδο αυτή η δευτεροβάθμια εκπαίδευση περιλάμβανε το Ελληνικό σχολείο και το Γυμνάσιο που αφορούσαν όμως μόνο στην εκπαίδευση των αγοριών. Το κράτος αδιαφορούσε για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση των κοριτσιών. Την πρωτοβουλία για την ίδρυση ανώτερων σχολείων θηλέων ανέλαβαν οι δυτικοί ιεραπόστολοι. Άμεσοι φορείς της δυτικής σκέψης γύρω από τους ρόλους και την εκπαίδευση των γυναικών, έδιναν έμφαση στη θρησκευτική μόρφωση και στις γνώσεις υγιεινής και οικιακής οικονομίας<sup>vii</sup>.

\* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του τρισέλιδου άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The submission, review and acceptance of the short paper is certified through this electronic file.

Το 1836 ιδρύθηκε η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία, η οποία αποτέλεσε το σπουδαιότερο φορέα οργάνωσης της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης των θηλέων όλο το 19<sup>ο</sup> αιώνα, με στόχο την εκπαίδευση της οικοδέσποινας και της δασκάλας ταυτόχρονα. Στο πρόγραμμα των μαθημάτων κυριαρχούσε η αρχαία γλώσσα και ακολουθούσαν ειδικά και πρακτικά μαθήματα (ζωγραφική και πιάνο), που «επιβάλλονταν» για τη μόρφωση των πλούσιων κοριτσιών<sup>viii</sup>.

Στο Παρθεναγωγείο της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας το μάθημα της φυσικής αγωγής εισήχθη το σχολικό έτος 1858-59. Δε γνωρίζουμε το περιεχόμενο του μαθήματος<sup>ix</sup>. Αν αναλογιστεί κανείς ότι στα δημόσια σχολεία μέσης παιδείας το μάθημα καθιερώθηκε το 1862<sup>x</sup> (όχι όμως ως υποχρεωτικό), αντιλαμβάνεται ότι η εισαγωγή του μαθήματος στη Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία αντανακλούσε προοδευτικές εκπαιδευτικές προσπάθειες.

Την περίοδο αυτή λειτουργούσαν και άλλα ιδιωτικά παρθεναγωγεία. Καθώς όμως η διδασκαλία του μαθήματος φυσικής αγωγής δεν προβλεπόταν από το νόμο, συμβαίνει σε κάποια να διδάσκεται και σε κάποια όχι. Στο «Ελληνικό Παρθεναγωγείο» της Αικ. Λασκαρίδου αναφέρεται ότι διδασκόταν στο γυναικείο φύλο η πρέπουσα γυμναστική, ενώ το 1887 περιγράφονται οι εξετάσεις των μαθητριών στη γυμναστική<sup>xi</sup>. Στην Κέρκυρα, στο παρθεναγωγείο που ιδρύθηκε από το γιατρό Κ. Ζαβιτσιάνο, στον κανονισμό της σχολής αναφερόταν ότι, υπό την επίβλεψη της διευθύντριας, διεξαγόταν η εκτέλεση της σωμασκίας και του περιπάτου εντός του χώρου του σχολείου<sup>xii</sup>.

Η κριτική των επιθεωρητών των σχολείων σχετικά με την εκπαίδευση και το έργο της δασκάλας ήταν αυστηρή και αρνητική. Σε έκθεσή τους γίνεται αναφορά στα μειονεκτήματα της καλλιτεχνικής εκπαίδευσης και προτείνεται να αντικατασταθεί με το μάθημα της γυμναστικής<sup>xiii</sup>. Το 1866, ο παιδαγωγός Γ.Γ. Παπαδόπουλος πρότεινε μεταξύ άλλων την εισαγωγή της γυμναστικής στα παρθεναγωγεία για τη βελτίωση της υγείας των Ελληνίδων<sup>xiv</sup>. Το 1873, ο διακεκριμένος παιδαγωγός Κ.Σ. Ξανθόπουλος πρότεινε αντί των ευρωπαϊκών χωρών να γίνονται εντός της αυλής ασκήσεις για ευρωστία και ευρυθμία του σώματος<sup>xv</sup>. Το 1889, στα νομοσχέδια Θεοτόκη σχετικά με την ανώτερη εκπαίδευση των θηλέων, ανάμεσα σε άλλα μαθήματα, η γυμναστική θεωρείται η βάση της γυναικείας εκπαίδευσης. Η ύπαρξη ωστόσο επίσημων αναλυτικών προγραμμάτων γυμναστικής, τόσο για τα πλήρη παρθεναγωγεία όσο και για τα διδασκαλεία θηλέων, χρονολογείται από το 1893<sup>xvi</sup>.

### Εκπαίδευση των γυμναστριών

Η πρώτη σχολή γυμναστριών ιδρύθηκε το 1891 από τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο (προφανώς λόγω της προεδρίας του Ι. Φωκιανού). Στη σχολή, η φοίτηση στην οποία διαρκούσε ένα εξάμηνο, προσφέρονταν γνώσεις με έμφαση στη ρυθμική γυμναστική. Η σχολή λειτούργησε εκείνη τη χρονιά με 40 μαθήτριες από τις οποίες πήραν δίπλωμα οι 34. Την επόμενη χρονιά σταμάτησε τη λειτουργία της και επαναλειτούργησε το 1893 με ανώτερη επόπτρια την Αικ. Λασκαρίδου<sup>xvii</sup>. Από το 1897 την εκπαίδευση των γυμναστριών ανέλαβε το εκπαιδευτικό τμήμα της Ενώσεως Ελληνίδων δημιουργώντας, στα πλαίσια της γυμναστικής σχολής, μια τάξη για τις υποψήφιες γυμνάστριες με θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα<sup>xviii</sup>.

Το 1898 εκδηλώθηκε για πρώτη φορά το κρατικό ενδιαφέρον για τη γυναικεία γυμναστική. Με διάταγμα, χορηγούσε δίπλωμα γυμνάστριας σε πτυχιούχους δασκάλες ή μαθήτριες του διδασκαλείου θηλέων, εφόσον εξετάζονταν επιτυχώς σε συναφή θεωρητικά μαθήματα καθώς και στην ανόργανη και ενόργανη γυμναστική, στη διδασκαλία παιχνιδιών και ασκήσεων σε μικρές μαθήτριες<sup>xix</sup>.

### Συμπεράσματα

Η φυσική αγωγή των θηλέων το 19<sup>ο</sup> αιώνα ακολούθησε τη γενικότερη πορεία της γυναικείας εκπαίδευσης, ένα θέμα λιγοστής σημασίας ώστε να μη λαμβάνεται σοβαρά υπόψη ούτε από το κράτος ούτε από την κοινωνία. Στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση η διδασκαλία του μαθήματος προβλεπόταν μόνο για τα αγόρια, ενώ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση θηλέων, η οποία ήταν αποκλειστικά ιδιωτική πρωτοβουλία, η διδασκαλία εξαρτιόταν από τις προοδευτικές αντιλήψεις των ιθυνόντων της σχολής. Διανοούμενοι, εκπαιδευτικοί, γυναικείες προσωπικότητες, πολιτικοί, υπέρμαχοι της φυσικής αγωγής των θηλέων, προετοίμασαν το πολιτικό και κοινωνικό έδαφος για την καθιέρωση του μαθήματος στα σχολεία. Με το νόμο ΒΧΚΑ' (1899), προβλεπόταν να διδάσκεται η φυσική αγωγή σε

\* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του τρισέλιδου άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The submission, review and acceptance of the short paper is certified through this electronic file.

όλα τα σχολεία, δημόσια και ιδιωτικά, αγοριών και κοριτσιών, καθώς και στα διδασκαλεία 3 ώρες τουλάχιστον την εβδομάδα. Ταυτόχρονα, καθορίστηκαν με ακρίβεια οι ασκήσεις που εμπεριείχονταν στη διδακτέα ύλη του μαθήματος για τα Δημοτικά, τα Ελληνικά και τα Γυμνάσια ανά τάξη σε αγόρια και κορίτσια<sup>xx</sup>.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- <sup>i</sup> Ν.Δ. «Περί Δημοτικών Σχολείων», 6/18 Φεβρουαρίου 1834, ΕτΚ., Α' Φ.Ε.Κ. 11.
- <sup>ii</sup> Ευαγγελόπουλος, Σπύρος: *Ιστορία της νεοελληνικής εκπαίδευσης*, τ. Α', Αθήνα 1984, σ.60.
- <sup>iii</sup> Κουλούρη, Χριστίνα: *Αθλητισμός και όψεις της αστικής κοινωνικότητας*, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας- Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα 1997, σ.48.
- <sup>iv</sup> Χαρίτος, Χαράλαμπος: *Το Παρθεναγωγείο του Βόλου*, τ. Α', Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα 1989, σ.86.
- <sup>v</sup> Λέφας, Χρ.: *Ιστορία της εκπαίδευσης*, Ο.Ε.Σ.Β., Αθήνα 1942, σ.90.
- <sup>vi</sup> Β.Δ. «Περί προγράμματος των μαθημάτων των τετρατάξιων Δημοτικών Σχολείων Θηλέων», 29 Απριλίου 1894, ΕτΚ., Α' Φ.Ε.Κ. 44.
- <sup>vii</sup> Φουρναράκη, Ελένη: *Εκπαίδευση και αγωγή των κοριτσιών*, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα 1987, σ.18.
- <sup>viii</sup> Ζιώγου-Καραστεργίου, Σιδηρούλα: *Η μέση εκπαίδευση των κοριτσιών στην Ελλάδα (1830-1893)*, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα 1986, σ. 346-347.
- <sup>ix</sup> Ζιώγου-Καραστεργίου: *Η μέση εκπαίδευση*, σ.190.
- <sup>x</sup> Ψήφισμα «Περί εισαγωγής εν μεν τω Εθνικώ Πανεπιστημίω της οπλασκίας εν δε τοις κατωτέροις εκπαιδευτηρίοις της γυμναστικής», 8 Δεκεμβρίου 1862, ΕτΚ., Α' Φ.Ε.Κ. 19.
- <sup>xi</sup> Ζιώγου-Καραστεργίου: *Η μέση εκπαίδευση*, σ.224.
- <sup>xii</sup> Ζάννας, Ευάγγελος: *Η εξέλιξη του θεσμού της γυμναστικής και των αγωνιστικών δραστηριοτήτων στο εκπαιδευτικό σύστημα από την ίδρυση του ελληνικού κράτους*, Διδακτορική Διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα 2003, σ.140.
- <sup>xiii</sup> Ζιώγου-Καραστεργίου: *Η μέση εκπαίδευση*, σ.229.
- <sup>xiv</sup> Φουρναράκη: *Εκπαίδευση*, σ.36.
- <sup>xv</sup> Φουρναράκη: *Εκπαίδευση*, σ.265.
- <sup>xvi</sup> Β.Δ. «Περί ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος των μαθημάτων των πλήρων Παρθεναγωγείων και των Διδασκαλείων Θηλέων», 20 Αυγούστου 1893, ΕτΚ., Α' Φ.Ε.Κ. 163.
- <sup>xvii</sup> Κουλούρη: *Αθλητισμός*, σ.60-61.
- <sup>xviii</sup> Αντωνίου, Δαυίδ: *Τα προγράμματα της μέσης εκπαίδευσης (1833-1929)*, τ.Α', Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα 1987, σ.40.
- <sup>xix</sup> Β.Δ. «Περί εξετάσεως υποψηφίων γυμναστριών», 30 Μαΐου 1898, Α' Φ.Ε.Κ. 95.
- <sup>xx</sup> Β.Δ. «Περί της διδασκαλίας της γυμναστικής εν τοις σχολείοις της Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης και εν τοις Διδασκαλείοις εκατέρου φύλου», 20 Νοεμβρίου 1899, ΕτΚ., Α' Φ.Ε.Κ. 255.

## Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

**Σταυρακάκης Ν., Μπιτσιός Α., Αλμπανίδης Ε., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.**

T.E.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, 69100, Κομοτηνή

### Περίληψη

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού και της άσκησης υπήρξαν γνωστές από την αρχαιότητα. Τα λουτρά αποτελούσαν χώρους καθαριότητας και μέσο ίασης κατά την διάρκεια του Βυζαντίου ενώ η άσκηση ως μέσο προαγωγής της υγείας αναφερόταν κυρίως στα πλαίσια της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Κυριότερες πηγές πληροφοριών για το θέμα της άσκησης και της λουτροθεραπείας ως μέσο αποκατάστασης της νόσου και τρόπου προαγωγής της υγείας κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας αποτελούν το 6ο βιβλίο των «Ιατρικών συναγωγών» του Ορειβάσιου, το «περί λουτρού» του Μιχαήλ Ψελλού, η «Αλεξιάς» της Άννας Κομνηνής και το «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός» του Φαίδωνα Κουκουλέ. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, σε όλη τη βυζαντινή επικράτεια υπήρχαν δημόσια λουτρά για τις ανάγκες των κατοίκων, ανεξαρτήτως φύλου, επαγγέλματος και κοινωνικής τάξης. Ο Μιχαήλ Ψελλός υπογραμμίζει την αξία του λουτρού για την υγεία του ανθρώπου αλλά καταδικάζει την πολυτέλειά του. Τα Τυπικά της λειτουργίας και ίδρυσης των μονών περιγράφουν τη χρήση του λουτρού από τους ασθενείς στα μοναστηριακά νοσοκομεία, η συχνότητα των οποίων καθορίζεται ανάλογα με την ιατρική οδηγία. Για την μέθοδο της λουτροθεραπείας, ακολουθήθηκαν οι ελληνιστικές επιταγές της υγείας, ή αυτές της ύστερης αρχαιότητας. Αντίθετα, η άσκηση ως μέσο προαγωγής της υγείας αναφέρεται αρχικά μόνο στα πλαίσια της στρατιωτικής εκπαίδευσης, όπως περιγράφει Λέοντας ΣΤ' ο Σοφός στα Τακτικά. Η Άννα Κομνηνή αναφέρει ότι η άσκηση απέβλεπε πρωταρχικά στην υγεία, αξία που πρεσβεύεται έως σήμερα μέσα από την ερασιτεχνική άθληση.

**Λέξεις κλειδιά:** Λουτροθεραπεία, άσκηση, Βυζάντιο

**Σταυρακάκης Νικόλαος**

**Διεύθυνση:** Κοκκίνη Χάνι, Τ.Θ. 621, Τ.Κ. 71 500, Ηράκλειο Κρήτη.

**Τηλ:** 6974740046, 2810762356

**e-mail:** [nstayrakakis@hotmail.com](mailto:nstayrakakis@hotmail.com)

## EXERCISE AND THE BATH THERAPY AS MEANS OF DISEASE REHABILITATION IN BYZANTIUM.

**N. Stavrakakis, A. Mpitsios, E. Albanidis, H. Douda, S. Tokmakidis**

Department of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, 69100, Komotini

### Abstract

Since antiquity has been known the healing properties of water and exercise. Over time the bathing was widespread in Greece. The baths were cleaning way and an average healing during the Byzantine and the exercise, as a means of promoting health, reported mainly in military training. Main sources of information about the subject of exercise and bath therapy, as a remedy for the disease and health promotion during the Byzantine Empire, is the sixth book of "Medical synagogues" by Orivasius, "The bath" by Michael Psellos, "Alexias" by Anna Comnena and "Byzantine life and culture" by Phaedon Koukoules. According to research data, throughout the Byzantine territory there were public baths for the needs of residents, regardless of gender, occupation and social class. Michael Psellos underlines the value of the bath to human health but condemns the luxury. The establishment and function of monasteries (*Typikon*) describes the use of the bath from patients in hospitals, monasteries, the frequency of which is determined according to the medical orders. For the method of thermal treatment followed the Hellenistic health

\* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του τρισέλιδου άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The submission, review and acceptance of the short paper is certified through this electronic file.

checks, or those of antiquity. Instead, the exercise as a means of promoting health first mentioned only in the context of military training, as described the Emperor Leon Sofos in *Taktika*. Anna Comnena says the exercise was aimed primarily at health value it represents to date through amateur sports. **Key words:** bath, exercise, Byzantium.

**Nikos Stavrakakis**

**Address:** Kokkini Hani, P.O.box 621, 71500 heraklion Crete.

**Telephone number:** 0030 6974740046, 0030 2810762356

**email:** [nstavrakakis@hotmail.com](mailto:nstavrakakis@hotmail.com)

## Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

### Εισαγωγή

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού και της άσκησης υπήρξαν γνωστές από την αρχαιότητα. Η άσκηση και το λουτρό χρησιμοποιήθηκαν ως μέσα προαγωγής της υγείας ήδη από την εποχή του Ομήρου. Αργότερα στα έργα του Πλάτωνα του Ιπποκράτη και του Αριστοτέλη γίνεται λόγος για τη σχέση της υγείας με την άσκηση. Στην αυτοκρατορική εποχή συστηματοποιείται η υγιεινή τέχνη και η γυμναστική αποκτά πια καθαρά υγιεινό χαρακτήρα διαχωριζόμενη από τον αθλητισμό επιδόσεων.<sup>xx</sup> Με τον όρο λουτρό, αναφέρεται η θεραπεία ή μέρος αυτής που περιέχει τη χρήση ύδατος, και ουσιαστικά αποτελεί τη βύθιση του σώματος μέσα σε θερμό ή ψυχρό νερό με σκοπό όχι μόνο την καθαριότητα αλλά και τη θεραπεία από δερματικά ή άλλα νοσήματα.<sup>xx</sup>

### Η λουτροθεραπεία ως μέσο προαγωγής υγείας.

Σύμφωνα με τις ιατρικές επιταγές,<sup>xx</sup> η λουτροθεραπεία παρέμενε ένα αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας και αποκατάστασης των νοσημάτων.<sup>xx</sup> Κατά την παλαιοχριστιανική περίοδο, στο ναό υπάρχει και το λουτρό<sup>xx</sup> με αρχιτεκτονική όμοια της ρωμαϊκής περιόδου.<sup>xx</sup> Τα λουτρά παραμένουν χώροι καθαριότητας και ίασης κατά τη διάρκεια του Βυζαντίου. Σε όλη τη βυζαντινή επικράτεια υπήρχαν δημόσια λουτρά για τις ανάγκες των κατοίκων, ανεξαρτήτως φύλου, επαγγέλματος και κοινωνικής τάξης. Αποτελούσαν βασικό στοιχείο της καθημερινότητας και εξυπηρέτησης των πολιτών. Ο βυζαντινός ιστορικός Προκόπιος, στο έργο του *Περί κτισμάτων*, θεωρεί την ύπαρξη λουτρών χαρακτηριστικό πόλεως μεγάλης και ευδαίμονος.<sup>xx</sup> Τα πλέον διάσημα λουτρά της Κωνσταντινούπολης ήταν τα λουτρά του *Ζεύξιππου*.<sup>xx</sup> Κατά τον 5<sup>ο</sup> αιώνα στην πρωτεύουσα του βυζαντινού κράτους αναφέρονται 9 δημόσια και 153 ιδιωτικά λουτρά.<sup>xx</sup> Σε κάποια αγιολογικά κείμενα αναφέρεται και το φαινόμενο της αλουσίας για τους κληρικούς και τους ασκητές<sup>xx</sup>, ενώ στα περισσότερα καταγράφεται η λουτροφιλία των κληρικών, μοναχών και λαϊκών.<sup>xx</sup> Για τα περί λουτροθεραπείας και αποκατάστασης της νόσου, σημαντική πηγή πληροφοριών αποτελεί το έργο του Μιχαήλ Ψελλού (1018-1078). Στο έμμετρο έργο του *΄Περί λουτρού΄* υπογραμμίζει την αξία του λουτρού για την υγεία του ανθρώπου αλλά καταδικάζει την πολυτέλειά του. «*Λουτρῶν τό θερμόν ἀσφαλέστατον φρόνει / Λῦον, μαλάσσον, ὕπνον ἠδύν εἰσάγον.*»<sup>xx</sup>. Ακόμη και τα *Τυπικά* της λειτουργίας και ίδρυσης των μονών περιγράφουν τη χρήση του λουτρού από ασθενείς και μοναχούς στα μοναστηριακά νοσοκομεία, η συχνότητα των οποίων καθορίζεται ανάλογα με την ιατρική οδηγία. Πέραν αυτών, στο Βυζάντιο υπήρχε και ο συμβολικός χαρακτήρας του λουτρού και ο συσχετισμός του με τη θρησκεία, όπου η Εκκλησία αποκαλείτο *πνευματικόν βαλανείον* και ο Θεός ήταν ο *Βαλανεύς*.<sup>xx</sup> Σε όλες τις πόλεις της αυτοκρατορίας αναφέρονται δημόσια λουτρά, που η επίσκεψη σε αυτά δεν αποτελούσε μόνο δραστηριότητα αναψυχής αλλά και μέσο αποκατάστασης της νόσου.<sup>xx</sup> Για την μέθοδο της λουτροθεραπείας, ακολουθήθηκαν οι ελληνιστικές επιταγές της υγείας, ή αυτές της ύστερης αρχαιότητας σύμφωνα με τις συγγραφές των ιατρών της εποχής. Η ιατρική βασιζόταν στις ιπποκρατικές διδασχές,

\* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του τρισέλιδου άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The submission, review and acceptance of the short paper is certified through this electronic file.



και οι μεταγενέστεροι ιατρικοί συγγραφείς στηρίχτηκαν βιβλιογραφικά στον Ιπποκράτη και στον Γαληνό.<sup>xx</sup> Έτσι η λουτροθεραπεία παρέμεινε ένα βασικό μέσο προαγωγής και αποκατάστασης της υγείας.<sup>xx</sup>

### **Η άσκηση ως μέσο προαγωγής υγείας.**

Πολλές θεραπευτικές πράξεις που σχετίζονται με την αρχαιοελληνική άθληση υιοθετήθηκαν από τους Βυζαντινούς (όπως η *άλειψις*, η *τρίψις*, η *μάλαξις*, ειδική δίαιτα κ.λ.π.) Η άσκηση ως μέσο προαγωγής τα υγείας αναφέρεται συχνά στα πλαίσια της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Τον 9<sup>ο</sup> αιώνα, γίνεται μνεία σε αυτήν από τον Λέοντα ΣΤ΄ στα *Τακτικά*, όπου αναφέρει ότι «...ἐκ γάρ τῆς τοιαύτης μελέτης καὶ γυμνασίας, οὗ μόνον ἐθίζεται πρὸς τοὺς πόνους τὸ στράτευμα, ἀλλὰ καὶ ὑγιαίνει...».<sup>xx</sup> Τα σημαντικότερα στοιχεία που αφορούν τη θεραπευτική του σώματος καταγράφονται σε κείμενα του 14<sup>ου</sup> αιώνα, όπου αυτές οι δραστηριότητες συνδέονται πλέον άμεσα με την προαγωγή της υγείας.<sup>xx</sup> Βασική πηγή πληροφοριών παραμένει το συγγραφικό έργο της Άνας Κομνηνής (1083-1148) που στο τρίτο βιβλίο της *Αλεξιάδας* μας πληροφορεί ότι η γύμναση απέβλεπε πρωταρχικά στην υγεία, κάτι που εφάρμοζε ο πατέρας της, ο αυτοκράτωρ Αλέξιος Κομνηνός.<sup>xx</sup> Η συγγραφέας προβάλλει την έννοια της σωματικής άσκησης ως γύμνασης με τρόπο που ταιριάζει με την σημερινή ερασιτεχνική άθληση.<sup>xx</sup> Ο Μανουήλ Β Παλαιολόγος συνιστά το βάδην για λόγους υγείας<sup>xx</sup>, κάτι που είχε γίνει συνήθεια, όπως προκύπτει και από τις αναφορές του Δημήτριου Κυδώνη<sup>xx</sup>. Επίσης ο Ανώνυμος μας παρέχει πληροφορίες για την άθληση ως μέσο προαγωγής υγείας, και υποστηρίζει ότι με τη χρήση γυμνασίων *άριστα της ευεξίας επάξια* καταπολεμείται η νόσος.<sup>xx</sup>

### **Συμπεράσματα**

Η προσπάθεια απαλλαγής του βυζαντινού κράτους από τις αρχαίες θρησκείες,<sup>xx</sup> τροποποίησε την αντίληψη για το σώμα και το ρόλο της άσκησης,<sup>xx</sup> δημιουργώντας ένα μοντέλο που στηρίχτηκε στην παραδοσιακή σωματική δραστηριότητα. Αγώνες μετ' επάθλων γίνονταν κυρίως μέσα στον ιππόδρομο, και εστιάζονταν κυρίως στο άθλημα της αρματοδρομίας. Άσκηση με τη σύγχρονη έννοια υπήρχε μόνο στο στράτευμα, στα πλαίσια της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Λόγω όμως της σύνδεσης της αθλητικής δραστηριότητας και της χρήσης του λουτρού με το αρχαιοελληνικό-ειδωλολατρικό πνεύμα, το κράτος κατόρθωσε μέσα από αντιφάσεις που προσέκρουαν στην παράδοση και τη θρησκεία, να τα αποδεχθεί ως μέσο προαγωγής υγείας.<sup>xx</sup>

### **Βιβλιογραφικές αναφορές**

<sup>xx</sup> Αλμπανίδης Ευάγγελος: *Η ιστορία της άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο*. Σάλτο, Αθήνα 2004, σελ. 200-204

<sup>xx</sup> *Οδύσσεια* Θ, 248-249, 165-168, *Ίλιάδα* Λ, 829-832, Σ, 343-351, Ψ 259-897. Ακόμη Αθήναιος, *Δειπνοσοφιστές*, Τ1,44,18-1,44,39 και Αλμπανίδης: *Η ιστορία*, σελ. 202

<sup>xx</sup> Ορειβάσιου Περγαμηνού: «*Ιατρικά Συναγωγαί*,» (I-IV) Bussemaker-Daremborg, Paris, 1851

<sup>xx</sup> Fikret Yegul: « Baths and bathing in the Late Antiquity and Early Byzantine World » in *Baths and Bathing in Classical Antiquity*, New York 1992, p. 314-350. Επίσης βλ: Κομητούδης Δ. -Θ. Γιαννάκης: *Η αθλητική προπόνηση των Αρχαίων Ελλήνων*, *Κινησιολογία* 2 (1997) 115-125, σελ 123

<sup>xx</sup> Μουτζάλη Αφέντρα: «Η φροντίδα για την καθαριότητα του σώματος και τα λουτρά των Βυζαντινών», στο: 103 *Αρχαιολογία* (2007), 23-27, σελ. 25

<sup>xx</sup> Ορλάνδος Αναστάσιος: *Μοναστηριακή αρχιτεκτονική*, Αρχαιολογική Εταιρία Αθηνών, Αθήνα 1958, σελ 99.

<sup>xx</sup> Procopii Caesariensis: *Opera Omnia* III 2 (1913) ,54-158

<sup>xx</sup> Berger Albercht: «Τα λουτρά στην Ύστερη Αρχαιότητα», στο *Λουτρά Στην Αρχαιότητα και στο Βυζάντιο*, Εφημ. *Καθημερινή* (13/5/2001), 18-21,σελ.19.

<sup>xx</sup> The Oxford Dictionary of Byzantium, NY-OXFORD 1991 Volume I, p. 271

<sup>xx</sup> Καλόφωνος Γ.Θ: «Ασθένεια και σωματικότητα στο πρώιμο Βυζάντιο, τα Θαύματα του Αγίου Αρτεμίου», στο 103 *Αρχαιολογία* (2007), 42-49, σελ 46.

<sup>xx</sup> Κουκουλές Φαίδων: *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός*, Ελληνική Εταιρία Βυζαντινών Σπουδών, Αθήνα 1949, IV σελ 429. Ακόμη Βλ. του ίδιου: *Τα λουτρά κατά τους Βυζαντινούς χρόνους*, Ε.Ε.Β.Σ. Αθήνα 1935, II σελ 201-204

<sup>xx</sup> Το έργο «*Πόνημα ιατρικών άριστων δι' ίαμβων*» είναι σύγγραμμα που αναφέρεται σε συμπτώματα και νοσήματα, στη διατήρηση και την αποκατάσταση της υγείας και αποτελείται από 1373 στίχους. Μεταξύ αυτών που πραγματεύεται είναι και οι διάφοροι παράγοντες που επιδρούν στην υγεία, όπως η γυμναστική, η κόπωση, το νερό, τα λουτρά κ.λ.π.

<sup>xx</sup> Oxford Dictionary of Byzantium, p. 227. Ακόμη Κλήμεντος Αλεξανδρέως: *Άπαντα τα έργα*, Βυζάντιον, Θεσσαλονίκη 1986, σελ. 304

<sup>xx</sup> Κουκουλές: *Βυζαντινών βίος*, σελ 430.

<sup>xx</sup> Tsiamis C., N. Economoy, E.Poulakou: «Teorie e trattamento delle malattie reumatiche nel periodo bizantini» 58 *Reumatismo* 2 (2006) : 157-164, p.161

<sup>xx</sup> The Oxford Dictionary of Byzantium, p. 271,

<sup>xx</sup> Λέων ο Σοφός: *Τακτικά*, Patrologia Graeca, 107, 672-1120. Επίσης Γιάτσης, Σ. : *Το θέαμα του Ιπποδρόμου και οι σωματικές ασκήσεις στο Βυζάντιο*, Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη 1988, σελ 72.

<sup>xx</sup> Ο Δημήτριος Κυδώνης στις Επιστολές του (I.26.I.) αναφέρει: «*ήρξάμην περιπατεῖν. Εἰώθειν τέ γάρ εἰς τοῦτον ἀεὶ τόν καιρόν ἀνιστάμενος τό σῶμα κινεῖν. Καί δὴ καί τήν τότε προσδοκωμένην περίοδον οἱ ἰατροὶ πραοτέραν ἔλεγον μέ τοῖς περιπάτοις ποιήσειν*». Επίσης πληροφορίες παρέχονται και στο: Πλανούδης Μάξιμος: *Βοηθίου βίβλος, περί παραμυθίας της φιλοσοφίας*, Αμστερνταμ, 1964

<sup>xx</sup> Κομηνή Άννα: *Αλεξιάς*, III, 177.16

<sup>xx</sup> Γιάτσης Σ.: *Ιστορία της άθλησης και των αγώνων στον ελληνικό κόσμο κατά τους ελληνορωμαϊκούς, τους βυζαντινούς και τους νεότερους χρόνους*, Θεσσαλονίκη 2000, σελ. 145-149.

<sup>xx</sup> Φανιόπουλος Χ, *Στοιχεία αθλητικής προπόνησης και θεραπευτικής χρήσης της άσκησης στο Βυζάντιο*, Α.Π.Θ. Θεσσαλονίκη 2007, σελ .11

<sup>xx</sup> Κυδώνης Δ. *Επιστολαί*, Loenertz, I.26.I., Citta del' Vaticano 1951

<sup>xx</sup> Φανιόπουλος : *Στοιχεία*, σελ 11

<sup>xx</sup> Giatsis S: «The Byzantine Views on the Human Body from the Basis for Physical Activities in this period» in: *NIKEPHOROS* 2 (1989), 157-173, p.159

<sup>xx</sup> Hunger Herbert: «*Βυζαντινή Λογοτεχνία – Η λόγια κοσμική γραμματεία των Βυζαντινών*» Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας, Αθήνα 1994, τόμος Γ, κεφ. 10, σελ.107-109

<sup>xx</sup> Γιάτσης : *Το θέαμα του Ιπποδρόμου*, σελ. 72.