

V4 24 2763  
XX 00 320 6386

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800057799

9163







128

# ZAGADNIENIA OPIEKI NAD MACIERZYŃSTWEM, DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ W POLSCE

WYDAWNICTWO ZBIOROWE

pod redakcją

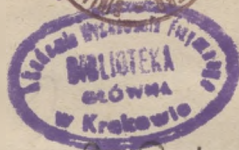
BRONISŁAWA KRAKOWSKIEGO

Naczelnika Wydziału Opieki nad Dziećmi i Młodzieżą  
Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej

Przy współudziale następującego Komitetu redakcyjnego: Ks. Pralat Wacław Bliziński, Ks. Dr. Kazimierz Bączkiewicz, J. Czesław Babicki, Dr. Cezary Berezowski, Dr. Jan Bogdanowicz, Dr. Jerzy Bujalski, Dr. Witold Chodźko, Antoni Dobraczyński, Sędzia Sądu Najw. F. Falkiewicz, Sen. Prof. Dr. Emil Godlewski, Prof. Dr. Franciszek Gröer, Dr. Marja Grzegorzewska, Dr. Marcei Gromski, Dyr. Kazimierz Jeżewski, Doc. Dr. Tomasz Janiszewski, Prof. Dr. Karol Jonscher, Prof. Aleksander Janowski, Prof. Dr. Wacław Jasiński, Dyr. Kazimierz Kujawski, Sędzia Antoni Komorowski, Nacz. wizyt. hig. szk. Min. W. R. i O. P. Dr. Stanisław Kopczyński, Dr. Janusz Korczak, Kazimierz Koralewski, Doc. Dr. Wacław Łapiński, Prof. Dr. Mieczysław Michałowicz, Prof. Dr. Eugenjusz Piasecki, Marja Weryho-Radziwillowiczowa, Dr. Marjan Roszkowski, Doc. Dr. Władysław Sterling, Prof. Dr. Władysław Szenajch, Zofja Szlenkierówna, Dyrektor Dep. Opieki Społ. Tadeusz Szubartowicz, Sen. Prof. Dr. Ireneusz Wierzejewski, Dr. Czesław Wroczyński i Dr. Zygmunt Zakrzewski.

W A R S Z A W A — 1 9 3 0

Nakładem Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem, Jasna 11



261



Nr. 9

Dr. EUGENJUSZ PIASECKI

Prof. Uniw. Pozn.

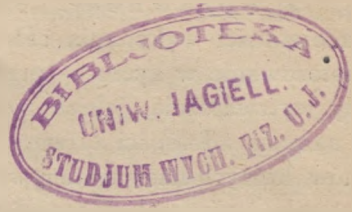
W Y C H O W A N I E  
F I Z Y C Z N E

W A R S Z A W A - 1 9 3 0

Nakładem Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem, Jasna 11

Drukarnia  
„Współczesna“  
Szpitalna 10  
Warszawa





## POJĘCIA OGÓLNE.

*Podział wychowania* na intelektualne, moralne i fizyczne, nie jest lepszy od większości innych podziałów, tak pod względem ostrości granic, które ustanawia, jak i ścisłości nazw poszczególnych dziedzin. Czyż bowiem wycieczka naukowa, praca ręczna wychowawcza, lub bardziej wielostronne ćwiczenia harcerskie, nie służą — częstokroć prawie na równi — wszystkim trzem działom? A i w gimnastyce, zwłaszcza zaś w grach i sportach wychowawczych, trudno nieraz powiedzieć, co więcej nam wypada cenić: działanie na ciało ucznia, czy też na urabianie jego charakteru. Z tych przelicznych połączeń i zazębień wzajemnych nie wyprowadzamy wszakże wniosku, by podziału zaniechać. Jest on niezbędny, jak tyle innych, dla umożliwienia koniecznej specjalizacji. Granice te jednak niechaj nam nie zasłaniają poglądu na wychowanie człowieka jako nierozzerwalnej całości. Później wrócimy jeszcze do tej kwestji, przy omawianiu kształcenia wychowawców fizycznych. Teraz zaś spróbujmy określić wychowanie fizyczne jako zespół zabiegów przeważnie fizycznych, któremi staramy się rozwinąć, dla dobra samegoż wychowanka i społeczeństwa, przyrodzone jego zdolności i zawiązki tak cielesne, jak duchowe. Przymiotnik „fizyczny” dotyczy zatem środków, a nie celów. Dla tego w Polsce słusznie, od Konarskiego, Piramowicza i Jędrzeja Śniadeckiego począwszy, nie poszliśmy za przykładem niektórych narodów (np. Niemców), mówiących o „wychowaniu cielesnem”.

*Cele wychowania fizycznego.* Są niemi: 1) *Zdrowie.* Pragniemy uzyskać jego utrwalenie i spotęgowanie drogą pobudzenia tak całości organizmu, jak poszczególnych jego narządów, do prawidłowego i harmonijnego rozrostu. Chcemy też działać w kierunku ćwiczenia narządów w normalnem wykonywaniu ich funkcji, oraz w ich dostosowaniu do różnych warunków (pracy, spoczynku, zmian temperatury, żywienia etc.). W związku z tem dążymy do wzmoczenia odporności naszego wychowanka na czynniki chorobotwórcze. Zdajemy sobie sprawę z tego, że ludzie nie dzielą się prosto na dwie grupy: chorych i zdrowych, lecz że tak zdrowie, jak choroba, posiadają cały szereg stopni. Naszym zaś celem musi być jak największe zbliżenie do najwyższego stopnia zdrowia, jaki da się osiągnąć u danego wychowanka.

2) *Sprawność*. Polega ona na przyswojeniu wychowankowi umiejętności wykonania całego szeregu ruchów, które najczęściej znajdują zastosowanie w życiu — przytem w takiej formie, oraz z taką szybkością, czy wytrzymałością, jakich życie może wymagać. Nadto, chodzić tu będzie o nabycie zdolności łatwego wyuczenia się w razie potrzeby nowych ruchów, których nasz system wychowawczy nie mógł przewidzieć. Oczywiście, potrzeb życiowych nie wolno nam tu ciasno odmierzać. Narodowi ambitnemu i zdolnemu do ekspansji, nie wystarczą spokojni pracownicy roli, fabryki, czy biura. Trzeba mu podróżników i kolonizatorów. Żaden zaś naród zapewne długo jeszcze nie obejdzie się bez uzdatnienia swych mężczyzn do noszenia broni, kobiet zaś do służby pomocniczej na czas wojny.

3) *Dzielność*. Należą tu zalety umysłu i charakteru, dające się rozwinać przy pomocy środków fizycznych (lub takich psychicznych, które są z fizycznymi mniej lub więcej nierozzerwalnie złączone). A więc przytomność umysłu, odwaga, oraz szereg cnót społecznych, jak towarzyskość, solidarność, zdolność do posłuchu wobec przepisów i wobec przywódców — ale też i do rozkazywania drugim w razie potrzeby. Nadto musimy zauważyć, że i cel poprzedni: sprawność fizyczna, nie da się osiągnąć bez zaufania we własne zdolności. Dowodów siły, ani prędkości, nie dostarczymy bez skoncentrowanego wysiłku woli. Dowodów wytrzymałości wreszcie — bez takiegoż wysiłku woli, działającego w ciągu dłuższego czasu.

4) *Piękność*. Mamy tu na oku najpierw estetykę budowy ciała, o ile na nią możemy wpłynąć zabiegami fizyczno - wychowawczymi. Więc harmonijny rozwój kośćca i mięśni, piękną karnacją skóry i t. p. Dalej, estetykę postawy i ruchów. Przytem korzyść odniesiona przez wychowanka jest podwójna: prócz poprawy wyglądu swego ciała, zyskuje wyrobienie poczuć estetycznych w omawianym zakresie.

Naduzgodnieniem tych celów, na szczęście, nie potrzebujemy zbyt wiele wysilać. Są one bowiem z natury swej w znacznej mierze solidarne. I tak, piękna postawa ciała jest zarazem warunkiem zdrowia przez umożliwienie prawidłowej funkcji ważnych organów wewnętrznych, oraz warunkiem sprawności przez celowe rozmieszczenie punktów wyjścia dla rozmaitych ruchów. Tylko jednostronne zwichnięcie któregoś z celów doprowadza do kolizji z celami innymi. Więc jeśli np. sprawność pojmiemy nie życiowo, lecz jako specjalizację z zamiarem osiągnięcia rekordu, czy mistrzostwa w jakimś poszczególnym ćwiczeniu, kosztem zaniedbania ćwiczeń innych, otrzymamy nietylko nierównomierny, a zatem i nieestetyczny rozwój ciała, lecz nierzadko i niedogodności zdrowotne, zwłaszcza w postaci przemęczenia.

*Środki wychowania fizycznego*. Są one, jak już powiedzieliśmy, w swej większości fizyczne. Nazwa ta jednak musi być tu wzięta w najobszerniejszym znaczeniu: ściślej mówiąc, są to środki fizyczne, chemiczne i fizjolo-

giczne. Zaliczamy do nich promienie słoneczne, powietrze, wodę, pokarmy, a wreszcie pracę mięśniową.

1) **Promienie słoneczne.** Krótkofaliste promienie ciemne (pozafioletkowe) „opalają” skórę, t. j. powodują wytworzenie w niej większej ilości ciemnego barwnika, który działa jako ochrona przeciw nadmiernemu przedostawaniu się promieni w głąb tkanek. Pozatem, promienie pozafioletkowe są jednym z najsilniejszych środków bakterjobójczych. Promienie ciemne długofaliste (pozaczerwone) podnoszą ciepłotę powierzchni ciała. Nadto, promienie rozszerzają naczynia włosowate, skórne, wzmagają przemianę materji, etc. Zaś promienie świecącej części widma, są niepoślednim bodźcem psychicznym. Wszystko pod warunkiem umiejętnego stopniowania tak natężenia, jak trwania naświetleń: nadmiar np. działania promieni pozafioletkowych wywołuje ostre stany zapalne skóry.

2) **Powietrze** działa dwojako: fizycznie i chemicznie. Biorąc rzecz z fizycznego punktu widzenia, jest to środowisko gazowe o temperaturze (w naszym klimacie) znacznie niższej od ciepłoty ciała, a zatem ochładzające, czyli hartujące. Ciało w tem środowisku traci ciepło trzema drogami: przez bezpośrednie oddawanie go sąsiednim warstwom powietrza (konwekcję), przez promieniowanie, oraz przez parowanie potu. Szybkość tej utraty zależy więc od temperatury powietrza, od wiatru, oraz od stopnia nasycenia parą wodną. Toteż główne szkodliwe właściwości powietrza zamkniętego i zepsutego przez pobyt w niem ludzi, polegają na zbyt wysokiej ciepłocie, na zastoju powietrza i na jego zbyt niemiernym zbliżeniu do stanu nasycenia parą wodną. Musimy też uwzględnić podniecające działanie wolnego powietrza na nasz układ nerwowy. Na zakończenia nerwowe naszej skóry działają w tej mierze głównie ruch powietrza i zmiany jego temperatury (a zapewne i elektrycznego napięcia).

Dotychczas rozważaliśmy wpływ powietrza wolnego i światła na skórę człowieka. By go spotęgować, trzeba ciało obnażyć dla zetknięcia bezpośredniego z powietrzem całości lub jak największej części jego powierzchni. Otrzymujemy w ten sposób kąpiel powietrzną. Idąc za wzorami starogreckimi, cenimy ją przedewszystkiem jako towarzyszkę ćwiczeń cielesnych, chociaż daleko nam do tak powszechnego zastosowania tej zasady w praktyce, jakie cechowało Helladę. Oszczędzając naturalny a społecznie pożyteczny instynkt wstydu (zwłaszcza u dziewcząt), musimy dążyć do odpowiednio umieszczonych i oparkanionych boisk, gdzieby każda płeć (i każdy stopień wieku) dla siebie mogły uprawiać ćwiczenia ciała prawie nago. Także w salach gimnastycznych, w chłodniejszej porze roku, nagość może znaleźć szerokie zastosowanie (przy odpowiedniem ogrzewaniu). Wszystko to jednak da się przeprowadzić tylko ostrożnem stopniowaniem w ciągu lat, ze starannem uwzględnieniem rad lekarza co do słabowitych jednostek, oraz z umiejętnem zwalczaniem złych przyzwyczajeń, jakie znaczna część uczniów przynosi z domu rodzicielskiego.



Ale oto inny, równie ważny sposób działania powietrza — chemiczny. Jako czynnik dodatni wchodzi tu w grę wyłącznie jeden jego składnik — tlen. Ćwiczenia cielesne wzmagają znacznie jego zapotrzebowanie (patrz niżej), a czynność oddechowa dostosowuje się doń przez pogłębienie i przyspieszenie. To przystosowanie zaopatrza nas z reguły w dostateczną ilość tlenu, nawet — jak zobaczymy — w atmosferze wysokogórskiej, w powietrzu rozrzedzonym. Ponieważ zaś wzmożone chłoniczenie tlenu stanowi jedną z najważniejszych korzyści zdrowotnych, jakie wychowanek nasz odnosi z ćwiczeń ciała (patrz niżej), warto zastanowić się nad pytaniem, czy wraz z tlenem nie wprowadzamy czasami również zwiększonej ilości szkodliwych składników atmosfery? Już w powietrzu wolnym miast większych, zwłaszcza fabrycznych, przymieszki szkodliwe nie są bynajmniej rzadkością. Dymy z kominów domowych i fabrycznych, benzyna samochodów i t. p. — wszystko to wprawdzie z reguły nie daje działań trujących, lecz za pośrednictwem psychicznym (przygnębienie, brak apetytu) odbija się niekorzystnie na zdrowiu. Gdy dodamy do tego pył, nierzadko unoszący z sobą bakterje chorobotwórcze, mamy już obraz wybitnie ujemny. A trzeba zważyć, że ta nieczysta atmosfera miejska w inny jeszcze sposób krzywdzi naszego wychowanka: absorbuje znaczną część promieni słonecznych, zwłaszcza krótkofalowych — bakterjobójczych i opalających skórę. Powietrze zamknięte sal ćwiczebnych (zwłaszcza źle wietrzonych) zawiera nadto częstokroć inne jeszcze nieprawidłowe przymieszki. Pośród nich, przez długie lata niesłusznie uważano za głównego szkodnika dwutlenek węgla. Dziś wiemy, że — poza czynnikami fizycznymi, o których już mówiliśmy — wchodzi tu w grę minimalne, nietrujące ilości gazów innych (siarkowodoru, amoniaku etc.), nadających powietrzu zepsutemu przykrą woń, szkodliwe zatem znów dla zdrowia pośrednio (na drodze psychicznej).

Z tego, co się dotychczas rzekło, wynika już jasno postulat częstego poddawania naszego wychowanka działaniu słońca i wolnego powietrza. Nie wystarczy w tej mierze przeniesienie, o ile można, terenu ćwiczeń cielesnych pod gołe niebo. Musimy szukać ucieczki od atmosfery miejskiej. Tę nam dadzą dopiero wycieczki, w czasie zaś wakacyjnym — półkolonje, kolonje i obozy letnie. Na szczęście, i radykalne rozwiązanie tej kwestji — stałe zamieszkanie wychowanka na wsi — nie wydaje się dziś ideałem nieczystym dla bliskiej może przyszłości. Ten sam postęp techniki, który nam dał uprzemysłowienie z jego fatalnymi następstwami zdrowotnymi, niesie w sobie i radykalny środek zaradczy, który tylko trzeba umieć wyzyskać. Już dzisiejszy stan komunikacji (zwłaszcza samochodowej i lotniczej) pozwala wielu ludziom mieszkać na wsi, a pracować w mieście. Wkrótce to dobrodziejstwo będzie można udostępnić dla mas. A wtedy miasta stopniowo przestaną być zbiorowiskiem mieszkań ludzkich, lecz będą nadal tylko ośrodkami handlu, przemysłu, nauki, sztuki.

3) Woda jest znów środkiem fizycznym i chemicznym. Fizycznie stanowi środowisko z reguły ochładzające (hartujące), o natężeniu działania znacznie większem od powietrza (jako lepszy przewodnik ciepła). Należy tu kąpiel i pływanie; ale i deszcz bywa dzielnym środkiem hartującym dla mniej bojaźliwie dozorowanej i gorzej odzianej dziatwy. Chemicznie działa woda jako rozpuszczalnik brudu na powierzchni naszego ciała, poprawiający funkcje skóry i zmniejszający szanse zakażeń.

4) Pokarmy są środkiem chemicznym, dostarczającym ustrojowi wychowanka materji i energii. Ich ilość i jakość rozstrzyga w bardzo znacznej mierze o powodzeniu innych zabiegów wychowawczych. I tak, wzrost potrzebuje należytego dowozu materiałów na budowę tkanek, zaś ćwiczenie różnych organów wymaga zapasu energii dla pokrycia kosztu wzmożenia ich czynności. Żywienie ogromnej większości dziatwy i młodzieży jest zależne jeszcze mniej, niż inne środki wychowania fizycznego, od ludzi z higieną obeznanych. Poza nielicznymi zakładami internatowymi, kolonjami i obozami, pozostaje tylko działanie mniej lub więcej dorywcze i pośrednie (nauczanie higieny, kursy gospodarstwa domowego dla dziewcząt, dożywianie, refektarze szkolne, działki ogrodnicze na obwodzie miast i t. p.). Wspomniany już proces uprzemysłowienia i idącego w ślad za niem przesiedlenia coraz większej części mieszkańców wsi do miast, nieuchronnie i tu grozi następstwami fatalnymi. Rozpowszechnia się bowiem zwyrodniały typ żywienia miejskiego, z nadmiarem białka mięsnego a niedostatkiem soli odżywczych i witamin. Nadzieję znacznej poprawy tych stosunków możemy przewidywać tylko w razie przyjscia do skutku radykalnej przemiany w rozsiedleniu ludności, o której mówiliśmy przy roztrząsaniu działania powietrza.

5) Praca mięśniowa jest, jak o tem jeszcze będziemy mówić później, nietylko ćwiczeniem mięśni, stawów i kości, lecz także układów: nerwowego, oddechu, krążenia, trawienia, przemiany materji i t. p., które wszystkie muszą zgodnie współdziałać dla wykonania pracy mechanicznej. Ćwiczenie cielesne zaś nie polega na samej pracy mięśniowej. Jest to zespół wszystkich (lub przynajmniej jak największej części) wymienionych tu środków. Więć odpowiednio dobrana praca mięśniowa, odbyta na wolnem powietrzu i pod działaniem promieni słonecznych oraz z zastosowaniem kąpieli i racjonalnego żywienia.

6) Środki psychiczne są w naszym dziale wychowania mniej lub więcej ściśle zespolone z fizycznymi. Więć przykład sprawniejszych współuczniów, zachęcający do naśladownictwa i emulacji. Więć sugestia grupy (klasy, drużyny) w kierunku solidarności; sugestia nauczyciela, czy przywódcy, wyrabiająca posłuch i t. p.

*Rozgraniczenie od innych dziedzin pokrewnych.* Dopiero teraz możemy przystąpić do określenia innych granic, prócz tych, jakie już naznaczyliśmy między naszym a innymi działami wychowania. Higiena

s z k o l n a, ograniczając do możliwego minimum działanie szkodliwych czynników życia szkolnego, staje się konieczną podstawą, na której może się rozwinąć wychowanie fizyczne. Codzienna współpraca lekarza szkolnego z wychowawcą fizycznym jest terenem działania przymierza, pojętego jak najszerzej: obaj muszą być i higienistami i wychowawcami, by wynik pożądaný nie zawiódł. F i z j o t e r a p j a (fizyczne metody leczenia) operuje w znacznej mierze temi samemi środkami, co nasz dział wychowania. Specjaliści obu tych pokrewnych dziedzin zyskują tedy wiele na wzajemnem zbliżeniu i współdziałaniu. W krajach skandynawskich jest też rzeczą powszechną (nierzadką i gdzieindziej), że wychowawca fizyczny zapoznaje się przynajmniej z jedną gałęzią fizjoterapii — gimnastyką leczniczą i mięsieniem (massage).

P r z y s p o s o b i e n i e   w o j s k o w e. Już w starożytności uważano, całkiem słusznie, wychowanie fizyczne za najpewniejszą podstawę sprawności bojowej obywateli: prym w tej mierze wiodła, jak wiadomo, Sparta. I dziś, w epoce obowiązkowej służby wojskowej, a nawet pociągnięcia niewiast do służby pomocniczej, ta zasada obowiązuje w całej pełni. Ojczyzna potrzebuje, na wypadek wojny, obywateli zdrowych, sprawnych fizycznie i duchowo dzielnych. Tych nam przygotowuje tylko dobrze pomyślane i zorganizowane wychowanie fizyczne. Zadanie to spełni ono tem lepiej, im baczniej zwróci uwagę na nie we wszystkich tych przypadkach, gdzie może zachodzić kwestja, czy dać pierwszeństwo tej lub owej postaci jakiegoś ćwiczenia, — przyczem jedna z nich ma zastosowanie bojowe. Do zagadnienia tego często będziemy wracać na stronicach następnych.

Prócz tego pośredniego (lecz zarazem najważniejszego i podstawowego) przygotowania do obowiązku obrony granic, władze wojskowe i stowarzyszenia, oraz szkoły, wprowadzają też osobne, bezpośrednie przysposobienie wojskowe w postaci wykładów teoretycznych, musztry, ćwiczeń polowych, strzelania, walki na bagnety i t. p. Pod warunkiem należytego uzgodnienia z równoczesnemi zabiegami wychowania fizycznego, rzecz ta może stać się pożądanem ich uzupełnieniem, zwłaszcza, jeśli kierownictwo spoczywa w ręku pedagogów - nauczycieli będących zarazem oficerami rezerwy.

Najwięcej pomieszania pojęć zdarza się dziś w innej strefie granicznej — pomiędzy wychowaniem fizycznym a s p o r t e m. Punkty styczne stanowią tu pewne postacie sportu, któremi posługujemy się w wychowaniu, jako s p o r t a m i   w y c h o w a w c z e m i. Gdy jednak używa się słowa „sport” bez przymiotnika, dotyczy to najczęściej sportu zawodniczego czyli widowiskowego. Ten różni się od naszej dziedziny zasadniczo. Najpierw, celem jego jest jedynie sprawność; zdrowie, dzielność, czy piękność schodzą na plan dalszy (jeśli nie ostatni). Ale i sprawność inaczej pojęta: za cenę ścieśnienia zadań do jednostronnej



specjalizacji, dąży się do najwyższych wyników (rekordów, mistrzostw). Zależnie od rodzaju obranej specjalności i środki bywają tu nieraz Niemniej zacieśnione, jak cele (więc n. p. szermierz, lub zapaśnik, zaniedbują z reguły ćwiczenia na wolnym powietrzu). Dalej, sport zawodniczy nie dba o ogół, wybierając tylko jednostki, nadające się na rekordmenów, czy mistrzów. Przeciwnie, wychowanie fizyczne obejmuje całość dziatwy i młodzieży. Wreszcie i trener, czy instruktor sportowy jest czemś zgoła różnym od wychowawcy fizycznego. Zapatrzony wyłącznie w specjalną sprawność swego pupila, nie myśli kategorjami wychowawczemi. Do zagadnień tych wrócimy jeszcze później, przy omawianiu sportów wychowawczych.

*Działanie pracy mięśniowej na ustrój człowieka.* Praca mięśniowa, jako najbardziej złożony z czynników naszej części wychowania, wpływających na ciało, wymaga teraz bardziej szczegółowego omówienia. Sama nazwa wskazuje, że głównym elementem, decydującym o wykonaniu tej pracy, są mięśnie. One to, kurcząc się (wskutek działania bodźców, dochodzących z układu nerwowego), zmieniają stosunek wzajemny poszczególnych części kośćca, zmniejszając lub zwiększając kąty, pod którymi te części się stykają za pośrednictwem stawów. Trzeba zaś dodać, że mięśnie prawie nigdy nie pracują w pojedynkę, lecz grupami t. z. współdziałaczy (synergistów). Każdy zaś mięsień, czy grupa mięśni, ma swego przeciwnika (antagonistę): ten porusza dane części kośćca w przeciwnym kierunku, lub hamuje, czy zwalnia ruch, spowodowany przez mięsień lub grupę wymienioną poprzednio. Prócz ruchów, praca mięśni wywołuje również różne podstawy ciała. Wówczas nastaje równowaga między siłami działania poszczególnych mięśni i siłami zewnętrznymi (przede wszystkim siłą ciężkości). Praca mięśniowa musi nadewszystko wyrzucić pewien wpływ na swoje narzędzia bezpośrednie: mięśnie, stawy i kości.

Na mięśnie działa ich praca w dwojakim kierunku. Po pierwsze, grubość ich włókien wzrasta się, przeczo skurcz może dawać większą siłę. Po drugie, jeśli w danej pracy antagoniści pewnego mięśnia biorą wydatniejszy udział, skurcz ich zwiększają jego długość. Ten szczegół znów jest ważny ze względu na obszerność ruchów, równie pożądaną, jak siła. Opisywane zjawiska nazywamy przerostem (hipertrofią) mięśni. Jest on wyrazem ogólnego prawa biologicznego, które każe wszelkim organom, przy (w miarę) zwiększonej czynności, dostosować się do tych warunków drogą przerostu.

Mówiliśmy dopiero co o zwiększeniu obszerności ruchów przez wydłużenie mięśni. Ten sam skutek osiągamy wszakże i w innym sposób. Sama budowa stawów zmienia się pod wpływem ćwiczeń, pozwalając na obszerniejsze ruchy. Również i kości ulegają ogólnemu prawu: stają się twardsze, grubsze i odporniejsze na działanie sił zewnętrznych.

Kości, stawy i mięśnie stanowią razem u k ł a d r u c h o w y człowieka. Jeśli teraz poszukamy grupy ćwiczeń, którąby można nazwać ćwiczeniami układu ruchowego, t. j. gdzie wpływ na układ ten przewyższałby znacznie działanie na inne układy, znajdziemy ćwiczenia kształtujące (przeważnie bezprzyrządowe) dzisiejszej gimnastyki. Im to nadewszystko zawdzięcza nasz wychowanek korzystne zmiany w budowie poszczególnych członków i w ich stosunku wzajemnym (postawie). Dodajmy, że najdalej idące zmiany uzyskujemy w okresie wzrostu, więc w wieku dziecięcym i młodzieńczym.

Jak się już rzekło, skurcze mięśni powstają na skutek bodźców, dochodzących do tych organów drogą nerwów z u k ł a d u n e r w o w e g o środkowego (mózgu i rdzenia pacierzowego). Wysyłanie więc tych bodźców jest znów ćwiczeniem dla tego układu. Przytem wchodzi w grę głównie dwie właściwości bodźców. Po pierwsze zależy na tem, by one działały w pożądanym odstępie czasu od zewnętrznego wrażenia, które je wywołuje (rozkazu, sygnału, widoku przeciwnika, jego broni, piłki i t. p.). Z reguły bywa wskazany czas jak najkrótszy; nazwijmy to szybkością reakcji. Po drugie, poszczególne skurcze mięśni, by dać ruch odpowiadający celowi, muszą być jak najdokładniej uzgodnione wzajemnie, co do swej siły, trwania i następstwa po sobie. Takie uzgodnienie zowiemy k o o r d y n a c j ą ruchów.

Podamy znowu parę przykładów ćwiczeń, które dla przewagi czynnika nerwowego możemy nazwać ćwiczeniami układu nerwowego. Będą tu należeć ćwiczenia rzędowe (musztra) gimnastyki, czy przysposobienia wojskowego. Te ćwiczą szybkość reakcji. Podobnie szybkość reakcji, połączona jednak z precyzją koordynacji, będzie główną zaletą ćwiczeń zwinności (przewroty, przerzuty i t. p. w gimnastyce) oraz walk (szermierka, boks, dziu-dżicu). Dwa ostatnie przykłady zarazem stanowią przejście do następnej grupy (ćwiczeń czynności wegetatywnych). I znów czyste ćwiczenia układu nerwowego — to ćwiczenia równowagi (chód po zwężonej podstawie i t. p.), jako wymagające najdokładniejszej koordynacji, przy słabem zresztą działaniu na inne organa, czy czynności. Należą tu też: rytmika i plastyka.

Przechodzimy wreszcie do c z y n n o ś c i w e g e t a t y w n y c h (roślinnych), nazwanych tak (w odróżnieniu od zwierzęcych, omawianych dotąd) z powodu, iż funkcje te człowiek ma w głównych zarysach wspólne nie tylko ze zwierzętami, lecz i ze światem roślinnym. Należą tu: o d d e c h, k r ą ż e n i e k r w i i l i m f y, t r a w i e n i e, w y d z i e l a n i e, p r z e m i a n a m a t e r i j i.

Jak wiadomo, praca mięśniowa odbywa się kosztem przemiany na energję mechaniczną części zapasów energii chemicznej, jakimi nasz ustrój rozporządza. Wchodzi tu w grę przedewszystkiem zapasy węglowodanów; w drugiej linii dopiero tłuszczów, w trzeciej zaś istot białkowych. Ulegają one przemianom chemicznym, wśród których procesy utle-

niania (spalania) stoją na pierwszym miejscu. Do tych przemian potrzebny jest dowóz tlenu, oraz substancyj odżywczych, któreby zapełniały w tkankach luki, powstałe przez nieunikniony rozpad, połączony z utlenianiem.

Otóż oddech i krążenie są dwiema czynnościami, dostarczającymi tkankom ustroju i tlenu i substancyj odżywczych. Mianowicie oddech doprowadza tlen do pęcherzyków płucnych, gdzie on przenika do krwi. Krew zaś doprowadza tlen do wszystkich tkanek, wraz z substancjami odżywczymi. Oczywiście więc, że praca mięśniowa musi wzmóc zapotrzebowanie na wydajność funkcj tak oddechu, jak krążenia. I temu zwiększonemu zapotrzebowaniu staje się zadość z precyzją zadziwiającą. Dzieje się to dzięki samoregulacji, w której układ nerwowy środkowy, jako główny regulator czynności naszego organizmu, odgrywa najważniejszą rolę.

Już teraz warto przytoczyć parę przykładów. Należą tu ćwiczenia, odznaczające się uruchomieniem dużych mas mięśniowych i wykonaniem wielkiej ilości pracy mechanicznej. Dochodzimy do tego trojaka drogą. Albo przez następujące po sobie skurcze i rozkurcze w tempie bardzo szybko, a w czasie krótkim (ćwiczenia szybkie: większość zabaw i gier, wyścigi na krótką metę, etc.); albo przez nagromadzenie podobnej, lecz mniej intensywnej pracy w dłuższych okresach czasu (ćwiczenia trwałe: wyścigi na dłuższą metę, turystyka, etc.). Najmniej korzystny jest sposób trzeci: ciągły wysiłek mięśni przeważnie kończyn górnych (ćwiczenia siłowe — zapasy, dźwiganie wielkich ciężarów). I mięśnie bowiem zamało mają okazji do odnowy (patrz niżej), i wielki wysiłek kończyn górnych wymaga ustalenia punktu oparcia, co musi stać się ze szkodą oddechu i krążenia (zaparcie tchu). Dlatego te ćwiczenia wyklucziliśmy z programu wychowawczego. Stosujemy natomiast dwa pierwsze rodzaje, przyczem udział ćwiczeń trwałych powoli wzrasta ku wyższym stopniom wieku. Nadto, dajemy pierwszeństwo wycieczkom nad wyścigami na dłuższe mety, gdyż te zbyt często dają objawy przemęczenia. Dodajmy, że oddech możemy ćwiczyć jeszcze w inny sposób, niż podniecając go odruchowo (bezwiednie) przez pracę, stawiającą doń wielkie wymagania. Gimnastyka rozporządza też t. z. ćwiczeniami oddechowymi, gdzie na rozkaz wykonywa się wdechy i wydechy, jak o tem jeszcze będziemy mówić niżej.

Mniej więcej równolegle z czynnościami wegetatywnymi powyższymi, idą też funkcje wydzielnicze (głównie nerek i skóry), oraz przemiana materji. Wydzielanie ma przy pracy mięśniowej ważne zadanie usuwania produktów rozpadu, mniej lub więcej szkodliwych dla zdrowia, a powstających w zwiększonej ilości. Wzmózona przemiana materji ma za skutek zwiększoną produkcję ciepła i nieraz znaczne (nawet do wysokości, znanych jako gorączkowe) podwyższenie temperatury ciała. Organizm broni się wprawdzie od przecieplenia (m. in. znaną nam już zwiększoną utratą ciepła przez parowanie potu). Lecz pewne rozgrzanie jest zupełnie celowe,



podniecając bardziej jeszcze (niżby to uczyniła samoregulacja nerwowa) wszystkie funkcje organów, powołanych do współdziałania z mięśniami.

Pewną pozycję odrębną zajmuje układ trawienia. Ten nie może intensywnie pracować równocześnie z wydatniejszą pracą mięśni. Każdy bowiem z tych układów potrzebuje tak wielkiego dopływu krwi podczas nasilonej pracy, że ustrój nasz nie może tych obu funkcji odbywać naraz. Współdziałanie (i ćwiczenie) czynności trawienia w związku z pracą mięśniową istnieje w dużym stopniu, lecz odbywa się innym trybem. Podczas samejże pracy, trawienie, jak wspomnieliśmy, z reguły się nie odbywa. Natomiast praca, uprawiając w ruch mięśnie brzuszne, wzmacnia je i przyczynia się do prawidłowego położenia (a stąd częściowo i prawidłowej funkcji) organów trawienia. Też same skurcze mięśni, sąsiadujących z żołądkiem czy jelitami, pobudzają je (podobnie jak masaż) swym uciskiem do czynności tak mechanicznej (ruch robaczkowy), jak chemicznej (wydzielanie soków trawiennych). W gimnastyce służą temu celowi skłony i skręty tułowia, wspinania, w gimnastyce i lekkiej atletyce skoki; w grach niskie odbicia, czy chwytaki piłki; w walkach uniki, w taternictwie strome wstępowania i t. p. Nie zawadzi też przypomnieć, że wzmożona przez pracę mięśni przemiana materji wywołuje zwiększenie apetytu, które ze swej strony oddziaływa (przy odpowiednim dowozie pokarmów) na ćwiczenie omawianych narządów.

Z m ę c z e n i e jest to obniżenie zdolności do pracy organu, dokonującego większego wysiłku. Jako wynik samoregulacji, zmęczenie jest nie tylko normalnym objawem, lecz pożądaną klapą bezpieczeństwa dla organów pracujących, chroniącą je od przemęczenia. Ponieważ praca mięśniowa wymaga wysiłków nie tylko mięśni, lecz całego szeregu narządów współdziałających z niemi, nie dziw przeto, że i siedziba zmęczenia nie obejmuje jednego tylko organu, czy układu. Występuje ono w mięśniach bezpośrednio pracujących, wywołując ich osłabienie, bóle i inne objawy. Innym razem dotyczy mięśni oddechowych, czy mięśnia sercowego, dając duszność, czy chwilowy zapad (przy wyścigach w biegu i t. p.). Najczęściej jednak sadowi się w układzie nerwowym, powodując apatię i senność. Dłuższy lub krótszy odpoczynek zapewnia zupełną odnowę wymienionych tkanek. Odnowa ta polega częścią na usunięciu (przez obieg krwi) pewnych substancyj trujących, częścią zaś na dowozie (tą samą drogą) innych substancyj wyczerpanych.

Ignorowanie wszakże ostrzeżeń, dawanych przez tę klapę bezpieczeństwa może spowodować stan tym razem już patologiczny (chorobowy): p r z e m ę c z e n i e. W mięśniach, stawach i kościach będą to mniej lub więcej długotrwałe zmiany zapalne i uszkodzenia. W sercu — w przypadkach lżejszych stan podrażnienia, który mija po miesiącach spoczynku. W cięższych dochodzi do rozszerzania serca przy obniżonej jego sprawności, rozszerzenia nie ustępującego nieraz latami, przez co wysiłony osob-

nik spada na poziom inwalidy. Układ nerwowy zna też przemęczenie, wyrażające się w postaci podrażnienia, bezsenności i t. p. Niepodobna pominąć faktu, że te wszystkie (zwłaszcza cięższe) formy przemęczenia najczęściej występują u młodzieńców, u których dany organ już przedtem niezupełnie był zdrow. Doniosłość badania lekarskiego, w szkole czy stowarzyszeniu, zwłaszcza przed zawodami sportowymi, tem dobitniej się nam narzuca. Brak należytej zaprawy (treningu), świeżo przebyta choroba zakaźna, narkotyki (alkohol, tytoń i t. p.) też poważnie zwiększają szanse dojścia do przemęczenia.

Zaprawa (trening). Stale uprawiane i metodycznie stopniowane wszechstronne ćwiczenia cielesne, wywołując opisane przez nas korzystne zmiany w ustroju, zwiększają jego wydajność w zakresie pracy mechanicznej dwiema drogami. Najpierw czynią występowanie zmęczenia rzadszem, gdyż siła, szybkość, zręczność, wytrwałość i inne zalety fizyczne naszego wychowanka wzrosły wskutek większej sprawności układu ruchowego, nerwowego, oddechu, krążenia, etc. Powtóre, wytworzyła się większa odporność na zmęczenie, tak, że ono nie tak łatwo przechodzi w przemęczenie. Tem samem możemy tu mówić o zaprawie w jedynem znaczeniu, jakie można pogodzić z zasadami wychowania i z życiem szkolnem, czy zawodowem. Sportowcy lubią nadawać treningowi inne znaczenie, wysnute z konieczności sportu widowiskowo-rekordowego. Sportowiec na miesiąc przed rozstrzygającemi zawodami oddaje się pedantycznie uregulowanemu trybowi życia i uprawia tylko takie ruchy, które go przygotowują do zwycięstwa w danej gałęzi sportu, a nawet w danem ćwiczeniu, nieraz bardzo jednostronnem, w którym będzie startować. Nie potrzebujemy dodawać po tem, cośmy już nieraz zaznaczali, że taki trening nie ma racji bytu w środowiskach wychowawczych.

*Wychowanie fizyczne w historii ludzkości.* Świadome i na wielką skalę zorganizowane wychowanie fizyczne spotykamy po raz pierwszy w starożytnej Grecji. Jego punkt wyjścia stanowiła prastara instytucja igrzysk. Cała Grecja posiadała gęstą sieć igrzysk lokalnych; prócz tego, w czterech miejscowościach (z Olimpią na czele) odbywały się igrzyska ogólnogreckie (panhelleńskie). Mały Grek przygotowywał się do igrzysk już od 7 roku życia, uczęszczając (na równi z początkami nauki muzyki) do prywatnej szkoły ćwiczeń cielesnych. W 16-tym roku życia brało go w opiekę państwo: pod nazwą „gimnazjów“ zakładano dlań parki ćwiczebne za miastem, z kursem dwuletnim obowiązkowym, do którego włączano też przysobienie wojskowe i udział w strażach granicznych. W Sparcie obowiązek ćwiczeń cielesnych obejmował obie płcie od 7 roku życia.

Grecy starożytni nazywali swe ćwiczenia gimnastyką. Wziąwszy od nich tę nazwę, zastosowaliśmy ją jednak z czasem do innego pojęcia: ćwiczeń ciała metodycznych (rozumowanych), których Grecy nie znali. Starogreckie ćwiczenia zaś nazwalibyśmy dziś sportami. Jądro ich stano-

wiły elementy, dziś zaliczane do atletyki lekkiej (biegi, skoki, rzuty). Dalej, walki (zapasy, boks, szermierka) oraz sport konny (jazda wierzchem i na rydwanach). Nieumiejętność pływania uchodziła za hańbę. Pływy (najczęściej na cześć bogów) stanowiły uzupełnienie całości. Trzeba zaś dodać, że Grecy bardzo rychło zdobyli się na harmonijny zespół ćwiczeń, pierwowzór naszych wielobójów: pięciobój (*pentathlon* — bieg na 200 m, skok wdal, rzuty oszczepem i dyskiem, zapasy), który zapewniał uprawiającej go młodzieży rozwój prawie wszechstronny. Pod niektórymi zaś względami jesteśmy dziś za Helladą w tyle. Dotyczy to nie tylko rozpowszechniania ćwiczeń, lecz także ich higjenu. Młodzieniec grecki ćwiczył się zupełnie nago, na wolnem powietrzu. Ciało namaszczał przed ćwiczeniami oliwą, po nich zaś używał stale kąpieli.

Ten piękny obraz krył w sobie jednak zawiązki upadku. Na igrzyskach lokalnych udzielano zwycięzcom cennych nagród. Olimpiady i inne igrzyska ogólnogreckie oficjalnie tego nie czyniły, dając jedynie wieńce za najlepsze wyniki. Lecz ten szlachetny symbolizm zniweczyły niebawem miasta rodzinne uwieńczonych, obsypując ich zaszczytami i pieniędzmi. W ciągu stuleci, te pokusy musiały pobudzić chciwość ludzi, którzy zapragnęli z igrzysk uczynić rzemiosło, dające i złoto i poklask tłumów. Ci zawodowcy z biegiem czasu wyparli zupełnie amatorów, mogących tylko część swego czasu poświęcić ćwiczeniom. Tem samem zaś igrzyska stały się tylko beztreściwem widowiskiem i skończyły swą rolę podniety dla wychowania fizycznego, które też w następstwie zamarło.

R z y m starożytny był pojętym uczniem Hellady, także na polu wychowania fizycznego. Pozatem miał on wszakże swoje ćwiczenia i igrzyska — prostsze, a bardziej bojowe, a nawet krwawe. I one zresztą uległy podobnemu losowi, jak greckie.

Ś r e d n i o w i e c z e miało też swoje igrzyska, w postaci turniejów. Były to uroczystości stanowe, wyłącznie rycerskie. Zrazu walczono „na ostre“, w pojedynkę, lub grupami, nie bacząc na liczne ofiary. Później kruszono tylko tępe kopje i wysadzano przeciwnika z siodła. Chłopcy stanu rycerskiego już od 7 roku życia ćwiczyli się pilnie, pod okiem ojców, a potem na dworach pańskich. Dorósłszy, musieli ostrogi rycerskie zdobyć na turniejach. Mieszczanie mieli też swoje igrzyska stanowe, głównie strzeleckie. Natomiast w szkolnictwie średniowiecznem (coprawda obejmującym mało co ponad garstkę kandydatów do stanu duchownego) pojęcie wychowania fizycznego nie istnieje. Szkoła toleruje jedynie samorzutne zabawy młodzieży podczas rekreacyj.

H u m a n i z m i o d r o d z e n i e zmieniają ten stan rzeczy o tyle, że do teorii wychowawczej, w miejsce ascetycznych ideałów średniowiecza, wprowadzają z powrotem starogrecką zasadę równowagi ciała i duszy. Tylko w wyjątkowych przypadkach wpływa to wszakże na praktykę szkolną. Jedynie dla młodzi szlacheckiej ustala się z czasem typ „akademij

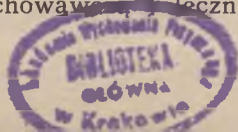


rycerskich", gdzie szermierka, tańce i jazda konna należą do programu. W stuleciu XVII, genialny pedagog czeski, K o m e n s k y, piórem i osobistym przykładem walczy za szkołą wszechstanową, przeznaczając odpowiedni czas i miejsce na ćwiczenia ciała; L o c k e, lekarz i filozof angielski, wskrzesza spartańskie ideały wychowawcze, uzasadniając je naukowo. W XVIII stuleciu idzie w jego ślady Szwajcar R o u s s e a u. Wywody jego (w formie romansu) są tak porywające, że zdobywają przebojem opinię świata. W ten sposób dojrzewa reforma, której wyrazem stają się, na przełomie stuleci XVIII i XIX, trzy systemy nowoczesne wychowania fizycznego: angielski, niemiecki i szwedzki.

**System angielski.** Odwieczna tradycja brytyjskich szkół internatowych, poparta wywodami L o c k e'a i innych, kazała młodzieży organizować autonomicznie bogate życie gier i sportów i egzekwować powszechny w niem udział. Każdy trymestr stanowi zarazem odrębny sezon sportowy, kończony rozgrywkami ostatecznymi (ew. międzyszkolnymi). Szkoły te, co prawda, skupiają tylko młodzież sfer zamożnych; lecz przykład ich oddziaływa wreszcie na całość szkolnictwa. Jest to w gruncie rzeczy dalszy ciąg systemu starogreckiego. Zalety: odbywanie ćwiczeń prawie wyłącznie na wolnym powietrzu, umiejętne rozbudzanie zapału przez emulację, urabianie charakterów (m. in. przez samorząd sportowy). Wady: brak zapewnienia wszechstronności ćwiczeń, możliwość przemęczenia, spadek zainteresowania słabszych uczniów ku końcowi trymestru (gdy najsilniejsi stają do rozgrywek). W Niemczech odpowiednikiem tego systemu stała się działalność G u t s m u t h s'a. Ten sam mniej więcej materiał ćwiczebny jest tu wszakże ujęty bardziej metodycznie, tak, że stwarza podstawę do właściwych systemów gimnastycznych.

**System niemiecki.** Daje mu początek J a h n, organizator patriotycznej młodzieży, uczestnik walk przeciw okupacji napoleońskiej. Zakłada pod Berlinem boisko i skupia na niem pierwsze towarzystwo gimnastyczne, które staje się wzorem dla Niemiec i dla całego świata cywilizowanego. Mniej szczęśliwym jest jego dobór ćwiczeń. Główne przyrządy (drażek, poręcze i in.) mało mają wspólnego z zastosowaniami życiowymi, a ćwiczenia na nich przybierają charakter popisowy, akrobatyczny. Punktem wyjścia staje się przyrząd i ewolucje jak najbardziej efektowne, jakie na nim można wykonać — nie zaś organizm ludzki. Toteż nawet jego następcą, S p i e s s, mimo najszczerzych usiłowań dostosowania systemu do potrzeb szkoły, nie uzyskał wiele ponad ustalenie zasobu ćwiczeń dla poszczególnych klas według skali trudności. Obu twórcom systemu zbywało na wiedzy anatomo-fizjologicznej. We Francji podobny system propagował A m o r o s.

**System szwedzki.** Stworzył go L i n g starszy, równocześnie obmyślając gimnastykę wychowawczą i leczniczą. Studja anatomiczne



umożliwiły mu uczynić ustrój człowieka punktem wyjścia; przyrządy zeszyły na plan drugi. Do systemu włączono tylko te elementy, których działanie nie budziło wątpliwości. L i n g młodszy udoskonalił dzieło ojca, oddając się wyłącznie gimnastyce wychowawczej. Ustalił też na długie lata konstrukcję przyrządów, pozwalającą na ćwiczenia masowe, oraz porządek ćwiczeń w ciągu lekcji, odpowiadający ówczesnemu stanowi wiedzy.

Mimo swe wady, system niemiecki miał zrazu największe powodzenie poza granicami swej ojczyzny. Dopiero w drugiej połowie zeszłego stulecia zaczyna się pod egidą fizjologów i higienistów najpierw propaganda gier i sportów na wzór angielski, później zaś (ku końcowi stulecia) także gimnastyki szwedzkiej. Dziś nigdzie nie spostrzegamy już któregośkolwiek z wymienionych systemów w stanie zupełnej czystości. Jak w innych kwestjach naukowych, tak i tu ustala się postępowanie eklektyczne, wybierające z każdego systemu to, co najlepsze.

Najmniej przytem czerpiemy ze skarbcza J a h n a. Jego akrobatyka przyrządowa utrzymuje się tylko, w większości krajów, na terenie stowarzyszeń, oraz, w mniej licznych krajach, w wyższych klasach szkół męskich. Podstawą pracy jest prawie wszędzie gimnastyka L i n g a, ciągle doskonaląca się w ręku reformatorów skandynawskich, jak p-na F a l k w odniesieniu do ćwiczeń dziecięcych, p-na B j ö r k s t é n co do niewiast, B u k h zaś co do mężczyzn. Wszyscy oni korzystają wiele z usiłowań rytmików i plastyków, ze Szwajcarem J a c q u e s - D a l c r o z e na czele. Największe triumfy święci system angielski. Szkoły całego świata stosują go w coraz rosnącej mierze. Młodzież, pod wpływem emulacji, wpada częstokroć nawet w namiętność sportową, tak, że wychowawcy tu i ówdzie już muszą ją hamować. Naogół jednak, jeśli chodzi o masy, te mają jeszcze przeważnie zamało przystępu do ćwiczeń, wskutek braków organizacyjnych i niedostatku urzędzeń.

System angielski zresztą też był przedmiotem ciekawych przeobrażeń. Najpierw doprowadzono go do ostatnich konsekwencyj. Wskrzyszono myśl dawnych igrzysk helleńskich, na skalę tym razem wielokrotnie wyolbrzymioną, bo obejmującą wszystkie narody cywilizowane. Jak przed wiekami, organizatorzy pragnęli radosnego, bezinteresownego wysiłku — a otrzymali ukryty, niebawem zaś i jawny profesjonalizm sportowy. Niejedna z najlepszych „gwiazd“ międzynarodowego sportu, nazajutrz prawie po sukcesach „olimpijskich“ (tak bowiem nazwano nowoczesne światowe igrzyska, według regulaminu ściśle amatorskie) — zamieniała swe laury u managerów amerykańskich na dolary. Opłaciło im się już zrzucić maskę i przejść w szeregi jawnych zawodowców. Jeżeli taką drogą potoczyły się losy systemu angielskiego w ciągu bieżącego stulecia, sprawiedliwość każe zaznaczyć, że nowoczesny ruch olimpijski nie wyszedł wcale z Wielkiej Brytanji, lecz z Francji.

Co ważniejsza, Anglja ma do wykazania w tymże okresie wielkie dzieło reformy, powołane do wyrównania braków systemu sportowego. Jest to *skauting* (u nas harcerstwo), jeden z najszcześniejszych pomysłów wychowawczych bieżącego stulecia. Ruch sportowy, oparty równie błędnie, jak w starożytnej Grecji, na zasadzie widowiskowej, jest skazany na podobnie nieuchronny koniec. Wyjąć zeń zdrowe jądro i ocalić oraz rozwinąć przez zespolenie z najszczytniejszymi ideałami chrześcijańskiego rycerstwa — oto zadanie, którego podjął się twórca skautingu, gen. Baden-Powell i może już dziś, po latach dwudziestu, chlubić się niebывałym sukcesem. Nietylko całe imperjum brytyjskie, lecz wszystkie cywilizowane kraje kuli ziemskiej, podjęły jego hasło i potworzyły liczne armje młodocianych skautów, wesole i ochocze, ale zarazem przejęte duchem patriotyzmu, karności, odwagi i poświęcenia. Ogniowa próba wielkiej wojny światowej zaś wykazała, że skauci dostarczyli najlepszego materiału na żołnierzy i oficerów. Do szczegółów nowej metody później wrócimy.

W Polsce ćwiczenia cielesne napewno nie leżały odłogiem w zaraniu dziejów. Gwarancję w tej mierze dawały i rodzime tradycje i obyczaje rycerskie, przenikające z zachodu, a wreszcie walka z pierwotną przyrodą. Mamy opisy turniejów, statuty bractw strzeleckich, wzmianki o igrzyskach ludowych. Nasi żacy nie zaniedbują gier (zwłaszcza palanta). Wszystkie stany uprawiają łowy. Łażnia jest w powszechnem użyciu.

Humanizm i odrodzenie dają nowy impuls naszej dziedzinie. Większość najlepszych pisarzy polskich tej doby kruszy kopje za tężyzną cielesną i duchową młodzi (Rej, Kochanowski, Modrzewski, Górnicki, lekarz Oczo). W stuleciu XVII szereg ten powiększają uczeni Petrycy i Olizarowski. Lecz na praktykę szkolną te wystąpienia niewielki miały wpływ. Dopiero w XVIII stul., pod działaniem idei Locke'a i Rousseau'a, zaczyna się reforma. Przeprowadza ją najpierw w szkołach pijarskich, Konarski, a później, w całym szkolnictwie Rzeczypospolitej — pierwsze ministerjum oświaty w świecie, Komisja Edukacji Narodowej. Tu już wychowanie fizyczne i w teorii i w praktyce postawiono narówni z innymi działami, a gry i ćwiczenia wojskowe uczyniono obowiązkiem.

Te chlubne tradycje tylko w części przetrwały rozbiory. Poza pięknymi lecz krótkotrwałymi epizodami, dopiero druga połowa XIX w. przynosi pierwszy ważny etap — stowarzyszenia sokole, które na czas długi są ostoją całego ruchu. Braki systemu niemieckiego, powszechnego dotąd, pierwszy uświadomił sobie prof. Jordan, zakładając pierwszy park gier w Krakowie, zarazem punkt wyjścia szerszego ruchu sportowego. Ku końcowi stulecia dołącza się reforma gimnastyki na wzór szwedzki, która już przed wojną światową staje się prawie powszechną, mimo konser-



watyzmu państw zaborczych. Wreszcie, w parę lat po pierwowzorze angielskim, zjawia się harcerstwo i rozrasta w czynnik ze wszech miar poważny.

Odrodzona Rzeczpospolita rzuca na szalę nowe bodźce rozwoju. Uniwersytet Poznański, jako jeden z pierwszych w Europie, a za nim Jagielloński, zakładają Studja wychowania fizycznego, stawiając kształcenie nauczycieli tego działu na poziomie naukowym. Powstają też dwa ośrodki pozauniwersyteckie dla tego celu: Państwowy Instytut W. F. i Centralna Szkoła Wojskowa W. F., które właśnie teraz zlewają się w Centralny Instytut W. F., obejmując budynki i urządzenia, jakich nam pozazdrości niejedno znacznie bogatsze państwo. Stwarza się racjonalne podwaliny wychowania fizycznego przez upowszechnienie nadzoru lekarskiego nad szkołami. Ogranicza się sedenterję szkolną i zwiększa liczbę godzin obowiązkowych ćwiczeń ciała. Wreszcie, koordynację tej pracy zapewnia, prócz organów w kilku ministerjach, osobny Państwowy Urząd wychowania fizycznego. Wszystko to, co prawda, zaledwie zadatki lepszej przyszłości, gdyż w znacznej części szkół brak urzędzeń i kwalifikowanych nauczycieli czyni wszelkie przepisy iluzorycznymi. Lecz postępowanie idzie szybkim krokiem.

## PRZEGLĄD ĆWICZEŃ CIELESNYCH.

*Podział ćwiczeń.* Dla celów praktycznych najlepiej będzie trzymać się podziału genetycznego, biorąc za podstawę źródło powstania poszczególnych elementów. Rozróżnimy więc: 1) ćw. rozrywkowe (zabawy, gry, tańce), 2) użytkowe (użytkarne — sporty, praca ręczna), oraz 3) rozumowane (metodyczne — gimnastyka).

*Ćwiczenia rozrywkowe.* Tem mianem obejmujemy grupę ćwiczeń, których genezy należy szukać w chęci rozrywki, dającej przyjemność drogą zadowolenia instynktów. Jest to czynność pozornie bezcelowa; lecz celem jej biologicznym jest bezwątpienia samowychowanie przez rozwój zdolności i zawiązków fizycznych i duchowych.

*Zabawy ruchowe.* Widzimy je już u młodocianych zwierząt (ptaki, ssaki). Niemowlę spędza na nich czas cały poza snem i pobieraniem pokarmu. U dziecka w wieku przedszkolnym, któremu pozostawimy dużo swobody, też instynkt bywa nieomylnym kierownikiem ćwiczeń dziwnie urozmaiconych i wszechstronnych. Ale i w pierwszych latach życia szkolnego program ćwiczeń cielesnych wyjdzie najlepiej na stosowaniu się do tego instynktu. Operując tu wyłącznie zabawami ruchowymi i czerpiąc je raczej z tradycji dziecięcej, niż z własnej wyobraźni, zyskujemy nie tylko możliwe *maximum* zainteresowania dziecka. Idziemy też wówczas w myśl nowoczesnej psychologii, która nas uczy, że umysł w tym wieku

nie znosi zbyt dużego skrępowania, uwagi zaś niewolno bezkarnie koncentrować dłużej na jednym przedmiocie. Niemniej postępujemy zgodnie ze wskazaniami fizjologii. Głównym elementem ruchowym omawianej grupy ćwiczeń jest chód i bieg. Wiemy zaś, że mięśnie kończyn dolnych stanowią przeszło połowę całości umięśnienia ludzkiego. Samo tedy rytmiczne następstwo skurczów i rozkurczów mięśni nóg, przenoszących ciężar ciała z miejsca na miejsce, da w jednostce czasu wielką sumę pracy i oddziała wybitnie ćwicząco na oddech, krążenie krwi, przemianę materji. Działa przytem samoczynnie rodzaj kłapy bezpieczeństwa, chroniącej dziecko od przemęczenia. Proste zabawy ruchowe dziecięce pozwalają bowiem zawsze na przerwę lub zwolnienie biegu, ilekroć ich uczestnik czuje się zmęczony. Trzeba dodać, że wychowawca fizyczny z łatwością dobierze wśród zabaw takie, które spełnią należycie i wymaganie wszechstronności ruchów, zatrudniając, prócz nóg, mięśnie tułowia i kończyn górnych.

Po upływie tych stopni wieku, stanowiących właściwą domenę zabaw ruchowych, znaczenie ich wciąż maleje, lecz nigdy nie ginie. Nawet dla ludzi dorosłych są to rozrywki najbardziej rekreacyjne, nieocenione po pracy umysłowej, lub po serii natężających ćwiczeń gimnastycznych.

G r y r u c h o w e różnią się od zabaw tem, że w myśl określonych prawideł prowadzą jednostkę, czy grupę uczestników do wygranej lub przegranej. Z chwilą, gdy umysł dziecka dorósł do tych pojęć, zainteresowanie jego przechodzi stopniowo od prostych zabaw do gier. Jest to znów szczęśliwa wskazówka instynktu. Niema wprawdzie zasadniczej różnicy fizjologicznej między zabawami a grami. Psychologja gier jednak jest znacznie bogatsza i zapewnia cały szereg doniosłych korzyści wychowawczych. Mniej wyraźnie ta rzecz występuje u gier j e d n o s t k o w y c h (przykład: tenis, palant bez matek), gdzie walczą o lepsze gracze w pojedynkę, czy w bardzo nielicznych zespołach. Lecz i tu już działają wychowawczo bardziej niż przy zabawach złożone prawidła. Chcąc mieć przyjemność z gry, trzeba nietylko tym regułem karnie się poddać, lecz z całą precyzją przystosować do nich technikę i taktykę. Mamy więc początki posłuchu wobec ustaw i przepisów, nabywane na boisku dobrowolnie, a więc skuteczniej, niż pod działaniem narzuconych zgóry rygorów szkolnych.

Nierównie większe jest znaczenie gier d r u ż y n o w y c h, gdzie występują przeciw sobie większe zespoły (palant z matkami, piłka nożna, koszykówka etc.). Posłuch wobec prawideł ma tu niemniejsze znaczenie, niż w grach jednostkowych. Nadto jednak zjawia się konieczność subordynacji wobec jednostki. I znów ta jednostka (matka, kapitan drużyny) nie jest narzucona zgóry, lecz autonomicznie wybrana z pośród rówieśników, z czego wynikają korzyści wychowawcze takie same, jak to dopiero co omówiliśmy w odniesieniu do prawideł. Odbiorcą korzyści jest przytem

nietylko szeregowiec drużyny, lecz i jej dowódca. Wyrabia bowiem w sobie umiejętność nakazywania posłuchu. Największy zaś zysk przypada w udziale społeczeństwu, które otrzymuje obywateli zawczasu przyuczonych do karnej i samorządnie uporządkowanej współpracy.

Jak wogóle w wychowaniu, ta karność obywatelska (różna od karności wojskowej, o której później) nie bywa bezwarunkowym wynikiem gier ruchowych, lecz tylko wynikiem ich umiejętnego zastosowania. Samorząd młodzieży łatwo przechodzi w anarchję, nakazywanie posłuchu w brutalność, posłuch w chytryść. Kierownicza ręka pedagoga musi działać taktownie, lecz z energją, by do tych zwyrodnień nie dopuścić.

Także dobór gier bynajmniej nie jest rzeczą drugorzędną. Wiek, płeć, narodowość wychowanków, ich stopień wyćwiczenia, warunki atmosferyczne i t. p., powinny być wzięte pod rozwagę. I tak np. piłka nożna, dobra dla dorosłej, silnej młodzieży męskiej w chłodniejszej porze roku, staje się nieodpowiednią dla niższych stopni wieku, dla wåtleszych osobników, dla sezonu letniego. Jej główna wada: jednostronność (przeciążenie nóg przy zaniedbaniu kończyn górnych) czyni dla wieku szkolnego niezbędnem zastąpienie tej gry angielskiej przez nowsze, bardziej racjonalne postacie, powstałe na kontynencie, z których na szczególną uwagę zasługuje nożna polska, ćwicząca całe ciało. W każdym razie musimy obstawać przy tem, by jedna z gier, których punktem wyjścia był angielski *football*, weszła do programu wyższych klas szkół męskich. Są one niezmiernie cenne jako ujście godziwe i bezpieczne dla instynktu bojowego, który gotów szukać zadowolenia sposobami mniej pożądanymi tak dla wychowanka, jak jego otoczenia.

W cieplejszej porze roku, główną grą młodzieży polskiej powinien stać się nanowo palant. Mniej bojowy, niż piłka nożna, ma jednak wyraźną cechę rycerskości. Nadto, daje bardzo wielostronne wyćwiczenie (biegi, podbicia, skucia, uchylanie się i t. p.). Posiada cały szereg form (kwadrant, palant bez galenia i z galeniem, etc.) nadających się do uwzględnienia potrzeb płci obojej i różnych stopni wieku. Jest od wielu stuleci głęboko zakorzeniony w tradycji narodowej i posiada postać odrębną od podobnych gier, grywanych zagranicą — postać pod wielu względami lepszą od obcych i zasługującą na pielęgnowanie.

Obok tych głównych gier rodzimych (bo i polską odmianę piłki nożnej mamy prawo liczyć do swojego dorobku), warto wspomnieć o dwóch grach amerykańskich, bardzo dziś modnych wśród naszej młodzieży szkolnej: siatkówce i koszykówce. Nietylko snobizm jest tajemnicą ich powodzenia u nas. Wymagają one tak mało miejsca, że i bylejakie podwórko i zwykła sala gimnastyczna już wystarczają. Jest to rzecz torująca im drogę w naszych stosunkach, gdzie tak trudno o obszerne boiska. Ta zaleta kryje w sobie jednak niebezpieczną wadę. Czyniąc te dwie gry głównymi,



a nieraz jedynymi, nietylko zwięża nasz program tego działu, lecz osłabia nasze starania o boiska godne tej nazwy, położone za miastem, dające kontakt z przyrodą i zachętę do bujania w przestrzeni. W normalnych stosunkach, do których nie przestaniemy dążyć, takie gry spełniają swą rolę pomocniczą tylko w gorszych warunkach atmosferycznych, gdy musimy się chronić do sal lub na małe (żwirowane, czy asfaltowane) boiska podręczne.

Ale bywają błędy jeszcze gorsze. Ciasne i tak boiska marnuje się, odcinając znaczną ich część na użytek gry jednostkowej — tenisa. Nieznajomość rzeczy walczy tu o lepsze z chęcią dostarczenia, kosztem młodzieży, modnej rozrywki dorosłym. Trzeba też zaznaczyć, że na zbytek uprawiania tenisa mogą sobie pozwolić tylko bogate szkoły, wyposażone w obszerne tereny i duże środki na ich urządzenie.

O licznych innych grach nie będziemy się rozwodzić. Wiele z nich znajdzie z pożytkiem zastosowanie w programie, dając pożądane urozmaicenie, przeplatając ćwiczenia gimnastyczne i t. p. Poważne względy wychowawcze przemawiają jednak za tem, by kilku grom dać możliwość stania się głównymi, ulubionymi i zachęcić młodzież do zdobycia w nich pewnej perfekcji. Wtedy bowiem dopiero ich zalety wystąpią w całej pełni i dadzą pożądane wyniki.

Tańce są właściwie odmianą zabaw ruchowych. W swych lepszych postaciach, nadających się do zastosowań wychowawczych, mają one zatem wszystkie zalety, jakie tam opisaliśmy. Nadto zaś są szkołą poczucia rytmu i estetyki ruchów, a wreszcie mogą stanowić godziwe ujęcie dla budzącej się sympatji ku płci drugiej. Włączenie ich do programu szkolnego, dziś bardzo już upowszechnione, nie może jednak mieć na oku tańców w danej chwili modnych; gdyż te np. dziś nie spełniłyby prawie żadnego z wymienionych postulatów. Możemy zato czerpać ze skarbcza tradycji narodowej, u nas szczególnie pięknej i bogatej. Polonez, mazur, krakowiak, kujawiak, oberek dawno już przeszły z chat do salonów. Czekają na ten sam zaszczyt liczne inne, niemniej piękne, a zagrożone zaniem, gdyż nikt nawet nie pomyślał o ich dokładnym opisie.

A warto wspomnieć, że wysoka wartość naszych tańców doznała lepszego uznania, niż we własnej ojczyźnie — w Szwecji, dokąd liczne polskie pioski i melodie zawędrowały w epoce wojen XVII w. Te tańce właśnie stały się tam, przed półwiekiem, punktem wyjścia do uznania rodzimej tradycji tanecznej za gałąź sportu narodowego. Stamtąd ruch ten przeszedł do innych krajów, aby wreszcie odbić się słabem echem i w Polsce.

*Ćwiczenia użytkowe.* Że zaliczyliśmy tu pracę ręczną wychowawczą, to nie potrzebuje uzasadnienia. Mniej jasno przedstawia się ogółowi geneza s p o r t ó w. Trzeba więc stwierdzić, że początek każdego z nich sięga lokomocji, lub walki, ma zatem charakter utylitarny niewątpliwy. Ten charakter też musimy mieć na oku w traktowaniu wychowawczem spor-

tów, by nie zatracić doniosłych zastosowań życiowych (z bojowemi włącznie). Nie przeszkadza to wcale występowaniu na jaw zarazem cechy rozrywkowej, która ogół młodzieży najbardziej pociąga. U jednostek wreszcie zbyt uległych głosowi emulacji, bierzę górę zwyrodniały widowiskowy charakter sportu, przyczem jedni chcą być przedmiotem podziwu, inni zaś zadowolają się rolą widzów. Tego kierunku wychowawca popierać nie może.

Najpierw omówimy grupę sportów wychowawczych, które możnaby nazwać lokomocyjnemi lub podróźniczem i. Należy tu przedewszystkiem sport pieszy w swych różnych postaciach. Będąc ćwiczeniem chodu, daje nam nietylko korzyści fizjologiczne, omówione już wyżej (przy zabawach ruchowych). Rozciągając chód na dłuższe etapy, ćwiczy i rozwija wszystkie te właściwości fizyczne i duchowe, które składają się na wytrwałość. Dalej, podobnie, jak inne sporty tego działu, przenosi nas pod gołe niebo w poszukiwaniu pięknej przyrody i zdrowego powietrza. Nie można też zapomnieć o jego zastawianiu bojowych. Jako podstawowy sposób lokomocji głównego i najliczniejszego rodzaju broni — piechoty — stanowi, narówni z umiejętnością strzelania, o jej wartości.

Wycieczki piesze mają różne znaczenie fizjologiczne, zależnie od tempa chodu i czasu swego trwania — od parugodzinnych marszów aż do wędrówek wakacyjnych (ew. z obozowaniem), ciągnących się tygodniami. Inny rodzaj stopniowania uzyskujemy, postępując od wycieczek płaskich do górskich i wysokogórskich. Już górskie (u nas Karpaty, G. Śtokrzyskie etc.) dają znaczne wzmożenie i urozmaicenie działania ćwiczącego, przez pokonywanie siły ciężkości przy każdym kroku wstępowania. Wysokogórskie (u nas Tatry), nadto, obfitują w partje skalne, wymagające odwagi i nabycia specjalnej wprawy. Poza to, powietrze rozrzedzone działa jako dodatkowy czynnik, narówni z pracą mięśni wywołujący (drogą samoregulacji, patrz wyżej) pogłębienie oddechu i przyspieszenie krążenia. Inaczej bowiem zamało tlenu i substancyj odżywczych dostałoby się w udziale tkankom pracującym (zwłaszcza mięśniom).

Rzecz prosta, że właściwe stopniowanie wycieczek jest rzeczą niezbędną, tem bardziej, że dzieci wogóle nie odznaczają się wytrwałością i zdolność do dłuższego wysiłku potęguje się powoli, w miarę wieku. Nie to wszakże stanowi dziś główną naszą troskę, lecz raczej brak systematycznej organizacji, który sprawia, że ogół młodzieży szkolnej z reguły korzysta zamało z tego nieocenionego dobrodziejstwa. Jest to tem bardziej godne pożałowania, że wycieczki są środkiem pedagogicznym wszechstronnym, jednoczącym najwyższe walory intelektualne i moralne obok fizycznych: studjum cudów przyrody, zabytków historycznych i prehistorycznych, etnografji, etc., kojarzy się tu ze wzbudzeniem miłości kraju i ludu ojczyznego, ze szkołą poprzesławiania na małym, znoszenia niewygód, pomocy dla współtowarzyszy.

Sport konny traci, co prawda, w latach ostatnich coraz więcej na swej wartości użytkowej. Wypiera go samochód i samolot, tak w dziedzinie komunikacji, jak w zastosowaniach bojowych. Ten proces postępuje jednak w Polsce daleko wolniej, niż na Zachodzie, na Kresach zaś wschodnich koń ma jeszcze zapewnione wybitne znaczenie na długie lata. Ale i pozatem, tej gałęzi sportu musimy przyznać wysokie wartości wychowawcze. Pod jednym zwłaszcza względem jazda konna nie ma rywala: daje sposobność opanowania zwierzęcia kapryśnego i silnego zapomocą sprytu, konsekwencji i energii. Niestety, wprowadzenie tego ćwiczenia do programu szkolnego natrafia dziś na zbyt wielkie trudności przede wszystkim finansowe. Przy pomocy armji wszakże można je przynajmniej dla części młodzieży udostępnić.

Kolarstwo natomiast posiada wszelkie warunki po temu, by stać się dobrym powszechnym. Sprzęt jest tani, a przytem sam się opłaca jako dogodny środek komunikacji: w Danji, czy Holandji, ogół młodzieży jeździ na rowerze do szkoły, na boisko, lub na wycieczkę. W wychowaniu fizycznym cenimy kolarstwo głównie jako środek, pozwalający na znaczne powiększenie promienia naszej działalności wycieczkowej. Trzeba tu dodać pewne zastrzeżenie. Wycieczki winny odbywać się pod kierownictwem nauczyciela, który przyswoi uczniom higienę kolarstwa, przedewszystkiem zaś nie dopuści do używania maszyn nieracjonalnych, półwyścigowych. Te zmuszają bowiem do pozycji zgiętej w kabląk, niedopuszczalnej dla rosnącego organizmu, oraz kuszą do zbytowego przyspieszania tempa. Tem bardziej oczywiście nie można przystać na wyścigi kolarzkie uczniów. Tu już „garb kolarski“ staje się nieuniknionym, bo przy szybkim tempie jeździec nie mógłby wykonać nasilonego wydechu wbrew prądowi powietrza. Kładzie się więc na maszynie, by móc wydychać pod prostym kątem do kierunku jazdy.

Pływanie jest obowiązkowe w szkołach państw przodujących wychowaniu fizycznemu, na równi z gimnastyką i gramami. I zupełnie słusznie. Już znaczenie tego sportu dla ocalania tonących winno mu to stanowisko zapewnić. Zważmy zaś, że pozatem pływanie zbliża się, jak rzadko które inne ćwiczenie, do ideału wszechstronności, zatrudniając równomiernie obie pary kończyn i tułów i dodając do tego orzeźwiające i hartujące działanie wody. Jeśli też dalecyśmy jeszcze od włączenia pływania do programów szkolnych, a nawet nieobowiązkowe ćwiczenia z tego zakresu spotyka się nieczęsto, winę należy przypisać wiekowemu zaniedbaniu, które nie tak łatwo przyjdzie nam odrobić, wobec kosztowności potrzebnych urządzeń. Gdzie jednak pływalnia jest pod ręką, niema żadnej racji ociągać się z zobowiązaniem uczniów do korzystania z niej — choćby zamiast gimnastyki lub gier, w okresie upałów letnich.

Wioślarstwo ma niemniejszą od pływania wartość dla ratownictwa. Jest nadto niezbędnym i miłym środkiem komunikacji. Ze sta-



nowiska fizjologii, niektóre jego postacie zbliżają się też do wszechstronności: stojąc i odpychając się żerdzią, lub siedząc na ruchomej ławeczce, wiosłarz zatrudnia i ręce i nogi i tułów. Wraz z pływaniem i żeglarstwem stanowi ono grupę sportów wodnych, posiadających dla narodów i państw, związanych z morzem, doniosłość wyjątkową. Nasz wąski dostęp do morza utrzymamy tylko wtedy, jeśli cały naród oswoi się z żywiołem wodnym i pokocha go, a w następstwie dostarczy licznych i dzielnych ochotników dla floty handlowej i wojennej.

Dla tych celów państwowych, jak również z punktu widzenia wychowawczego, mniej przydatne będzie pielęgnowanie ambicji wyścigowych, lecz raczej kierunek wycieczkowy, turystyczny. Tem bardziej, że i trudności finansowe, dotychczas odstrasżające wiele szkół od założenia przystani, dadzą się daleko łatwiej pokonać, gdy odstąpimy od kosztownych wyścigówek. Łódki wycieczkowe już w kilku ośrodkach sporządza sama młodzież w warsztatach szkolnych, osiągając podwójną korzyść wychowawczą.

Przechodząc do sportów zimowych, podkreślamy na wstępie wszystkim im wspólną zaletę — wywabiania młodzieży pod gołe niebo w porze, kuszącej do gnuśnienia w opalanych izbach, kiedy jednak organizm najbardziej potrzebuje zahartowania. *Ł y ż w i a r s t w o* jest u nas z reguły mało czem więcej, niż zabawą ruchową; środkiem komunikacji bywa w specjalnych warunkach, np. na kanałach holenderskich, czy jeziorach skandynawskich. Młodszy uczniowie znajdują tu dość zadowolenia w prostszych biegach i obrotach. Starsi przejdą albo do ozdobnych figur na lodzie, albo do wyścigów, czy gier (hokej). Sport ten zaleca się taniością i dostępnością. Dla szkoły nie jest obojętne, że nieraz bez wielkiego trudu udaje się uruchomić własną ślizgawkę, czasami nawet na boisku podreżnym.

Niemniej demokratyczne jest *s a n e c z k a r s t w o*, w prostszych formach też nie przekraczające granic zabawy ruchowej, dostępnej dla wszystkich stopni wieku od lat przedszkolnych do późnej starości. Uczniów starszych przybierze z korzyścią postać skombinowaną z wycieczką w okolicę bogatą w piękne zjazdy. Królem sportów zimowych nazwano słusznie *n a r c i a r s t w o*. Ono jedynie z tej grupy sportów i w naszym kraju (zwłaszcza w Karpatach, oraz na Kresach wschodnich) ma znaczenie samodzielnego i doniosłego środka komunikacji, który i dla armji posiada wielką wartość. Dozwalając dotrzeć w każdy zakątek (nieraz niedostępny w lecie), jest nieocenione dla turysty. Prócz tego, znów mamy tu przykład ćwiczenia zatrudniającego prawie całą muskulaturę. Po *studjum* wstępnem, dającym opanowanie podstawowych ruchów na łatwym stoku (narciarstwo boiskowe), młodzież starsza doskonali się w trzech kierunkach: turystycznym, wyścigów i skoków narciarskich. I tu pierwszeństwo

należy się pierwszemu z tych kierunków, jako nawiązującemu z krajoznawstwem i zastosowaniami życiowemi.

Przejdźcie od turystyki, czy lokomocji do gier, walk i gimnastyki stanowiącej *atletyka lekka*. Jest to zarazem grupa ćwiczeń najbardziej zbliżona do paucizny po igrzyskach starogreckich. Należą do niej: biegi, skoki i rzuty. Biegi lekkoatletyczne odbywają się częścią na bieżni, częścią w terenie (przez pola i lasy) na różne mety, począwszy od 60 m do kilku kilometrów. Dorośli atleci próbują i dalszych dystansów, aż do t. zw. biegu maratońskiego (42 km z górą), co spotyka się często z krytyką higienistów. Biegi na średnie (od 400 m) i długie mety stawiają bardzo wielkie wymagania od narządów oddechu i krążenia i dlatego należy do nich przypuszczać tylko młodzież starszą, silną, dobrze wytrenowaną i pod staranną kontrolą lekarską. Zwolennicy długich met tem trudniej dziś mogą uzasadnić narażanie zdrowia młodzieży na szwank, że postępy techniki ograniczyły bardzo znacznie zastosowanie biegu dla celów komunikacyjnych i bojowych.

Skok wzwyż i w dal natomiast utrzymują wciąż swą doniosłość praktyczną. Bardziej sztuczny skok o tyczce cenimy jako ćwiczenie odwagi. Również jest zupełnie uzasadnione ćwiczenie w biegu z przeszkodami, który staje się głównie kombinacją biegu i skoków. Mamy dwie jego postacie: jedna sztuczna, wiodąca przez płotki jednakowej wysokości, dogodna dla stawiania rekordów, druga zaś z przeszkodami różnego rodzaju, zbliża się bardziej do przyrody i dlatego raczej zasługuje na poparcie szkoły.

Rzuty lekkoatletyczne częścią oparto na tradycji starogreckiej (dysk, oszczep), częścią zaś angielskiej (kula, młot). Źródłem ich była dawna technika wojenna; z biegiem stuleci jednakże wszystkie one straciły kontakt z zastosowaniami bojowemi. Dziś tylko kula zachowała (jako granat ręczny) takie zastosowanie, lecz i tym razem nie w tej postaci, jaka panuje w organizacjach sportowych. Granat jest bowiem znacznie lżejszy i rzuca go żołnierz obszernym zamachem całej kończyny (gdy sportowiec swą ciężką kulę tylko „pcha” od barku). Względy utylitarne i tu zatem przemawiają za uwzględnieniem w szkole przedewszystkiem rzutu małej kuli, odpowiadającej wagą granatowi. Tem bardziej, że obszerność ruchu, ze stanowiska fizjologii, stawia go obok oszczepu i dysku.

Gdy chcemy scharakteryzować ćwiczenia lekkoatletyczne z punktu widzenia ich wpływu na czynności wegetatywne, rzecz jasna, że biegi zaliczymy do ćwiczeń szybkich lub trwałych, zależnie od bliższych lub dalszych met. Skoki i rzuty znów — to ćwiczenia szybkie, tem podobniejsze do krótkich biegów, że z reguły połączone z czynnością nóg.

*Wieloboje*. Za przykładem starogreckiego pięcioboju (*pentathlon*), i nowoczesna organizacja sportu wprowadziła w życie różne formy wielobojów, dążąc do ograniczenia jednostronnej specjalizacji u swych adeptów. Każdy uczestnik wieloboju musi stanąć do wszystkich jego cwi-

czeń, stanowiących razem mniej lub więcej wszechstronną całość, zwycięstwo zaś oblicza się jako wypadkową wyników, osiągniętych w poszczególnych punktach programu. Mówimy o wielobojach teraz, ponieważ dziś najwięcej są w użyciu takie zespoły ćwiczeń, zaczerpnięte z repertuaru lekkoatletycznego. W szkolnictwie np. najczęściej zarządza się trójboje (bieg krótki, skok i rzut).

**Walki.** Sporty tej kategorii możemy podzielić na dwie podgrupy, zależnie od tego, czy walczymy dłonią lub pięścią, czy używamy broni. Do pierwszej z nich należy boks (pięściarstwo), wprowadzony już i u nas tu i ówdzie do wyższych klas szkół męskich. Brutalny wygląd tej walki przysparza jej wielu nieprzyjaciół w naszych sferach pedagogicznych. Lecz niepodobna odmówić boksowi ważnych zastosowań życiowych (także bojowych). Pozatem, w jeszcze wyższym stopniu, niż gry z grupy piłki nożnej, daje on godziwy upust wybujałej energii niektórych chłopców i to samo może usprawiedliwić jego wprowadzenie jako zajęcia nieobowiązkowego.

Zapasy takie, jak je widzimy po cyrkach, słusznie wyszły z użycia w naszym szkolnictwie, jako zbyt sztuczne i operujące prawie wyłącznie siłą mięśni. Lecz szkoda wielka, że nie zdobyliśmy się dotąd na przeszczepienie na nasz grunt japońskiego *dziu-dżicu*. Jest to kunszt prawdziwie szlachetny, dający przewagę zręczności i szybkiej decyzji nad brutalną siłą. Stosują go też w wielu szkołach (nawet żeńskich) zachodniej Europy i Ameryki z bardzo dobrymi wynikami.

Szermierka, w której tak celowali nasi praojcowie, dźwiga się obecnie z głębokiego upadku, dzięki energicznemu poparciu ze strony armji. Tak zastosowania bojowe, jak względy pedagogiczne, przytoczone wyżej w odniesieniu do boksu, zalecają ze wszecch miar utorowanie jej dostępu do szkoły. Tam zaś, gdzie brak środków stoi temu na przeszkodzie, nic nas nie powinno powstrzymać od wprowadzenia surogatu szabli czy szpady, jakim już w dawnych szkołach polskich były palcaty (szermierka na laski).

Ze stanowiska fizjologii, krótkie starcia szermierki i *dziu-dżicu* działają jak ćwiczenia szybkie, dłuższe zaś mecze bokserske raczej jak trwałe. Wszystkie trzy, nakoniec, są wybitnymi ćwiczeniami układu nerwowego (szybkość reakcji, dokładność koordynacji).

*Emulacja w sportach wychowawczych.* Emulacja czyli współzawodnictwo jest, jak wiadomo w organizacjach sportowych pozaszkolnych głównym bodźcem, podtrzymującym zapał ćwiczących zarówno, jak i widzów. Czynnikiem ten ma, obok bezsprzecznych zalet, także wybitne wady. Chcąc określić zwycięstwo czy klęskę jednostek lub grup, posługuje się cyfrowym ujęciem wyników, w postaci rekordów (tam, gdzie wynik da się wyrazić bezpośrednio miarą długości, czy czasu, np. poszczególne ćwiczenia lekkoatletyczne), lub mistrzostw (gdzie wynik trzeba wyrazić po-



średnio, punktami, obliczanemi według przyjętych reguł, np. gry, walki, wieloboje). Rozgłaszając sławę garstki rekordmenów, czy mistrzów, których natura obdarzyła większą siłą, czy zręcznością, popełnia się dwa błędy. Najpierw stwarza się pokusę dla nich do porzucenia studjów, czy zawodu i zamiany (jawnej lub tajnej) amatorskiego sportu na płatne rzemiosło — ze wszystkimi już wspomnianymi niebezpieczeństwami dla samegoż sportu oraz dla wychowania fizycznego, jakie stąd muszą wyniknąć. Powtóre, tylko część ogółu młodzieży daje się pociągnąć przykładem tych „gwiazd” sportowych do pilnego uprawiania ćwiczeń. Reszta, posiadająca mniejsze dane do sukcesów na tem polu, raczej zniechęca się, poprzestając co najwyżej na roli widzów: nie widzi bowiem szans do konkurencji z elitą. Lecz i ci, którzy idą w ślady wielkości sportowych, niezawsze wychodzą na tem dobrze z punktu widzenia społeczno-wychowawczego. Ulegają zbyt często pokusie przedwczesnej specjalizacji, zaniedbania w pracy szkolnej czy zarobkowej, a nierzadko i przemęczenia.

Już dawno zwracano uwagę w świecie pedagogicznym na te niedogodności współzawodnictwa sportowego. Starano się też zapobiec im różnemi sposobami. Między innemi, łagodzano i uszlachetniano działanie emulacji na poszczególnego ucznia, wykluczając zawody jednostkowe (nawet w takich gałęziach sportu, jak atletyka lekka lub walki) i kładąc młodzieży walczyć o lepsze tylko zespołami (drużynami). Również starano się o zmniejszenie niebezpieczeństwa jednostronności, ustalając zasadę, że drużyna uczniowska może stawać przy zawodach jedynie do wielobojów, nie zaś do poszczególnych ćwiczeń. Obok wielobojów lekkoatletycznych (o których już mówiliśmy), obmyślano dla tego celu różne inne, nie pomijając nawet zespołów gier.

Środki te wszakże okazały się za słabe do walki z złem tak zakorzeniemem. Zwrócono też niebawem oczy w stronę pomysłu szwedzkiego dość świeżej daty (bo już z bieżącego stulecia) pod nazwą o d z n a k i s p o r t o w e j. Przyznaje się ją młodzieńcowi, który wykazał sprawność w kilku grupach ćwiczeń, tworzących razem dowód znacznego zbliżenia się do wszechstronności (więc próby prędkości, wytrwałości, zręczności, siły etc.). W każdej zaś grupie nie żąda się wyników najlepszych, lecz osiągnięcia pewnego *minimum*, jakie znawcy uważają za możliwe do zdobycia dla każdego zdrowego młodzieńca danego kraju, danej płci i wieku, chcącego popracować nad sobą w tej mierze. Wyższe stopnie odznaki otrzymują nie „lepsi” wykonawcy, lecz ci, którzy przez pewną ilość lat utrzymują nadal swoją sprawność na poziomie rosnącym odpowiednio do wieku. Prócz upowszechnienia i uszlachetnienia emulacji jednostkowej, ten sposób dozwala też na rozumną emulację klas, szkół, zrzesseń i t. p. — a to na podstawie stosunku ilości odznak zdobytych do ogółu uczestników. Nie brak też udatnych usiłowań w kierunku uwzględnienia różnic w budowie ciała. Lekarz szkolny przenosi uczniów nad wiek roślących do wyższej kla-

sy wieku (i odwrotnie), do czego służą mu pomocą tabele opracowane w Norwegji („wiek fizyczny” lub „zawodniczy”).

Reforma ta nie jest bynajmniej pomyślana tylko dla terenu szkolnego. Przeciwnie, zadaniem jej jest doprowadzenie także do przekształcenia ruchu sportowego pozaszkolnego. Etapem zaś następnym, po zdobyciu części tego ruchu dla idei odznaki sportowej, musi być zapełnienie boisk a opróżnienie trybun. Sport bez trybun — oto hasło przyszłości, jeśli w miejsce bezmyślnego widowiska chcemy otrzymać zdrową rozrywkę, ale i pracę społeczno-wychowawczą dla dobra ogółu młodzieży. Nie łudzimy się, by w tej walce zwycięstwo było łatwe. Lecz tem bardziej winny do niego dążyć władze państwowe i szkolne, oraz zrzeszenia z myślą wychowawczą w programie, jak Sokolstwo, Harcerstwo, Zjednoczenie Młodzieży Polskiej.

*Praca ręczna wychowawcza.* W drugiej połowie zeszłego stulecia zaczęła się z krajów skandynawskich rozszerzać idea włączenia do programu szkolnego pracy ręcznej, a to tak dla wzmożenia wytwórstwa rodzimego, jak dla celów ogólnowychowawczych. Nauczanie tego *slöjdu*, jak go ze skandynawska nazwano, stało się dość rychło nieodłączną ambicją nowoczesnych systemów szkolnych, przedewszystkiem w szkolnictwie początkowym. Inicjatorem zastosowania go do szkół średnich stał się znany nam już prof. J o r d a n, to też pracownie tego rodzaju słusznie nazwano „warsztatami Jordanowskimi”. Na tem miejscu ograniczymy się do omówienia tej innowacji ze stanowiska wychowania fizycznego.

Cenić będziemy z tego punktu widzenia przedewszystkiem pracę na wolnem powietrzu — roboty ogrodnicze, niwelacyjne, pionierskie. Ogród botaniczny, grządki kwiatowe, warzywne, sad — są to już urządzenia niezbędne, jeśli nie dla poszczególnej szkoły, to dla grupy szkół. Boiska szkolne zaś i parki Jordanowskie dostarczą sposobności do prac niwelacyjnych i pionierskich przy urządzeniu pól dla poszczególnych gier, bieżni, skoczni, pływalni, przy stawianiu parkanów, mostków etc.

W chłodniejszej porze roku bierze górę praca w warsztacie. Tu największą wartość fizjologiczną posiadają ruchy urozmaicone, energiczne a obszerne, w jakie obfituje stolarka. Ale i obróbka metali ma swoje walory, zwłaszcza dla starszych chłopców. Warunki higieniczne pomieszczeń (wentylacja, usuwanie pyłu, ew. dymu, czystość) są niemniej ważne, jak w salach gimnastycznych. Również wymaga bacznej uwagi kształt stołów i narzędzi (zastosowanie do wzrostu i sił ucznia) oraz nadzór nad postawą młodzieży przy pracy. Łatwo bowiem wkradają się postawy wadliwe, niehigieniczne, a zarazem mniej celowe dla wyniku pracy.

Nie można twierdzić, by praca ręczna dawała pod względem fizjologicznym jakieś doniosłe wyniki, których nie można osiągnąć zapomocą innych działów ćwiczeń celesnych. Lecz jej znaczenie wychowawcze z pun-

ktu widzenia intelektualnego i moralnego wystarczy w pełni do zapewnienia poczesnego miejsca w programie szkół naprawdę nowoczesnych. Tam zaś, gdzie tak się stało, trzeba się z tem liczyć i starać się tak uzgodnić pracę ręczną z innymi ćwiczeniami ciała, aby rozkład pracy mięśniowej w ciągu dnia i tygodnia był jak najbardziej równomierny.

*Ćwiczenia rozumowane (gimnastyka).* Jest to najmłodszy dział ćwiczeń cielesnych. Powstał na dobre dopiero z początkiem zeszłego stulecia, gdy sobie uświadomiono, że dla ocalenia ludzkości od fizycznego zmarnięcia pod wpływem życia miejskiego, nie wystarczą ćwiczenia rozrywkowe, czy utylitarne. Trzeba też środków zmierzających do celu drogą bardziej niezawodną: ćwiczeń obmyślanych lub przystosowanych specjalnie dla spełnienia pewnych wskazań wychowawczych.

Mamy więc pośród ćwiczeń gimnastycznych przedewszystkiem dwie wielkie grupy. Pierwszą stanowią ćwiczenia sztuczne (t. j. nie posiadające wyraźnego charakteru użytkowego, ani rozrywkowego), obmyślane wyłącznie dla celów wychowawczych, czyli rozumowane w ściślejszem znaczeniu słowa. Druga — to ćwiczenia o charakterze rozrywkowym lub utylitarnym, mające doniosłe znaczenie wychowawcze i nadające się do utworzenia z elementami pierwszej grupy całości możliwie wszechstronnej.

*Ćwiczenia kształtujące.* Tak nazywamy ściślej pierwszą z rozróżnionych właśnie grup, a to dlatego, że walnie przyczynia się do nadania właściwego kształtu naszemu ciału. Są to ćwiczenia o niewielkiem natężeniu, działają zatem stosunkowo słabo na podniecenie oddechu, krążenia, przemiany materji. Zato praca koncentruje się w coraz to innych grupach mięśni i stawów i przeciwicza je systematycznie. Stosownie do lokalizacji, odróżniamy w tej grupie ćwiczenia ramion, nóg, głowy, szyi, tułowia. Wśród tych ostatnich wyróżniają się dwie podgrupy, zasługujące na szczególną uwagę. Są to ćwiczenia prostujące (korektywne), których zadaniem jest zapewnienie wychowankowi prawidłowej postawy. Druga podgrupa — to ćwiczenia oddechowe, przyswajające uczniowi prawidłowy mechanizm oddechu, przez odbywanie głębokich wdechów i wydechów na rozkaz. Trzeba je odróżnić od niemniej ważnego ćwiczenia oddechu przez biegi i inne rodzaje pracy mięśniowej o wielkiem natężeniu, które podniecają oddech drogą bezwiedną (odruchową).

*Ćwiczenia rzędowe.* Tu już nie brak bezpośrednich zastosowań praktycznych — przedewszystkiem bojowych (musztra). I pozatem jednak dział to niezbędny. Wychowawczo daje zwiększenie szybkości reakcji na komendę, czy sygnał. Nadto, są to ćwiczenia karności (dyscyplinujące) — w dodatku karności innej, niż ta, którąśmy omawiali przy grach drużynowych. Tam mieliśmy karność względną, rozumowaną czyli obywatelską. Tu zyskujemy posłuch ślepy, bezwzględny, niemniej od tamtego potrzebny, choćby dlatego, że musi obowiązywać w wojsku. W wychowaniu fizycznym strzeżemy się nadmiaru tych ćwiczeń, obawiając się



wywołania zbytnej automatyzacji. Dla celów wychowawczych z reguły wystarczy ta ich przymieszka, której potrzebujemy dla uzyskania szybkich i sprawnych zmian ustawień, potrzebnych dla wykonania innych ćwiczeń.

**Ćwiczenia równoważne.** Podobnie jak poprzednie, są to nadewszystko ćwiczenia układu nerwowego. Przez zniewolenie do utrzymania równowagi w warunkach trudnych (zweżenie lub wysokie umieszczenie podstawy), wymagają one jak najdokładniejszej koordynacji ruchów.

Układu nerwowego też dotyczą *ćw. z winności*. I przy nich chodzi o koordynację, lecz nadto o szybkość. Ruchy te w mowie potocznej zwiemy koziółkami; w nazwach gimnastycznych przeważają przewroty i przerzuty. Nie brak im zastosowań życiowych. Jak równoważne uczą nas przechodzić po kładkach i t. p., tak zwinnościowe są szkołą bezpiecznego padania. Silnie tracony piłkarz, czy spadający z przyrządu gimnastyk, najpewniej ratują się zręcznym koziółkiem. Do szczególnej perfekcji w tej mierze doprowadzają japońscy mistrze *dźiu-dźicu*, by ująć cało z rzutów, jakie ich ciałem wykonywa przeciwnik.

**Chód, bieg skok.** Ruchy znane nam już z turystyki, gier i atletyki lekkiej. W gimnastyce uprawia się je w nieco odmiennym celu. Idzie tu mianowicie o przyswojenie poprawnej, racjonalnej postaci ruchu. Zabawy i gry dziesięce stanowią stadjum pierwsze, przygotowawcze, ułatwione częstymi przerwami. Gimnastyka stoi pośrodku, zaś wycieczki i atletyka idą dalej, żądając większej prędkości, wytrwałości, siły.

**Zwisy.** Jak w poprzedniej grupie siłą nóg, tak tu mięśniami kończyn górnych dokonywamy znacznego wysiłku, utrzymując nimi lub wznosząc ciężar ciała. W niższych stopniach wieku i u dziewcząt wskazane ostrożne stopniowanie. U wszystkich zaś staramy się zapewnić swobodny oddech. Wysiłek bowiem kończyn górnych, jak już wspominaliśmy, łatwo powoduje ustalenie klatki piersiowej i zahamowanie oddechu.

**Tok lekcyjny.** Tak nazywamy ustalony porządek, według którego ćwiczenia następują kolejno po sobie w ciągu lekcji. Oto najważniejsze zasady, których trzyma się wychowawca fizyczny przy układaniu t. zw. osnowy, t. j. spisu ćwiczeń przeznaczonych na daną lekcję. Najpierw, natężenie ogólne ćwiczeń, niewielkie z początku, winno wzrastać się ku środkowi lekcji, gdyż mięśnie nasze i organa wewnętrzne (serce, płuca etc.), potrzebują pewnego przygotowania do większych wysiłków. Ku końcowi znów natężenie spada, by do zajęć innych (np. szkolnych) uczeń przystępował bez większego zmęczenia. Na tej ogólnej łukowatej krzywej, powstają zazębienia, pochodzące stąd, że po ćwiczeniu o większym natężeniu następuje inne mniej intensywne. Dalej, przeplata się ćwiczenia, zatrudniając coraz to inną grupę mięśni i stawów, to układ nerwowy, to znów czynności wegetatywne (oddech, krążenie, przemianę materji). Układanie osnów należy do najtrudniejszych zadań wychowawcy fizycznego i początkujący

najlepiej robi, posługując się osnowami gotowemi z dobrego podręcznika.

Prócz wymienionych mniej więcej stałych części składowych typowej (przynajmniej dla klas średnich i wyższych) lekcji gimnastyki, oto ćwiczenia dodatkowe, o roli zmiennej, stosownie do okoliczności. Prostsze zabawy i gry, jak już wspomnieliśmy, u małych dzieci wypełnią całą lub prawie całą lekcję. U starszych rola ich maleje; lecz w porze cieplejszej, kiedy gimnastyka przenosi się na boisko, zajmują gry znaczną część lekcji, naprzemian z atletyką lekką. U dziewcząt znów (w mniejszej mierze u chłopców), wplata się epizody charakteru estetycznego — rytmiczne, plastyczne, taneczne.

*Stosunek wzajemny gier, sportów i gimnastyki.* O kwestję tę potrącaliśmy kilkakrotnie już poprzednio. Tu zatem wystarczy ją jedynie trochę lepiej sprecyzować. Gimnastyka odbywa się tylko w cieplejszej porze roku na wolnym powietrzu, a nawet wtedy z reguły na boisku podręcznym, przy budynku szkolnym. Pod tym względem zachowują się podobnie, z pośród sportów, jedynie walki. Inne sporty, oraz gry, potrzebują do swego uprawiania obszernych przestrzeni pod gołym niebem i dodają w ten sposób stale, do innych czynników, ożywcze i hartujące działanie powietrza i promieni słonecznych. Im większej poszczególne rodzaje gier i sportów wymagają powierzchni, tem częściej się zdarza, że można ją znaleźć tylko za miastem, wśród pól i lasów. Boiska zamiejskie posiadają też już czasami otoczenie wiejskie i dają istotne zetknięcie z przyrodą. W daleko wyższym stopniu te korzyści czerpiemy z wycieczek wszelkiego rodzaju: pieszych, konnych, kolarskich, wioślarskich, narciarskich.

Gry i sporty wychowawcze posiadają większą siłę przyciągającą dla znacznej części młodzieży, niż gimnastyka, a to z powodu swego charakteru swobodnego, rozrywkowego, oraz silnej emulacji. To zapewnia im w wielu przypadkach ważną rolę w późniejszym życiu wychowanka, jako mniej lub więcej stałego czynnika higieny osobistej. Podobną rolę może odegrać i gimnastyka, lecz zamiłowanie do niej trzeba oprzeć raczej na rozumowaniu, co zbyt często zawodzi.

Wycieczki też, jak wyżej wspomnieliśmy, nie mają równego sobie środka w naszym dziale wychowania, gdy idzie o wyrobienie wytrwałości. Odporność na zmęczenie mięśni, układu nerwowego i serca, oraz sprawna przemiana materji, muszą się tu łączyć z siłą woli (chęcią wytrwania). Tem samem mamy już przejście do zagadnień psychicznych.

Gimnastyka i pozatem nie może się mierzyć z grami i sportami pod względem bogactwa oddziaływań na duszę wychowanka. By wspomnieć tylko kilka ważniejszych momentów, zaznaczmy, że gry oraz niektóre sporty (walki, zjazdy na nartach, saneczkach, etc.) ćwiczą znakomicie szybkość reakcji. Przytem jest to częstokroć reakcja na wrażenia daleko bar-

dziej urozmaicone i nieoczekiwane (cios po złudzie, nagły zakręt), niż rozkaz czy sygnał przy ćwiczeniach rzędowych lub kształtujących.

Odważa nie jest jednolitą właściwością i trzeba ją rozwijać w znacznej mierze odrębnie dla różnego rodzaju niebezpieczeństw. Odważny gimnastyk niekoniecznie będzie się odznaczał męstwem na polu bitwy; prędzej już bokser, czy szermierz. Niektóre gry, a dalej sporty wodne, zimowe, taternictwo — każde z nich oswaja z innymi niebezpieczeństwami. Do gimnastyki zbliża się najbardziej atletyka lekka, lecz z pewną różnicą stopnia na swą korzyść: skoki (zwłaszcza skok o tyczce), dochodząc tu do wyższej miary, wymagają więcej odwagi.

Wzmiankowaliśmy już, że gry drużynowe są najlepszą szkołą samorządu grup młodzieży i karności rozumowanej. Lecz i sporty wymagają z reguły organizacji samorządnej. Te zaś z nich, gdzie jednostka w swem działaniu występuje bardziej samodzielnie, stają się przez to środkiem rozwoju osobowości. Na tem polu gimnastyka wygląda też ubożej: zaszczeplia karność bezwzględna (wojskową), lecz nie daje pola do ćwiczenia grup, czy jednostek w inicjatywie i zaradności.

Po tych wywodach mogłoby się zdawać, że gimnastyka nie jest niezbędną częścią składową całokształtu wychowania fizycznego. Byłby to wielki błąd. Najpierw, gimnastyka zawiera w sobie wszystkie elementy przygotowawcze do gier i sportów. Od niej zatem winna się (poza wczesnymi latami dzieciństwa) zaczynać wszelka racjonalna kultura ciała. Po wtóre, w samym założeniu gimnastyki zawiera się wszechstronność w stopniu, jaki nie może cechować żadnej gry, czy sportu. Choć mówiliśmy o niejednym sporcie, że zbliża się do ideału wszechstronności, lecz zbliżenie to może być tylko względne (pływanie, niektóre formy wioślarstwa, narty, boks, dżiu-dżiu). Natomiast inne ćwiczenia bywają więcej lub mniej jednostronne: wycieczki płaskie, piłka nożna, czy rower, zaniedbują kończyny górne; wioślarstwo na stałej ławeczce — nogi; szermierka, tenis, palant — lewą rękę.

Po trzecie, rozporządzając ćwiczeniami o ściśle określonej formie i działaniu na te lub owe mięśnie i stawy, gimnastyka może się pokusić o działanie wyrównawcze (korektywne). Polega ono na tem, by dawać pierwszeństwo ćwiczeniom tych mięśni i stawów, które u danego osobnika, czy grupy, są mniej sprawne. Łączy się z tem kwestja prawidłowej postawy, którą może dać przedewszystkiem dobra gimnastyka. Ćwiczenia w grach i sportach, przeciwnie, dopuszczając rozmaite sposoby wykonania każdego prawie ruchu, byle wynik był osiągnięty, ćwiczą częstokroć te mięśnie i stawy, które u danego osobnika są najlepiej rozwinięte, potęgując istniejące jednostronności i wady.

Po czwarte, gimnastyka ma, dla człowieka cywilizowanego, największe szanse stałego, codziennego działania. Jest bowiem całkowicie niez-



leżna od pór roku, a nadto, w swoich zwłaszcza prostszych formach (gimnastyka domowa) posiada idealną łatwość zastosowania. Te zalety czynią z niej podstawę i regulator wychowania fizycznego.

*Synteza: harce (skauting).* Powiedzieliśmy wyżej, że twórca skautingu angielskiego, Baden-Powell, starał się zapomocą tej organizacji wyrównać niedostatki brytyjskiego systemu sportowego, który pod wieloma względami nie spełnił pokładanych w nim nadziei. Nasze harcerstwo, idąc w znacznej mierze w ślad pierwowzoru, postawiło sobie jeszcze szczytniejsze zadanie: stworzenia elity narodu. W istocie, harcerz stał się godnym spadkobiercą i wykonawcą dawnego prawa rycerskiego w nowoczesnej szacie, możemy zatem żywić nadzieję, że doszedłszy do lat dojrzałych, odegra tę samą rolę kierowniczą, jak zwycięzcy z pod Grunwaldu czy Chocimia, jak twórcy Unji Lubelskiej, czy Konstytucji 3 Maja.

Z naszego, wychowawczego stanowiska, należy stwierdzić, że harcerstwo stosuje rodzaj syntezy środków wychowawczych moralnych i fizycznych. Wszelkie zabiegi higieny osobistej (czystość, hartowanie, codzienna gimnastyka, abstynencja od narkotyków, etc.) w oczach młodego chłopca zwykle nudne i mniej przyjemne, wstawiono tu w prawo harcerskie i od ich przestrzegania uzależniono możliwość należenia do miłej organizacji, pociągającej go fascynującymi zabawami i ćwiczeniami, zgrabnym mundurkiem, odznakami i t. p. Z czasem zrozumie on i znaczenie tych rzeczy, jako obowiązku narodowego.

Wycieczki, nieraz tracące powab, gdy się okolicę zbyt dobrze poznało, odzyskują go pod działaniem urozmaiconych ćwiczeń harcerskich, a niemniej wskutek zwiedzania dalszych stron, ułatwionego harcerskim kunsztem obozowania. Gry i atletyka lekka stają się rozrywką obozową, nie zaś widowiskiem. Rower, łódka, narty — środkiem do wycieczek, nie zaś wyścigów. Na równi z temi zajęciami pielęgnuje się prace ręczne, dla zbudowania obozu, sporządzenia przyborów, zdobycia środków dla drużyny, etc. Nad wszystkim zaś góruje hasło: Bóg i Ojczyzna, oraz prawo harcerskie, wyższe o całe niebo od sportowej żądzy odznaczenia i reklamy.

Baden-Powell sam nie docenił doniosłości swego dzieła. Nie jest to tylko organizacja o wielkiem zadaniu i ogromnych możliwościach rozwoju. Mamy przed sobą nową metodę pedagogiczną, którą należy wprowadzić w życie i poza obrębem harcerstwa, przede wszystkim zaś w szkolnictwie. Całe wychowanie fizyczne, zwłaszcza zaś gry i sporty wychowawcze, należy ująć w karby metody harcerskiej. Tylko wtedy możemy uzyskać pewność, że nasze zabiegi nigdy nie ulegną wypaczeniu przez złe strony emulacji, czy mody sportowej.

## UWZGLĘDNIENIE ODREBNOŚCI GRUP I JEDNOSTEK.

Podobnie jak inne działy wychowania, i nasza dziedzina musi starać się o branie w rachubę wszelkich właściwości wychowanków, które zniewalają do odrębnego traktowania czyto grup, czy nawet jednostek. Domagają się w tej mierze uwzględnienia z pomiędzy cech przeważnie fizycznych: płeć, wiek, typ rasowy, typ konstytucyjny, stopień wyćwiczenia, stan zdrowia. Z pośród zaś cech przeważnie lub czysto duchowych: narodowość, rozwój umysłowy, temperament, charakter.

*Płeć.* Kobieta jest mniejsza od mężczyzny, kości ma drobniejsze, kończyny krótsze w stosunku do tułowia, biodra stosunkowo szersze, uda bardziej skośne; mięśnie znacznie słabsze; płuca mniej pojemne; krew z mniejszą zawartością hemoglobiny; serce mniej sprawne i t. p. Różnice te występują dopiero w okresie dojrzewania i później. Może być, że wychowanie fizyczne, racjonalnie przeprowadzone od najwcześniejszego dzieciństwa, zmniejszy te fizyczne upośledzenie niewiast. Że go nie zniesie całkowicie, to pewna, gdyż część cech powyższych pozostaje w mniej lub więcej ścisłym związku z biologiczną rolą kobiety: macierzyństwem. W każdym razie wychowanie dzisiejsze ma obowiązek liczyć się ze stanem rzeczy faktycznym, a nie z przewidywaniami na przyszłość. Ten zaś stan faktyczny powiada nam, że niewiasta dziś nie jest zbudowana ani na wielką siłę, ani szybkość, ani wytrwałość. Temi zaletami, najbardziej cenieńmi u sportowców, nie wypełnia się jeszcze całokształtu walorów, o które nam może chodzić. Kobieta zato przewyższa mężczyznę bardzo wybitnie wdziękiem postawy i ruchów, subtelniejszym poczuciem rytmu, umiejętnością wyrażania stanów swej duszy układem ciała. Wszelkie więc niedostatki w zakresie tych dziedzin, gdzie kobieta z natury rzeczy skazana jest na niższość w zestawieniu z mężczyzną, trzeba wyrównać bogatszym rozwojem elementów, stanowiących jej właściwą domenę.

Stąd powstał w czasach nowszych żywy prąd ku wyodrębnieniu wychowania fizycznego niewiast. Wymieniliśmy już wyżej jego najbardziej w krajach skandynawskich wsławioną reprezentantkę — p-nę Björkstén. Nam ona przemawia więcej do przekonania, niż wiele jej rywalek w różnych krajach, gdyż liczy się rozumnie z dzisiejszą rolą kobiety, coraz bardziej ruchliwą i obejmującą wiele stanowisk, przedtem dostępnych tylko mężczyźnie. Do takiego życia nie może być dostatecznym przygotowaniem wyłącznie bezprzyrzadowa gimnastyka, nie wychodząca poza obręb rytmiki i plastyki, jaką dziś kobiecie zalecają liczni twórcy metod. Sądzimy, że muzykę, rytm i estetykę ruchów i postaw uwzględniła p. Björkstén w całej pełni, a nadto potrafiła dać swym uczennicom zastosowania życiowe, niezbędne dla kobiety nowoczesnej. Toteż i u nas ta metoda przyjmuje się coraz bardziej.

Kwestję płci stawiamy nieco jednostronnie, mówiąc teraz tylko o wychowaniu fizycznym niewiast. Wynika to jednak z tego prostego faktu, że nasz dział wychowania jest dotąd opracowany prawie wyłącznie przez mężczyzn i dla mężczyzn — że zatem ilekroć nie wymienialiśmy wyraźnie płci żeńskiej, rzecz odnosi się wyłącznie, czy przeważnie do silniejszej połowy ludzkości.

Załatwiwszy się z gimnastyką, zajmijmy się teraz innymi działami ćwiczeń w odniesieniu do płci niewieściej. Jeden z nich, powiedzmy odrazu, nie nasunie nam żadnych wątpliwości. Są to tańce narodowe. Te napewno wzbudzą u dziewcząt większe zainteresowanie, niż u chłopców. Także przedmiotowo, na podstawie danych psycho - fizjologicznych, możemy śmiało twierdzić, że jest to dział ćwiczebny, nadający się stanowczo do traktowania jako nieodłączna część programu wychowania fizycznego szkół i stowarzyszeń żeńskich.

Inna rzecz, gdy chodzi o rytmikę i plastykę (według Jacques-Dalcroze'a lub innych). Przekonani o konieczności włączenia, do zwykłej lekcji gimnastyki, epizodów rytmicznych i plastycznych, nie możemy jednak przemawiać za wprowadzaniem, do programu szkolnego czy stowarzyszeniowego, tej metody jako osobnego przedmiotu nauczania. W tym charakterze ma dalkrozyzm rację bytu jedynie w szkołach kształcących zawodowych muzyków, lub wychowawców fizycznych. Dla ogółu dziewcząt posiada tę wadę, że w większej dawce łatwo wysila układ nerwowy, zwłaszcza zaś bywa niebezpieczny dla dziewcząt, mających skłonność do hysterji. Te nazbyt łatwo popadają w skoncentrowanie uwagi na samych sobie i pozowanie.

Omawiając wyżej z a b a w y r u c h o w e, powiedzieliśmy, że ich domeną właściwą jest wiek dziecięcy, że jednak i w ćwiczeniach dorosłych pewne ich formy nie tracą racji bytu. Odnosi się to szczególnie do niektórych elementów z tego zakresu w odniesieniu do starszych, czy nawet dorastających dziewcząt. Chodzi tu nadewszystko o k o r o w o d y z e ś p i e w a m i. Są to szacowne resztki dawnych obrzędów średniowiecznych, czy nawet starszych jeszcze, pogańskich. Naiwne nieraz, lecz zawsze piękne i przemawiające do dziewczęcia szlachetnem i wytwornem poruszeniem struny erotycznej (Jawor, Zelman, Przepióreczka, etc.).

Odtąd opuszczamy już teren ćwiczeń rozrywkowych, o mniej lub więcej wyraźnie kobiecym charakterze. G r y r u c h o w e, przeciwnie, są najczęściej wytworem wyobraźni męskiej i miewają podkład bezsprzecznie bojowy. Trzebaby zatem dopiero pobudzić niewieścią twórczość, by otrzymać elementy naprawdę kobiece. Tak jak rzecz dziś jest, musimy się zadowolić przystosowaniem gier męskich, jak się uda, dla potrzeb drugiej płci. Najmniej męskie są gry w rodzaju tenisa, czy siatkówki — tych też nawet nie trzeba modyfikować. Ale już palant, czy koszykówka wymagają przeróbki. W pierwszym z nich będą to ułatwienia podbić (rakietą



zamiast kija) i biegów (skrócenie met). W drugiej, wejdą w rachubę ograniczenia swobody ruchów i przerwy w grze. Najtrudniej jest oczywiście z najbardziej bojową grupą, której punktem wyjścia była angielska piłka nożna. Może być, że Czeszki ze swoją „hazaną” (rzucanką, wprowadzaną i u nas) są na dobrej drodze.

W sportach podróźniczych niewiasty mają uprawnienie obok mężczyzn, z zastrzeżeniami, które wynikają z tego, cośmy powiedzieli o odrębnościach anatomo-fizjologicznych ciała kobiecego. Więc tu jeszcze bardziej, niż u chłopców, zastrzeżemy się przeciw wyścigom (wioślarskim, pływackim, narciarskim) — dopuszczając tylko zawody w sprawności (np. o odznakę sportową — patrz wyżej). Więc pilniej jeszcze będziemy strzec tempa pochodu i rozmiaru etapów. Także w zabiegach hartujących (obozowanie) wskazana tu większa ostrożność.

Moda sportowa w ostatnich latach bardzo rozpowszechniła się wśród kobiet. Między innymi, typowo męska i bojowa gałąź sportu, lekka atletyka, szerzy się w swojej i dla młodzieży męskiej nienajlepszej postaci — rekordowo-widowskiej. Co z tem ma począć świat wychowawczy? Gdzie tylko jest gwarancja zapełnienia programu ćwiczeń elementami bardziej kobiecymi, tam nie potrzeba uciekać się do tej dziedziny. Gdzie zaś brak tych warunków, uczynmy modzie zadość w sposób zabezpieczający dziewczęta od szkody: pielęgnując biegi, rzuty i skoki, nietylko skróćmy metody i używajmy lżejszych pocisków, lecz i tu pracujmy na zasadach odznaki sportowej, nie zaś rekordów.

Po tem cośmy powiedzieli, mogłoby się zdawać, że walki będą, jako sport bodaj najwybitniej bojowy, nadawać się do zupełnego wykluczenia ze skarbca środków wychowania fizycznego kobiet. Tak jest po części, lecz niezupełnie. Walki mają cel praktyczny podwójny. Na wypadek wojny, służą celom bojowym. W życiu cywilnem, niemniej ważną rolę odgrywają jako środek obrony osobistej przeciw napadowi bandyty, czy brutalą. I ta ich rola dla niewiasty jest bodaj donioślejsza, niż dla silniejszej połowy rodu ludzkiego. Z nią zaś i nasza grupa sportów. Tylko trzeba wybierać gałęzie tego kunsztu najodpowiedniejsze dla kobiety — operując nie siłą, lecz zręcznością: więc dżiu-dżicu, z szermierki zaś floret.

Praca ręczna kobieca ma w wychowaniu dwojakie znaczenie. Szkolnictwo przeważnie uwzględnia ją dotychczas w postaciach higienicznie bezpośrednio ujemnych dla swych uczestniczek. Są to drobne, siedzące robótki (szycie, haftowanie i t. p.), oraz nauka gospodarstwa domowego — już połączona z pewnym ruchem, lecz wśród wyziewów kuchennych. Z naszego stanowiska musimy te dwie rzeczy uważać za minus (mimo pośrednie korzyści zdrowotne nauki gotowania), który należy zmniejszyć różnymi ostrożnościami zdrowotnymi. Dodatkowo natomiast, w sensie wychowania fizycznego, a zarazem odpowiednie dla dziewcząt, będą prace ogrod-

nicze, a z pomiędzy warsztatowych (zimowych) kartoniarstwo, introligatorstwo i t. p.

Harce dziewczęce starają się, ze zmiennem szczęściem, znaleźć właściwą sobie postać. Znów pomysł w zasadzie męski i rycerski — bojowy, przychodzi nam przerobić na odpowiednik żeński. Podobnie jak w gimnastyce, czy sporcie, i tu mamy całą skalę wahań, od bezmyślnego naśladowania chłopców, aż do martwoty i sedenterji. Prawda jest pośrodku. Wyłączając elementy wyraźnie bojowe, rozwijając natomiast takie kobiece działy, jak gospodarka obozowa, samarytanizm etc., otrzymamy bardzo piękną i pożyteczną syntezę środków pedagogicznych, które nam dadzą kobietę dzielną, zdrową i zaradną.

*Stopnie wieku.* U niemowlęcia możemy w zupełności polegać na instynktach, które mu każą odbywać samorzutnie taką gimnastykę, jaka mu w danym okresie rozwoju potrzebna. Najważniejszy postulat polega na zerwaniu z powijaniem i krępowaniem dziecka: to krzywdzi je w dwojaki sposób, mianowicie przeciepla i odbiera swobodę ruchów. Bezcelowe, jak się zdaje profanom, machanie rączkami i wierzganie nóżkami — to pierwszy stopień wspomnianej gimnastyki, wzmacniający kończyny. Następuje okres, kiedy dziecko chętnie przewraca się grzbietem do góry, wkrótce zaś zaczyna pełzać na brzuszku. To moment ważny — ćwiczenie mięśni grzbietu. Zaczyna się potem chodzenie na czworakach. Nareszcie z trudem, ale i z radością, przechodzi niemowlę do chodu ludzkiego, dwunożnego.

Wszystkie te stadja są z sobą powiązane fizjologiczną koniecznością, każde jest koniecznym przygotowaniem następnego i trwa tak długo, jak niezawodny instynkt dziecka wskazuje. Wszelkie sztuczne przyspieszanie tego rozwoju jest w najwyższym stopniu nierozumne i może mieć za skutek poważne zniekształcenia. Jeśli n. p. niemowlę nie ma jeszcze samo ochoty stawać na samych nóżkach, widać z tego, że pewne części układu ruchowego nie są jeszcze gotowe do tej tak radykalnej zmiany pozycji. Gdy rzecz będzimy forsować, nic łatwiejszego, jak wywołanie n. p. nieprawidłowych krzywizn kręgosłupa. Po chodzie wyucza się dziecko biegu, a równocześnie z temi zasadniczymi elementami lokomocji, niezmordowanie stara się o ciągłe wzbogacanie zasobu swych umiejętności przeróżnemi ruchami innemi, jak rzuty, chwyt, wstępowania, kroki ozdobne (pląsy) i t. p.

Od 2 — 3 do 6 — 7 roku życia, w wieku t. zw. p r z e d s z k o l n y m, jeszcze wciąż instynkt jest niezawodnym wychowawcą dziecka. Dlatego w tych przypadkach, gdzie na ten okres oddaje się je do przedszkola (ogródka freblowskiego, ochronki), metoda tam używana musi liczyć się z instynktem, starając się mu jedynie ułatwiać działanie. Przeżyła się też, po stu latach chwały, metoda F r o e b l a, polegająca na zatrudnianiu wszystkich dzieci po kolei rozmaitemi zabawami, uważanemi za pouczające.

Dziś idziemy raczej za panią *Montessori*, która każe wychowawczyni przybrać postawę obserwatorki, zapewniającej jedynie dzieciom dostęp do różnych zajęć odpowiednich dla ich wieku. Dziecko samorzutnie zaczyna i kończy każde zajęcie i przechodzi do innego. Nigdy się więc nie zmęczy zanadto, ani nie znudzi, ciągle bawi się z największym zainteresowaniem.

Że ogólne warunki zdrowotne (wolne powietrze, słońce, kąpiele, racjonalne żywienie) mają w okresie niemowlęctwa i przedszkolnym jeszcze większe znaczenie, niż później, zaledwie warto zaznaczyć. Zwłaszcza hartowanie ma teraz swój najważniejszy, podstawowy okres. Jedno tylko uprzedzenie, głęboko zakorzenione u wielu rodziców, trzeba jeszcze zwalczać. Należy zerwać z namawianiem do jedzenia. Jeśli dziecko nie chce jeść, dowód to, że jest syte, i większa ilość pokarmu nie posłuży mu na zdrowie. Gdy zaś przy małym apetycie dziecko źle wygląda, wzmóźmy apetyt poprawą warunków higienicznych, dajmy mu bardziej urozmaiconą żywność, a skoro i to nie pomoże, poradzmy się lekarza.

Wczesne lata szkolne trwają od 7 roku życia do 12 lub 13 u dziewczynek, 14 lub 15 u chłopców. Początek życia szkolnego — to wielki przewrót w fizycznym powodzeniu dziecka. Długie przebywanie w zamkniętej przestrzeni, do tego w pozycji siedzącej, połączone z rygiorem przedtem nieznanym, oraz z koniecznością częstego i długotrwałego napięcia uwagi — to wszystko stanowi warunki tak nowe i tak nienaturalne dla tego stopnia wieku, że nie dziw, iż statystyki wykazują znaczne zahamowanie wzrostu w pierwszym roku uczęszczania do szkoły. Matki więc wszelką podstawę do żądania, by przejście z domowego (czy przedszkolnego) do szkolnego trybu życia odbywało się stopniowo, w ten sposób, że cały podstawowy *régime* w jakichś dwóch pierwszych latach będzie zrazu przedszkolny i dopiero powoli przejdzie w szkolny. Już poprzednio wspominaliśmy, że zasób ćwiczeń cielesnych w tym czasie winien polegać wyłącznie na zabawach ruchowych. Część ich wyniknie z własnej inicjatywy dzieci (podobnie jak w przedszkolu) i te będą zrazu panować wyłącznie. Później dopiero coraz częściej nauczyciel raczej poddaje, niż zarządza inne, dzieciom dotąd nieznanne zabawy (i prostsze gry).

Dopiero po upływie tych lat wstępnych (zatem w 9 roku życia) zaczyna się okres stosowania gimnastyki w szkole. Jak już mówiliśmy, będzie to zrazu gimnastyka gęsto przeplatana zabawami, grami i innymi ćwiczeniami charakteru bardziej swobodnego, rozrywkowego. Później stopniowo przechodzimy do coraz ściślejszej formy ćwiczeń gimnastycznych. A i gry, z prostszych postaci, rozwijają się w wielkie gry drużynowe.

Okres dojrzewania. U dziewcząt trwa on średnio od 12 lub 13 do 14 lub 15 r. ż.; u chłopców od 14 — 15 do 16 — 17. Okres to krótki, lecz ważny, bo przełomowy. Charakteryzuje się zrazu bardzo gwałtownie



nym wzrostem długości ciała, a później rozrostem szeregu organów wewnętrznych. Równoległe z tem idzie także doniosłe przeobrażenie psychiczne. Dla wychowawców lata te nastęrczają bodaj najtrudniejsze zadania. Szybko rosące narządy (z początku kości i mięśnie, następnie zaś trzewa jamy piersiowej i brzusznej etc.) wymagają oszczędzania, tem bardziej, że i układ nerwowy nie może odrazu dostosować siły swych bodźców do wydłużonych nagle dźwigni kostnych i koordynacja szwankuje (niezgrabne ruchy wyrostków, czy podlotków). Nadmiar złego, psychiczne nastroje dzieci nie ułatwiają bynajmniej zadania. Zainteresowanie staje się trudniejsze, kapryśne, zjawiają się pretensje do pozowania na starszą młodzież. Przy naogół zmniejszonym natężeniu ćwiczeń, wychowawca postara się podtrzymać zainteresowanie wplatanie znacznej ilości elementów zabawowych, nadając im jednak możliwie charakter raczej młodzieńczy, niż dziecięcy. Ćwiczenia koordynacji, starannie stopniowane, pomogą do uzyskania równowagi w tym zakresie. Nie pominiemy też okoliczności, że ten okres daje duży procent zachorowań i wymaga pewnych ulg (zwłaszcza u dziewcząt) w całokształcie nauczania szkolnego.

L a t a m ł o d z i e ń c z e. Ten ostatni z interesujących nas okresów jest dla zamiłowanego wychowawcy miłą nagrodą za poprzednie trudy. U młodzieży męskiej rozwój układu ruchowego i narządów, współdziałających z nim przy pracy, wznosi się stopniowo do najwyższych granic, jakie może osiągnąć. U dziewczęcia typ kobiety również dochodzi do swego pełnego wyrazu i zniewala nauczycielkę do prowadzenia ćwiczeń ciała trybem coraz bardziej kobiecym. Ten okres też zarazem każe nam uwzględnić dążności młodzieży do samorządu. W naszej dziedzinie wyrazi się to, na terenie szkolnym, kółkami czy drużynami sportowemi, harcerskiemi i t. p., pod opieką nauczycieli, u młodzieży zaś pozaszkolnej będzie to przynależność do Dorostu sokolego, do Harcerstwa, do Stowarzyszeń młodzieży pol., etc. Opieka, czy kierowanie tych zrzesseń — to nowe i niełatwe zadanie wychowawcy, do którego wrócimy później. Nie wolno nam zapominać, że sport widowiskowy wywiera na młodzież tego stopnia wieku często urok nader silny, odciągając ją od kółek wychowawczych, szkolnych czy pozaszkolnych, dla pogoni za rekordem, czy mistrzostwem. Jakie są ujemne strony tej pogoni, o tem już mówiliśmy. Teraz dodajmy, że towarzystwo sportowców starszych, bynajmniej nie obznajomionych z metodami wychowawczemi, nie wpływa także dodatnio. Tem bardziej, że ci z nich właśnie, którzy jako mistrze czy rekordmeni największe mają szanse stania się bożyszczami młodzieży, najczęściej bywają amatorami tylko z pozoru, w istocie zaś uprawiają sport jako zawód i swój niski sposób myślenia wokół siebie szerzą. Tylko sprawna organizacja życia sportowego w szkole może nam dać szansę, że zakaz należenia do klubów pozaszkolnych nie pozostanie martwą literą, jak to doątd zbyt często bywa. Że emulacja występuje teraz w naszym dziale wychowania ze szczególną siłą,

tego nie potrzebujemy dowodzić; przypominamy tylko poprzednie wywody w sprawie uregulowania tej emulacji tak, aby dawała stale owoce pożyteczne.

*Typy rasowe i konstytucyjne.* Szeroki ogół, a nawet częstokroć ludzie o wyższem wykształceniu, zna podział ludzkości na wielkie rasy. Nie wie jednak jeszcze o tem, że każda z tych ras, a nawet poszczególne narody, rozpadają się na znaczną ilość typów rasowych, odrębnych od siebie nie tylko fizycznie (budową, zabarwieniem skóry, włosów i oczu, szybkim lub powolnym rozwojem, siłą mięśniową), lecz i duchowo (właściwościami umysłu, temperamentu etc.). W Polsce (poza typami azjatyckimi, reprezentowanymi przez Żydów, Ormian, Tatarów) głównie wchodzi w grę pięć typów następujących: na północnym zachodzie przeważa typ nordyczny (północno-europejski), wysoki, jasno ubarwiony, o długiej \*) głowie i wąskiej twarzy; na północnym wschodzie — t. subnordyczny czyli sarmacki, wysoki, jasno ubarw., krótkogłowy; w centrum (na Mazowszu), a w innych dzielnicach dość rozpowszechniony w sferach ludowych, typ przedślówiański, — niski, średnio ubarwiony i średniogłowy, twarz szeroka, rysy grube; na południowym zachodzie — typ alpejski, średniorosły, ciemno ubarw., krótkogłowy, twarz średnia; na południowym wschodzie — typ dynarski, wysoki, ciemno ubarwiony, krótkogłowy, twarz wąska.

W pewnej (aczkolwiek niepełnej) zależności od tych typów rasowych są typy konstytucyjne. Według najnowszych badań, najwięcej zaufania możemy mieć do następującego ujęcia tych typów: typ asteniczny — wysoki, wątły, skłonny do gruźlicy; typ atletyczny — wysoki, lecz zarazem szerokobarczysty i muskularny; typ pikniczny — niski, krępy, w latach dojrzalszych często skłonny do otyłości. Jak już widać z opisu, pierwszy z tych typów jest słaby, dwa pozostałe zaś silne. Nie wiemy jeszcze dokładnie, jak wygląda ich stosunek do typów rasowych. Dotąd wszakże stwierdzono dość częste połączenia następujące: t. północnoeuropejski, dynarski i alpejski z astenicznym, t. sarmacki z atletycznym, t. przedślówiański z piknicznym. W zgodzie z tem pozostają też dane co do sprawności fizycznej różnych typów rasowych (silne — sarmacki i przedślówiański, reszta mniej lub więcej słabe). Co do typu północnoeuropejskiego tylko godzi się zaznaczyć, że jest to typ o powolnym rozwoju i często zapewne nabiera sił w latach późniejszych, niż badane dotychczas lata szkolne i wojskowe. Ale to nie zmienia bynajmniej naszych wniosków, dotyczących właśnie okresu wychowawczego.

Na specjalną uwagę zasługuje fakt wykrycia odrębnego oddziaływania różnych typów rasowych na emulację. Typ północnoeuropejski okazał się prawie zupełnie odpornym na ten czynnik; inne, przeciwnie, są nań

---

\*) Długogłowi mają średnicę czaszki przedniotylną znacznie dłuższą od poprzecznej; u krótkogłowych ta różnica jest mniejsza.

podatne. Ma to niewątpliwe znaczenie dla wychowania fizycznego, gdzie, jak wiadomo, współzawodnictwo odgrywa znacznie większą rolę, niż gdzieindziej. Ponieważ typy rasowe i konstytucyjne żyją zmieszane z sobą w każdej szkole i klasie, wyróżnienie ich nie ma takiego znaczenia, jak różnicowanie według płci, wieku, narodowości, etc. W każdym razie da nam ono cenne wskazówki dla tak doniosłej dążności każdego dobrego pedagoga, jaką jest indywidualizacja (patrz niżej).

*Wiek fizyczny.* Pod tą nazwą (lub pod synonimami: w. fizjologiczny, w. zawodniczy) wysunięto w ostatnich latach pojęcie określenia wieku, któreby lepiej, niż zwykłe określenie (w. metrykalny, chronologiczny) cechowało stan rozwoju osobnika ludzkiego. Niedawno zaproponowano (w Norwegji) formułę, która jest średnią arytmetyczną z trzech określeń wieku: według metryki, według wzrostu i według ciężaru ciała. Oczywiście, że dwa ostatnie określenia dadzą się wykonać tylko na podstawie danych statystycznych, obejmujących wzrost i wagę dzieci i młodzieży w danym kraju. Pomysł ten dał w Norwegji i kilku innych krajach zachęcające wyniki. Ogromne różnice wzrostu i siły, jakie spotykamy na każdym kroku między dziećmi tego samego wieku metrykalnego, były przedtem kulą u nogi wszelkich usiłowań racjonalnego grupowania młodzieży przy ćwiczeniach ciała. Gdzie tylko to jest technicznie wykonalne, ćwiczenia te nie powinny się odbywać klasami (które przecież są wynikiem selekcji intelektualnej), lecz grupami według owego wieku fizycznego. Tem bardziej powinno to się stać przy zawodach (stąd nazwa „wiek zawodniczy”). Gdzie nie dokonano jeszcze potrzebnych pomiarów przygotowawczych (patrz wyżej), lekarz szkolny, czy sportowy poczyni potrzebne poprawki na oko, by uchronić się przynajmniej od najgrubszych błędów.

Ścisłość norweskiej metody nieco skrytykowała świeżo nauka polska. Nie podano jednak w wątpliwość jej praktycznej wartości. Wykryto tylko, że dziecko, czy młodzieniec rozwija się wolniej od drugich bardzo często nie dlatego, że cierpi na patologiczne zahamowanie rozwoju, lecz z powodu przynależności do pewnego typu rasowego, gdzie taki wolny rozwój jest normą. Żeby zatem wiek fizyczny pogłębić naukowo, trzeba by go określać w obrębie przedtem oznaczonych typów rasowych. Dlatego to obecne uwagi pomieszczamy dopiero po zaznajomieniu czytelnika z typami rasowemi.

*Stopień wyćwiczenia.* Jakie zmiany wywołują ćwiczenia ciała w organizmie naszym, o tem już mówiliśmy. Nie potrzeba też uzasadniać postulatu segregowania grup ćwiczących według stopnia wyćwiczenia. W regularnym trybie szkolnym rzecz ta sama przez się staje się ciałem gdyż poszczególne grupy (klasy, idealnie grupy według wieku fizycznego) ćwiczą razem przez szereg lat. Gorzej jest w stowarzyszeniach, gdzie grupy nowozacieżnych, czy zdawna przynależnych, nie zawsze się dadzą uzgodnić z klasyfikacją według stopni wieku.



*Stan zdrowia.* Praca szkolna, czy stowarzyszeniowa w naszej dziedzinie jest z reguły obliczona na wychowanka normalnego, zdrowego. Co jednak począć z licznymi uczniami słabowitymi, kalekami i t. p.? Praktyka odwieczna kazała ten materiał poprostu eliminować z kadr ćwiczeń cielesnych (przy zmianach dalej posuniętych), lub, w najlepszym razie, zwalniać ich częściowo, t. j. kazać występować z szeregów w chwili, gdy zaczynały się ćwiczenia, uznane dla nich przez lekarza za szkodliwe. W ten sposób w Polsce, według niedawnej statystyki urzędowej, przeszło 7.000 młodzieży gimnazjalnej i przeszło 200 seminarzystów (a zatem przyszłych nauczycieli, mających uczyć także ćwiczeń cielesnych!) nie korzystało wcale z dobrodziejstwa wychowania fizycznego, nie licząc tysięcy uwolnionych częściowo.

Dawny już przykład Szwecji, w nowszych czasach naśladowany przez niektóre inne kraje, daje jedyne rozumne rozwiązanie tej kwestji. Uczniów uznanych przez lekarza szkolnego za niemogących brać udziału w ogólnych lekcjach gimnastyki, gier, czy sportów, oddziela się w grupy, odbywające osobne godziny ćwiczeń cielesnych, dostosowanych (według przepisu lekarskiego) indywidualnie do stanu zdrowia każdego z nich. Oczywiście i w takich lekcjach pewna liczba uczniów nie będzie mogła brać udziału (większe osłabienie bezpośrednio po przebytej chorobie ostrej, ciężkie zranienie lub stłuczenie, etc.). Przeważnie będą to jednak krótkotrwałe stany przejściowe.

Dla uczniów słabowitych taka organizacja jest ogromnym zyskiem. W pewnych przypadkach ma ona charakter gimnastyki leczniczej (stopy płaskie, skrzywienia kręgosłupa, niedokrwistość etc.), w innych zaś higienicznej. Wszyscy oni, lub prawie wszyscy, z powodu swego cierpienia bardzo mało mogą użyć ruchu w innej formie. Jediną wadą tego pomysłu jest trudność przeprowadzenia. Trzeba na to środków pieniężnych i wyszkolenia w gimnastyce leczniczej tak lekarzy szkolnych, jak wychowawców fizycznych. Lecz stopniowo do tego dojść musi.

*Odrębności psychiczne.* Na pierwszym miejscu wymienimy n a r o d o w o ś ć. Naród da się coprawda określić także fizycznie — jako mieszanka pewnych typów rasowych o mniej lub więcej charakterystycznej dla siebie proporcji między poszczególnymi typami. Nadewszystko widzimy jednak w narodzie rasę psychiczną, wytworzoną przez tysiącolecia współżycia, wspólne terytorjum, organizację państwową, język, cywilizację. Licząc się z tak doniosłym czynnikiem, wychowanie musi, obok cech ogólnoludzkich, posiadać charakter wyraźnie narodowy.

Gdy chodzi o nasz dział wychowania, ten charakter narodowy możemy mu zapewnić najpierw przez uwzględnienie w nim wszystkich tych elementów, które od dłuższego czasu zrosły się z naszą tradycją — oczywiście o ile dadzą się bezpośrednio, lub po przeróbce, harmonijnie połączyć z całokształtem nowoczesnego wychowania fizycznego. Więc gry staropol-

skie z palantem na czele, przepiękne nasze tańce, więc predylekcja do sportów rycerskich jak szermierka, palcaty, jazda konna i t. p. Niemniej mamy obowiązek popierania polskiej twórczości na naszym polu, ilekroć ona daje wartości niewątpliwe. Udoskonalenie tak gimnastyki, jak gier i sportów, nowe pomysły organizacyjne i metodyczne — wszędzie tu dość pola dla twórczości. Oczywiście warto mówić tylko o twórczości uprawionej talentem i głęboką wiedzą (najlepiej zaś z równoczesną kontrolą naukową).

Kontakt z przyrodą i ludem polskim w czasie wycieczek — oto dalszy sposób unarodowienia naszej pracy, dający młodzieży podwaliny zdrowego, realnego patriotyzmu. Lecz najważniejszym momentem będzie działanie w kierunku potęgowania zalet, a zwalczania wad narodowych, czyli udoskonalania owej rasy psychicznej, którą uważamy za najważniejszą istotę narodu. Postaramy się więc o rozwijanie zalet właściwych Polakowi jak: odwaga, zapał, zdolność do poświęceń, talenty organizacyjne. Z drugiej strony, zwalczając zakorzenione wady, będziemy pielęgnować karność (tak społeczną, jak wojskową), wytrwałość, zdolność do poprzesławiania na małym i t. p. Wywody poprzednie uwalniają nas od potrzeby określania bliższego, które środki naszego działu wychowania wchodzi tu w rachubę.

Zdając sobie sprawę z wielkiego obszaru Rzeczypospolitej i znacznych różnic geograficznych, klimatycznych, antropologicznych i kulturalnych, musimy dać pewne pole zdrowemu regionalizmowi. Same za siebie przemawiają np.: przewaga turystyki górskiej i narciarstwa na Podkarpaciu, sportów wodnych na Pomorzu czy Polesiu, roweru na zachodzie, konia na wschodzie. Ale i cechy przeważających w danym środowisku typów rasowych domagają się wzięcia pod uwagę. Dalej stopień kultury, wpływy sąsiadów, rządów zaborczych, etc. (karność i praworzędność zachodnia wobec wschodniej skłonności do anarchji). Wreszcie tradycje lokalne czy regionalne (stare zwyczaje, obrzędy, lokalne postacie gier, czy innych ćwiczeń) mogą dać pożądany punkt wyjścia dla naszych zabiegów.

Inne cechy psychiczne, jak: stopień rozwoju intelektualnego, temperament, charakter i t. p., przeważnie dają się uwzględnić tylko w osobistym, czysto indywidualnym oddziaływaniu na wychowanka i podlegają przeto ogólnym zasadom pedagogiki, wychodzącym poza ramy niniejszej pracy.

Indywidualizacja. Jest to ideał nowoczesnej pedagogiki, ideał w znacznej mierze niedościgniony wobec systemu masowego nauczania. Zjawiają się przecież pewne zwiastuny zasadniczej reformy. P-na Parkhurst spróbowała (w mieście Dalton, Am. Półn., stąd też nazwa systemu daltonskiego) przekształcić szkołę z zespołu klas na zespół pracowni, czy bibliotek specjalnych. Także u nas, w kilku lepiej nadających się środowiskach, uzyskano dobre wyniki na tej drodze. Choćby ta metoda nie

miała w przyszłości odegrać innej roli, niż kształcenie elity, byłoby to tak doniosłe zadanie, że warto sprawdzić, czy i na polu wychowania fizycznego zasada pełnej indywidualizacji nie dałaby się przeprowadzić.

## ORGANIZACJA. URZĄDZENIA.

*Szkolnictwo.* W przedszkolu zabiegi wychowawcze stanowią jedną, nierozłączną całość, w której, z natury rzeczy, wychowanie fizyczne (w postaci, jak już mówiliśmy, swobodnych, spontanicznych zabaw i zajęć) występuje stale na plan pierwszy. Czy dziecko grzebie w piasku, czy pędzi obręcz, buduje domki z klocków i t. p., są to wszystko zajęcia, kształtujące mięśnie i koordynację ruchów na równi z umysłem i właściwościami charakteru. Naczelną zasadą musi tu być jedna z głównych myśli przewodnich metody *Montessori*: skrępować swobodę małego wychowanka tylko o tyle, by sobie i drugim nie szkodził. Resztę zostawić instynktowi i otoczeniu, obfitującemu w sposobności do pożytecznych zabaw samowychowawczych.

*Szkoła powszechna.* Jak już wspominaliśmy, dwa pierwsze lata szkolne niewiele powinny różnić się od przedszkola. Poza nauczaniem intelektualnym, które też przybiera, według nowszych zapatrywań, charakter rozrywki, zabawy ruchowe domagają się roli pierwszorzędnej. Prym w tej mierze wieździe Ameryka Północna, gdzie (z miastem Gary, jako punktem wyjścia) wypróbowano organizację, w myśl której we wszystkich klasach szkół powszechnych zabawy i gry ruchowe są wstawione w program z wymiarem 10 godzin tygodniowo. Brak boisk, odpowiednio wyszkolonych nauczycieli, a także brak przygotowania umysłów do takiej reformy, uniemożliwia nam jej rychłe wprowadzenie. Lecz potrzeby rosnącego szybko ciała, jak również duszy dziecięcej, spragnionej swobody, wskazują na conajmniej połowę tego czasu, jako niezbędną i możliwą do przeprowadzenia.

*Szkoły średnie. Seminarja i inne szkoły zawodowe.* Przejście do tego typu szkół stanowią szkoły powszechne wyżej zorganizowane (wydziałowe), których najwyższe klasy muszą być traktowane na równi z niższymi klasami szkół średnich — mieszczą bowiem dzieci tego samego wieku. Tu po raz pierwszy spotykamy się z wychowawcą fizycznym - specjalistą (patrz niżej). Co do wymiaru czasu, przeznaczonego na obowiązkowe ćwiczenia cielesne, kraje przodujące w tej dziedzinie wyznaczyły sobie, jako metę najbliższą, godzinę gimnastyki dziennie, a poza tem kilka godzin tygodniowo gier i sportów. Do tej mety zdążają szybko i z nieubłaganą konsekwencją.

My świeżo (patrz wyżej, w rysie historycznym) przeszliśmy z wymiaru o wartości raczej symbolicznej — dwóch godzin tygodniowo gim-



nastyki, które nie mogły mieć żadnego wydatniejszego wpływu na ustrój ucznia — do trzech godzin, pozatem zaś obowiązkowych gier, co już istotnie pozwala mówić o zupełnie poważnem działaniu, tak na ciało, jak na charakter. Trzeba zaś dodać, że najbliższe lata i tak przejdą na usiłowaniach przeprowadzenia w całym szkolnictwie wspomnianej reformy, — co nie może pójść gładko, z powodu braku pomieszczeń i urządzeń, oraz braku kwalifikowanych wychowawców fizycznych. Równocześnie jednak wypadnie prowadzić kampanję o lepsze traktowanie gier i sportów. Obecnie są one przepisane tylko w cieplejszej porze roku i w wymiarze czasu dość chwiejnym, co prowadzi w wielu szkołach do zaniedbania tego tak ważnego działu.

Zobaczymyż, jakie najbliższe cele dałyby się wytknąć organizacji wychowania fizycznego polskich szkół średnich, nie tracąc z oka ich wykonalności w naszych stosunkach. Pozostawiając gimnastykę na zdobytym właśnie etapie, gdzie powinna tylko należycie się umocnić, główną troskę trzeba skierować ku organizacji innych działów. Ustalić gry i sporty obowiązkowe w ciągu całego roku szkolnego w wymiarze 2 — 3 godzin na tydzień: rzecz wykonalna już dziś, bo uczniowie składają na ten cel osobne opłaty. Na wiosnę i w jesieni będą to gry ruchowe, lekka atletyka, wiosłowanie; w czasie upałów letnich pływanie; w chłodniejszej porze roku — sporty zimowe, walki, tańce narodowe, jazda konna i t. p., w miarę stosunków lokalnych i środków. Działy, które nie dadzą się pomieścić w tych ramach organizacyjnych, lecz dla których istnieją warunki lokalne, należy zorganizować jako zajęcia nieobowiązkowe, za dobrowolną opłatą. W ten sposób, przy dobrych chęciach i nienajgorszych możliwościach miejscowych, bodaj cały rejestr wymienionych wyżej środków da się w wielu szkołach uruchomić.

Jeden wszakże dział wymaga osobnych uwag: wycieczki uczniów. Posiada on znaczenie tak wyjątkowe, że dziwić się trzeba, iż nie znalazł się dotychczas w programie, jako część obowiązków szkolnych. Tem bardziej, że rozwiązanie problemu organizacyjnego w danym przypadku nie jest trudne, ani zawile. Wystarczy przyjąć zasadę, że kierowanie wycieczkami należy do obowiązków nauczycieli, mających w tej mierze kwalifikacje i zamiłowanie — i że za spełnianie tego obowiązku zwolni ich się od części lekcyj. Przy kompletowaniu gron nauczycielskich brałoby się i ten szczegół pod uwagę. Wówczas każda szkoła mogłaby układać plan wycieczek, obejmujący wszystkie klasy w sposób, zapewniający stałe działanie tego niezrównanego środka wychowawczego. Jedna wycieczka na tydzień powinna przy tem stanowić normę nietylko pożądaną, lecz i wykonalną, nie licząc dłuższych wędrowek starszych uczniów. Trudności budżetowe możnaby zmniejszyć, wprowadzając reformę stopniowo (zaczynając od szkół, które same tego zapragną).

Szkolnictwo wyższe (Uniwersytety, Politechniki, Akademje, etc.). Do niedawna panował w tym dziale szkolnictwa na kontynencie Europy wszechwładnie przesąd, że zadaniem jego jest wyłącznie pielęgnowanie poszczególnych gałęzi nauk i sztuk, oraz wtajemniczanie w ich arkania młodocianych adeptów — lecz nigdy dalszy ciąg dzieła wychowania. Dopiero przykład wszechnic angielskich i amerykańskich, gdzie utrzymała się średniowieczna tradycja życia internatowego w kolegjach — przypominał nam, że niema skutecznego nauczania młodzieży bez równoczesnych zabiegów wychowawczych. W szczególności, amerykańskie szkolnictwo wyższe stworzyło i wypróbowało, z najlepszymi wynikami, organizację obowiązkowych ćwiczeń ciała. Wszystkie lepsze kolegja i Uniwersytety zaangażowały profesorów, wykładających higienę i teorię wychowania fizycznego, oraz oddały do rozporządzenia każdego z nich cały sztab asystentów i instruktorów, oraz wszelkie potrzebne urządzenia (laboratorja, sale, boiska, etc.). Każdy uczeń poddaje się szczegółowym badaniom lekarskim i antropometrycznym, na podstawie których następuje podział na trzy wielkie grupy: słabowitych, uprawiających specjalne ćwiczenia o charakterze leczniczo-zdrowotnym; najliczniejszych normalnych, odbywających ćwiczenia wychowawcze; wreszcie nadnormalnych (atletów), trenujących się w drużynach sportowych.

Szkoły akademickie w Europie są od niedawna w toku naśladowania tego wzoru i pozostają za nim jeszcze daleko w tyle. W kierunku zaprowadzenia przymusu ćwiczeń najdalej poszli Niemcy, zaprowadzając ten obowiązek dla studentów Wydziałów filozoficznych (przyszłych nauczycieli) i Politechnik (przyszłych inżynierów). W udostępnieniu znów energicznem sportów wszelkiego rodzaju ogółowi studentów bez przymusu, prym wiodą Czechosłowacy, gdzie zgórą 60% słuchaczy płci obojej stale korzysta z dostarczonych sownie przez władze boisk, sal, przystani i instruktorów. W Polsce w tej mierze niewiele jeszcze zdziałano. Jest już, co prawda, zawiązek ćwiczeń obowiązkowych, w postaci rozporządzenia, które każe kandydatom na nauczycieli szkół średnich wykazać się opanowaniem dowolnie wybranej gałęzi sportów wychowawczych. Wszelako tylko w Poznaniu i Krakowie, dzięki istnieniu Studjów W. F., to postanowienie ma szansę nie pozostania martwą literą.

Tymczasem rzecz polega w bardzo znacznej części na akcji samorzutnej, ześrodkowanej w zrzeszeniach akademickich. Najwięcej rozgłosu zjednały sobie zdawien dawna kluby sportowe starych wszechnic angielskich. Lecz najbardziej racjonalnie uchwyciły swoje zadanie niektóre zrzeszenia niemieckie i austriackie, opanowane nie przez sportowców-rekordmenów, lecz przez studentów wychowania fizycznego. Te propagują przede wszystkim ideę wciągnięcia do ruchu ćwiczebnego szerokiego ogółu studentów, zostawiając na drugim planie rekordy i mistrzostwa, jakie może uzyskać garstka najsilniejszych kolegów. Co do naszych Akademickich



Związków Sportowych, te są dotąd jeszcze przedstawicielami starszego kierunku, sportu widowiskowego. Lecz wpływ Ak. Drużyn Harcerskich, Ak. Gniazd Sokolich i Kół Wychowawców Fizycznych, reprezentujących wychowawczy punkt widzenia, zaznacza się coraz wyraźniej i prawdopodobnie doprowadzi wkońcu i w A. Z. S.-ach do podobnych przeobrażeń, jakich dokonano u naszych sąsiadów.

*Instytucje wychowawcze pozaszkolne. Jordanówki.* O wiekopomnej zasłudze Jordana, twórcy naszego ruchu boiskowego, mówiliśmy już. Dodajmy teraz, że jego wielkoduszna inicjatywa spotkała się u nas z niebывałą obojętnością ogółu. Nietylko za życia bardzo mało znalazł naśladowców, lecz po śmierci jego idea niemal poszła w zapomnienie. Z krakowskiego Parku Jordana wyrósł bowiem polski ruch sportowy, który swym rozmachem i rozgwarem oszołomił społeczeństwo do tego stopnia, że zaczęło go utożsamiać z wychowaniem fizycznym. Jest to fatalne nawet dla samegoż sportu, który wciąż winien się odradzać nie skąd inąd, jak z ogrodów Jordanowskich. Dopiero w ostatnich latach zaczyna się w tej mierze pewna poprawa. Państw. Urząd wychowania fizycznego i niektóre gminy miejskie zakładają Jordanówki nowoczesne, wzorowane na najnowszym urządzeniach amerykańskich. Zaczyna się też nareszcie przyjmować zasada Jordana, że niedość założyć boisko: to bowiem może być dobrze i źle użyte, lub leżeć odłogiem. Trzeba w nie tchnąć ducha — poddać je umiejętnemu kierownictwu ludzi, którzy potrafią dzieci i młodzież przynęcić, rozsegregować na grupy, zająć odpowiednio i zachęcić do stałego uczęszczania. Tak jest stale w Ameryce; u nas dopiero świeżo Poznań zdobył się na zawodowego kierownika boisk miejskich i zapewne niebawem da mu odpowiedni sztab do pomocy.

Dziecko ze sfer ludowych miejskich zna jedynie ucieczkę z mrocznych suterren, gdzie mieszka: na brudną, hałaśliwą ulicę, z jej tyjącymi pokusami i wpływami demoralizującymi. Do tego dołącza się w latach ostatnich rosnący ruch automobilowy, który zabawy dzieci na jezdni czyni poważnie niebezpiecznymi dla ich życia. Ameryka, gdzie te rzeczy dawno już doszły były do stanu absurdalnego, wzięła się do środka zaradczego w postaci boisk tak energicznie, że m. in. działanie ich w kierunku zmniejszenia przestępczości dało się wykazać liczbami statystycznymi. Boiska zatem (oczywiście tylko boiska naprawdę czynne i dobrze kierowane) są nietylko walnym środkiem pomocniczym przeciw gruźlicy, lecz także awangardą moralną — przeciw zdziczeniu i huliganizmowi.

Trzeba nam uruchomić, podobnie jak w Ameryce, dwojakiemu rodzaju instytucje. Po pierwsze, właściwe Jordanówki — kompleksy boisk i innych urządzeń zabawowych dla dzieci i młodzieży różnych stopni wieku, z całym sztabem personelu. Po drugie, mniejsze boiska dla małych dzieci, pod opieką wyszkolonych ochroniarek. Całość pod nadzorem fachowego organizatora. Gdy frekwencja nie dopisuje, można z początku, za przykładem



amerykańskim, użyć przynęty w postaci orkiestr: te napewno zwabią matki i dzieci.

**Kolonje letnie.** Ta instytucja ma za zadanie zapobiec innej stronie nędzy dziatwy miejskiej, niż poprzednia. Idzie tu o zużytkowanie wakacyj. Okres ten, pełen uroku i nieopisanych korzyści zdrowotnych dla małej garstki dziatwy uprzywilejowanej, biedocie miejskiej, przeciwnie, każe gnuśnieć wśród rozpalonych murów i dziczeć do reszty. Od przeszło pół stulecia też inicjatywa ludzi szlachetnych przynajmniej część biednych dzieci wysyła rokrocznie na wieś. Buduje się tam dla nich odpowiednie pomieszczenia, urządza boiska, kąpiele, zatrudnia cały sztab kierowników. Oczywiście pierwszeństwo trzeba przyznać dziatwie źle odżywionej, potrzebującej pobytu na wsi z powodu wątłej budowy ciała, niedokrwistości, lub poczynających się a niezaraźliwych spraw gruźliczych. (O kolonjach t. zw. leczniczych, dla dzieci o dalej posuniętych sprawach chorobowych, nie tu miejsce mówić.) Te kolonje t. zw. wypoczynkowe w r. 1928 pomieściły przeszło 56.000 dzieci z całej Polski, co stanowiło zaledwie mały ułamek nawet tych wątłych dzieci, którym przyznano pierwszeństwo. Kolonje dobrze zasłużyły się społeczeństwu, dając stale znaczną poprawę stanu zdrowotnego dziatwy.

Aby przynajmniej w części wynagrodzić krzywdę, wyrządzoną ogółowi biednych dzieci, nie mogącemu dostać się na kolonje, powstała druga, mniej radykalna, lecz znacznie tańsza instytucja: **półkolonje**. Polega ona na codziennych (lub przynajmniej kilku na tydzień) wycieczkach dziatwy za miasto, gdzie przebywa ona znaczną część dnia na grach i innych ćwiczeniach, ew. pobiera zasiłek, etc. Dziwna rzecz, że stosunek liczbowy udziału dziatwy w kolonjach i półkolonjach jest odwrotnością tego, coby być powinno. W Polsce np. w tymże r. 1928, zaledwie mało co ponad 20.000 dzieci uczestniczyło w półkolonjach. Widać młodszą instytucja półkolonij nie zdążyła jeszcze zaskarbić sobie tego zaufania w społeczeństwie, jakim zdawna cieszą się kolonje. Nadto, tu poprzestawanie na parkach zamiejskich, gdzieindziej znów brak środków przewozowych, zmuszający dzieci do pieszej wędrówki za miasto, zbyt męczącej, nie mogły się przyczynić do powodzenia półkolonij, choć mimo wszystko wyniki okazały się wartemi zachodu.

**Półkolonje** — to znów środek wychowawczy, nadający się już dziś do stopniowego wprowadzania w program jako część obowiązków szkolnych. Wystarczyłoby nauczyciela zwolnić od części przeciążenia, któremu dziś ulega w ciągu roku szkolnego, zato zaś nałożyć nań obowiązek ofiarowania np. co długi rok połowy swych wakacyj na kierownictwo półkolonij. Autobusy miejskie odwoziłyby dzieci do istotnie pięknych i zdrowych miejscowości. Oto jedna z reform, które muszą być dokonane.

**Obozy letnie.** Dla starszej a zdrowej młodzieży, kolonje wakacyjne dają zamało działania hartującego, bezpośredniego zetknięcia

z przyrodą, szkolenia w zaradności, przestawianiu na małym, etc. Tym postulatem wygadają należycie dopiero obozy, u nas rozpowszechnione jeszcze przed wojną, dzięki harcerstwu. Gdy do akcji, po wojnie, przystąpiły także władze wojskowe, rzecz nabrała takiego rozmachu, iż w r. 1929 ogólna frekwencja całego szeregu obozów (harcerskich, wychowania fizycznego, przysposobienia wojskowego) dosięgła przeszło 38.000 młodzieży płci obojej. Jeżeli już w kolonjach i półkolonjach ćwiczenia cielesne (gimnastyka, gry, wycieczki, pływanie, etc.) odgrywają poważną rolę, obozy mają regulamin spartański i tężyzna fizyczna i duchowa jest ich myślą przewodnią. Obozy dają niedoścignioną sumę sposobności dla wychowawcy w kierunku oddziaływań fizycznych i moralnych na uczestników. Dobrze poprowadzony obóz — to szczyt tych obu działów wychowania. Spanie pod namiotami, zdobycie własną pomysłowością i pracą, w walce z dziką przyrodą, warunków higieny, czystości, nawet pewnej wygody, zgodna współpraca i współżycie z kolegami w warunkach, gdzie człowiek przykry może innym życie zatruć — wszystko to staje się szkołą nad podziw wyborną, o ile nie zawiedzie kierownictwo. I dlatego to właśnie następny nasz etap nie może polegać na ekspansji wszcz, na powiększaniu ilości obozów i ich uczestników, lecz na ich doskonaleniu przez dobieranie staranne i kształcenie jak najgruntowniejsze kandydatów na stanowiska naczelne. Pierwszy z kraja starszy harcerz, oficer czy nauczyciel — to jeszcze niekoniecznie dobry dowódca obozu.

Zrzeszenia młodzieży. Utworzono je najpierw poza szkołą; później dopiero, w miarę postępu pojęć wychowawczych, szkoła nie tylko dozwoliła na nie, lecz zachęciła do ich tworzenia pod swoją opieką. Zaczynając od pozaszkolnych, natrafiamy przedewszystkiem na Sokolstwo, jako najstarsze, bo działające w Polsce już od 60 lat z górą. Dziś oddaje się mniej lub więcej stale ćwiczeniom cielesnym w salach i na boiskach sokolich przeszło 40.000 osób ujętych w ramy karnej organizacji, w czem ogromną większość stanowi dziatwa i młodzież płci obojej. Młodsze o jedno pokolenie, lecz bardzo żywotne Harcerstwo liczy w swych szeregach okragło 40.000 chłopców i 20.000 dziewcząt sięgając swemi drużynami starszych harcerzy i w koła studentów szkół wyższych Trzecie wielkie zrzeszenie, tym razem wyłącznie młodzieży pozaszkolnej — to Zjednoczenie Młodzieży Polskiej. Daje ono przystęp do ćwiczeń cielesnych 40.000 młodzieży płci obojej. Nadto, mamy jeszcze szereg mniejszych stowarzyszeń tego rodzaju, które, razem wzięte, poważnie zwiększyłyby przytoczone wyżej liczby. Jak dotąd, mówimy o zrzeszeniach, mających w swym programie działalności mniej lub więcej wyraźnie zaznaczone cele wychowawcze. Pozatem jednak jest jeszcze liczna grupa klubów sportowych (zrzeszonych w związki, poświęcone specjalnym gałęziom sportu, te zaś w Związek Polskich Związków Sport.). Te już nie mają celów wychowawczych na oku. Skupiając jednak zgórą setkę tysięcy



uprawiających ćwiczenia cielesne młodzieży, stają się też poważnym czynnikiem higieny społecznej. Prócz tego, imponujące wyczyny sportowe, dokonywane na ich boiskach przez mistrzów i rekordmenów, wywierają fascynujący wpływ na masy, z dobrymi i złymi skutkami, o których już wspominaliśmy. Cały ten ruch jest u nas zawstydzająco nikły, jak na państwo trzydziestomiljonowe. Mniejsza o połowę ludność czechosłowacka gromadzi w samych zrzeszeniach gimnastycznych około miliona ludzi, nie licząc sportowców, skautów i t. p.

Jeśli chodzi o program pracy, bezwzględnie najwyżej stoi Harcerstwo. Nie będziemy tu powracać do rzeczy powiedzianych powyżej. Stwierdzimy tylko, że metoda wychowawcza Baden-Powella jest dziś równie słusznie jak powszechnie uznana za idealną podstawę pracy stowarzyszeniowej nad młodzieżą. Inne stowarzyszenia wychowawcze starają się też iść w jej ślady; chcąc jednak objąć większe masy, muszą rezygnować z wypełnienia wszystkich wymagań, jakie się stawia harcerzowi. Stają się w ten sposób dobrymi sprzymierzeńcami, a nieraz i kadrami przygotowawczymi, ruchu harcerskiego.

Zi z e s z e n i a m ł o d z i e ż y s z k o l n e j. Drużyny szkolne harcerskie stanowią przejście od organizacji pozaszkolnych do szkolnych. Skupiają bowiem uczniów wyłącznie pewnej szkoły, poddają się wszelkim rygorom, obowiązujących uczniów; co więcej, Harcerstwo jako całość podlega nadzorowi Ministerstwa Oświecenia. Pozatem zaś istnieją liczne drużyny pozaszkolne, wraz ze szkolnymi poddane hierarchji harcerskiej. To jednak tylko wyjątek. Zresztą obowiązuje zakaz zaciągania się uczniów do zrzeszeń pozaszkolnych. Typem zatem właściwym zrzeszenia uczniowskiego jest kółko złożone z samych uczniów, poddane opiece nauczyciela-kuratora i rządzące się regulaminem, zatwierdzonym przez władzę szkolną. Pomijamy kółka naukowe, muzyczne i t. p.; dla przedmiotu naszych rozważań mają znaczenie kółka abstynenckie, drużyny harcerskie, zrzeszenia sportowe i krajoznawcze. Pod warunkiem rozumnego kierownictwa, te zrzeszenia mogą spełnić misję wielkiej doniosłości: uczynić zabiegi wychowania fizycznego i moralnego w znacznej mierze terenem chętniej i samorzutnej współpracy uczniów z wysiłkami nauczyciela. Oczywiście do pełniejszego samorządu można przypuścić tylko starszych uczniów szkół średnich, czy zawodowych. Dziś już niema szanującej się szkoły tego typu w Polsce, gdzieby nie istniały organizacje uczniowskie, a opinja sfer pedagogicznych ustala się coraz wyraźniej na ich korzyść. O zrzeszeniach młodzieży akademickiej mówiliśmy już wyżej.

*Pomieszczenia i urzędnia.* Sale, boiska, przystanie, pływalnie, schroniska i t. p., są to inwestycje, wymagające znacznych wkładów. Polska, zaniedbana w tej mierze pod rządami zaborców, doszła do niepodległości w okresie tak ciężkiego przesilenia ekonomicznego, że odrobienie tych



wszystkich zaległości będzie ogromnym wysiłkiem, rozłożonym z konieczności na dłuższy szereg lat. Jeżeli mimo to statystyka Państw. Urzędu W. F. wykazuje, że roczny przyrost obiektów sportowych wzrastał stale od 20 niespełna w r. 1919 do blisko 800 w r. 1929, to trzeba przyznać, żeśmy się do tego wysiłku na serjo zabrali. Jedyne zarzut, jaki można zrobić dotychczasowemu kierunkowi tych inwestycji, streszcza się w tem, że budowano bodaj za wiele — na nasze stosunki — obiektów reprezentacyjnych, zbyt licznych, widowiskowych, za mało zaś urządzeń skromniejszych, poświęconych ćwiczeniom mas i istotnemu wychowaniu fizycznemu.

Sale gimnastyczne istnieją w poważniejszej liczbie zaledwie w Polsce zachodniej i południowej. Nie wynika stąd jednak, by i tam nie było większych braków. Rząd pruski zniemczony gwałtem szkoły zaopatrywał w sale dostatnio, lecz nie dopuścił do budowy ani jednej sokołni. Rząd austriacki, przeciwnie, celowo skąpił na sale ćwiczebne szkolne, ale nie potrafił zapobiec żywemu ruchowi budowlanemu gniazd sokołich, które też często wyręczały szkołę w jej obowiązku wychowania fizycznego młodzieży. Tam więc teraz będzie trzeba zaopatrywać zrzeszenia, tu niemałą część szkół w tak podstawowe warsztaty pracy wychowawców fizycznych. Gorzej znacznie w Polsce środkowej i wschodniej. Tam rząd carski szkoły zaniedbał, na zrzeszenia sokole zaś nie pozwolił. To więc, co się w tej mierze zrobiło, musiało się maskować jako sport lub gimnastyka lecznicza i dopiero liberalniejsza epoka od 1905 r. przyniosła pewną ilość sal w polskich szkołach prywatnych. Jak widzimy stąd, zaległość do odrobienia jest olbrzymia.

Boiska. Jordanki. I tu braki nasze są bardzo wielkie i niełatwe do zapełnienia, przyczem znów występuje jaskrawo różnica między poszczególnymi częściami Polski. Obliczono niedawno np., że gdy w woj. Śląskiem jedno boisko sportowe przypada na 14.000 mieszkańców, już w Lubelskiem ten stosunek zmienia się na 1 : 400.000! A to dotyczy przecie dopiero małej części zagadnienia. Potrzebujemy bowiem nietylko boisk dla klubów sportowych, lecz nadewszystko boisk dla dziatwy przed-szkolnej i szkolnej, dla młodzieży szkolnej i pozaszkolnej, skupionej w zrzeszeniach wychowawczych.

Brak nam dziś statystyki, któraby obrazowała stan rzeczy w tej dziedzinie. To wszakże pewna, że jesteśmy bardzo dalecy od norm, jakie stawiają sobie narody zachodnie i wytrwale ku nim zdążają. Stany Zjedn. Ameryki Półn. spodziewają się w latach najbliższych zadowolić w tej mierze suto obliczone potrzeby każdego obywatela — i to pomimo niebywałego rozrostu miast. Anglja żąda normy 8 m<sup>2</sup> powierzchni boiskowej na 1 mieszkańca. Niemcy starają się narazie osiągnąć skromniejszą normę — 3 m<sup>2</sup>. Idąc za obliczeniami niemieckimi, nasz Państw. Urząd W. F. opracował niedawno wnioski zasadnicze, przyjęte przez Zjazd przedstawicieli Związku Miast, oraz wskazówki, dotyczące bliższych szczegółów

sprawy boiskowej. Przyjmując za podstawę niemiecką normę 3 m<sup>2</sup>, zauważa, że w tem 0,8 m<sup>2</sup> winno przypaść na dzieci niżej 10 lat. Dla miasta o 100.000 mieszkańców żąda: najmniej 10 obszarów 2 hektarowych na boiska dla dorosłych i młodzieży, zaś 8 ha (rozdzielonych na obszary po ½ do 2 ha) dla dzieci do lat 10. Odległość najbliższego boiska nie powinna dla każdego dziecka wynosić ponad 500 — 800 m.

Do tych wskazówek musimy dodać, że każdy większy z tych obszarów (co najmniej od 1 ha począwszy) należy w miarę możności zagospodarować jako Jordanówkę, wyposażając w komplet urządzeń jak najbardziej wielostronny. Więc boisko dla małych dzieci z huśtawkami, zjeżdżalnicami, miejscem do zabaw w piasku, etc. Boiska dla dzieci szkolnych i młodzieży, oddzielnie dla chłopców i dziewcząt i dla poszczególnych stopni wieku. Brodek (sadzawka do brodzenia) i, jeśli można, pływalnia. Budynek zawierający szatnie, werandy obszerne do schronienia w razie niepogody, natryski, pomieszczenia dla personelu, w miarę środków i salę gimnastyczną i t. p. Tak się te rzeczy urządza w Ameryce — tak też, mniej więcej, wyglądają pierwsze nowoczesne Jordanówki: w Warszawie i Poznaniu. Będziemy się starali stopniowo do tego poziomu dostroić na całym obszarze Rzeczypospolitej. Mniej stadjonów reprezentacyjnych, a więcej Jordanówek: oto nasze hasło na lata najbliższe.

**Pływalnie, przystanie.** W tym dziale jesteśmy jeszcze bardziej w tyle. Urządzenia te można poprostu nazwać rzadkością w naszych miastach. W latach ostatnich, coprawda, widać już wyraźnie uświadomienie sfer decydujących o niezaspokojonych potrzebach działu, którego doniosłość wyjątkową podnosiliśmy. Powstają też inwestycje dla sportów wodnych w tempie przedtem niebywałem. Znów jednak, podobnie jak w kwestji boisk, myślimy w pierw o zawodniczej i widowiskowej stronie zagadnienia, zostawiając na później stworzenie rzeczy elementarnych: małych, skromnych i tanich urządzeń w jak największej ilości i wszędzie, gdzie tylko można. Wszak celem najbliższym jest przyswojenie umiejętności pływania i wiosłowania dla zastosowań praktycznych (ratownictwo, wycieczki) szerokiemu ogółowi.

**Schroniska** stanowią dla turysty niemniej niezbędny warunek powodzenia, jak omówione dopiero co inwestycje dla innych gałęzi sportu. Poza Beskidem Zachodnim i Tatrami, nasze najpiękniejsze szlaki turystyczne są jeszcze bardzo słabo zaopatrzone w schroniska. Tem później, bo dopiero w paru latach ostatnich, pomyśleliśmy o osobnych schroniskach dla młodzieży szkolnej — postulat w sąsiednich Niemczech np. spełniony na wielką skalę już oddawna. Jak nie chcemy dopuścić, by uczniowie płątali się bezładnie wśród klubów sportowych pozaszkolnych, tak nie możemy narażać ich na nieobliczalne wpływy przypadkowych zbiorowisk ludzkich po schroniskach towarzystw turystycznych, ani na brak miejsca w tych schroniskach. Akcja ta tem bardziej wskazana, że u nas częstokroć musi

wyprzedzić inicjatywę zrzeczeń, — które do wielu przepięknych punktów nie zdążyły dotąd dotrzeć. Gdzie niema środków na budowę schroniska, uzyskuje się na czas wakacyj pomieszczenie wycieczek w budynkach szkolnych. Schronisk tych mamy obecnie blisko 60 — przeważnie w woj. Śląskiem, Krakowskiem i Pomorskiem.

## KIEROWNICTWO I NADZÓR.

*Wychowawcy fizyczni.* Z rozdziałów poprzednich czytelnik już zapewne wyniósł przekonanie, że wychowanie fizyczne jest zadaniem trudnem i zawilem. Trzeba znać organizm ludzki, jego budowę i funkcje, jego oddziaływanie na środki, jakich używamy. Trzeba umieć te środki dawkować, jak lekarz dawkuje lekarstwa — gdyż nadmiar lub niewłaściwy sposób zastosowania może wychowankowi zaszkodzić. Trzeba też umieć obracać się w dziedzinie psychologji i pedagogiki, bo nasz dział wychowania nie tylko ma ścisły i ciągły związek z edukacją intelektualną, a zwłaszcza moralną, lecz sam na te sąsiednie pola często wkracza.

Wniosek stąd oczywisty, że wszędzie tam, gdzie mamy środki na podział pracy wychowawczej między specjalistów, i nasz dział winien być reprezentowany przez ludzi przygotowanych do swego zawodu gruntownemi studjami, postawionemi w miarę możliwości na poziomie uniwersyteckim. Na szczęście, przypatrując się stanowi dzisiejszemu tej sprawy w Polsce, widzimy jasno, że powyższe wskazania wzięliśmy za swój punkt wyjścia tuż po odzyskaniu bytu państwowego. Studja wychowania fizycznego w Uniwersytetach: Poznańskim i Jagiellońskim rozpadają się na dwa kursy — pełny i uproszczony, obydwaj trzyletnie. Pełny prowadzi do stopnia magistra i jest nadewszystko pomyślany jako przygotowanie ludzi, mających zająć stanowiska kierownicze w tej dziedzinie. Uczyniono go też dostępnym dla studentów medycyny, by uzyskać kadry lekarzy szkolnych i sportowych, obznajomionych z temi zagadnieniami już na ławie uniwersyteckiej.

Kurs uproszczony ma dostarczyć większych zastępów nauczycieli ćwiczeń cielesnych szkołom średnim, seminarjom nauczycielskim i szkołom zawodowym. Idzie on równoległe ze studjami tychże kandydatów na Wydziale humanistycznym lub matematyczno-przyrodniczym i zdąża do udzielenia im prawa nauczania ćwiczeń cielesnych obok jakiegokolwiek przedmiotu intelektualnego. To połączenie jest w przekonaniu wielu najlepszych znawców tej kwestji bardzo korzystne z wielu względów. Tu poprzestaniemy na zaznaczeniu, że nauczając i wychowując raz w klasie, to znów na boisku, nauczyciel poznaje lepiej ucznia i łatwiej zyskuje jego sympatję. Powtóre, gdy ćwiczenia cielesne rozdzielimy między większą ilość nauczycieli, wychowanie fizyczne zyska w radzie pedagogicznej nie jeden, czy dwa (licząc lekarza szkolnego), lecz więcej głosów na rzecz swoich jeszcze wciąż licz-



nych i niezawsze wszystkim zrozumiałych postulatów. A i waga tych głosów wzrośnie z chwilą, gdy nie można zarzucić, że mówi człowiek jednostronny, „rozumiejący się tylko na sporcie“.

Frekwencja na obu Studjach wciąż wzrasta, co świadczy o pocieszających postępach zainteresowań tego rodzaju wśród studentów. Mimo to nie możemy jeszcze liczyć w latach najbliższych, na wypełnienie wielkich luk w szeregach wychowawców fizycznych samymi absolwentami Uniwersytetów. Trzeba narazie dopuścić także kandydatów choćby z maturą seminaryjną i kształcić ich w szybszem tempie, byle z nich wyrobić dobrych praktyków. Takiemu zadaniu służył warszawski Państwowy Instytut W. F., o kursach dwuletnich, świeżo przeniesiony do wspaniałego budynku na Bielanych pod Warszawą i połączony z Centralną Szkołą Wojskową W. F. w jedną całość pod nazwą Centralnego Instytutu W. F. Gdy nadmienimy, że szkoły powszechne wyższego typu (wydziałowe) otrzymują też kandydatów wyszkolonych na specjalistów w wychowaniu fizycznym i śpiewie (Wyższe Kursy Nauczycielskie w Poznaniu) na kursach rocznych, mamy już zawiązek systemu kształcenia adeptów naszego działu wychowania nie tylko obiecujący, lecz racjonalny. Nie wystarcza on jeszcze ilościowo na wciąż rosnące zapotrzebowanie naszego szkolnictwa. Lecz gdy pozostałe wszechnice polskie pójdą w ślad Uniwersytetów w Poznaniu i Krakowie, zakładając podobne Studja W. F., organizacja będzie skompletowana.

Szkoły powszechne i przedszkola nie posiadają systemu specjalizacji nauczycieli. Tem samem, kandydat na nauczyciela czy ochroniarkę, musi zapoznać się z wychowaniem fizycznym, na równi z całą resztą swych obowiązków, w ciągu swych studjów seminaryjnych. Od poziomu zatem wychowania fizycznego w seminarjach zależy stan tej dziedziny w całym szkolnictwie powszechnem. Nie możemy zaś tać przed sobą, że nasze seminarja mają jeszcze bardzo wiele braków do uzupełnienia w tej mierze. Rzecz ta nie ulegnie poprawie zasadniczej, póki nie przyjmie się i w praktyce nie przeprowadzi zasady, że seminarja są placówkami wychowawczemi pierwszorzędного znaczenia i nie mogą być traktowane jako coś niższego od gimnazjów. Przeciwnie, w naszym dziale trzeba najusilniej zaznaczyć, że najlepsze siły nauczycielskie (bezpośrednio po tych, które skierujemy do nauczania w szkolnictwie wyższem) należą się seminarjom.

Instruktorzy dla instytucyj czy zrzeszeń wychowawczych lub sportowych, u nas jeszcze zbyt często rekrutują się z ludzi o bardzo niskim poziomie wykształcenia, tak ogólnego, jak fachowego. Wzorowy przykład innego traktowania tej sprawy daje nam Ameryka, gdzie nie tylko personel boiskowy (angażowany przez zarządy miast) przechodzi bardzo gruntowne wykształcenie, lecz niektóre zasobniejsze organizacje (zwłaszcza Y. M. C. A.) zakładają własne kolegia z 3 — 4-letnim kursem, utrzymanym całkowicie na poziomie uniwersyteckim. Oczywiście tej rzeczy nie można poprawić

jednym zamachem, gdy nawet szkoły zamało mają odpowiednio kwalifikowanych kandydatów. Narazie więc i te liczne krótkie kursy, organizowane przez zrzeszenia lub władze, spełniają nieźle swoje zadanie. Kursy te tak się w latach ostatnich rozrosły, że Państwowy Urząd W. F. podaje ich liczbę w r. 1929 na przeszło 300, o blisko 13.000 uczestnikach płci obojej.

*Nadzór.* Szkoły nasze, instytucje i zrzeszenia, mają wszelkie widoki, że z czasem posiadą należycie wyszkolony sztab wychowawców fizycznych. Ten obraz przyszłości nie może nam jednak przysłonić daleko mniej pocieszającego stanu obecnego. Ludzie, którzy dziś zajmują te stanowiska, to w większości przypadków jeszcze wychowankowie dawniejszych kursów, najwyżej rocznych. Prócz tego są liczni inni, nie mający nawet takich kwalifikacyj. Nawet najlepsi z nich, rzućni nieraz w zapadły kąć kraju, zapominają rychło, czego się nauczyli, nie mówiąc już o doskonaleniu się.

Jeżeli tedy gdzie, to w naszym dziale szczególnie doniosłą jest rzeczą ujęcie całości wychowania fizycznego w jak najlepsze ręce specjalistów, których zadanie polega na należytem rozmieszczeniu pracowników, nadzorze nad ich działalnością, instrukcjach, kursach doształcających, na czuwaniu nad kompletowaniem inwestycji, etc. Nasza organizacja tej tak zasadniczej części zabiegów dotyczących wychowania fizycznego, dopiero od lat paru znalazła racjonalny punkt wyjścia. Utworzono w Ministerstwie Oświecenia Wydział W. F. i zaangażowano doń naczelnego wizytatora, którego władzy poddano wizytatorów-specjalistów w poszczególnych Kuratorjach Okręgów Szkolnych. Niestety, nie wszystkie te placówki dotąd zdołano obsadzić. Miasta większe, ponadto, zaczynają powierzać specjalistom nadzór nad wychowaniem fizycznym w swych szkołach powszechnych, czasami razem z kierownictwem akcji Jordanowskiej (boiskowej). Reforma to, conajmniej równie konieczna, jak nadzór nad szkolnictwem średnim.

Drugą instancją centralną jest wspomniany już kilkakrotnie Państwowy Urząd W. F. Działalność jego dotąd szła głównie w kierunkach następujących: inwestycje sportowe, kursy instruktorskie, obozy letnie, propaganda. Jak widzimy, teren pozaszkolny, w racjonalnym podziale pracy z Ministerstwem Oświecenia. Po zaspokojeniu najnaglejszych potrzeb reprezentacyjnych sportu widowiskowego, praca z natury rzeczy pójdzie teraz bardziej wszerej i wgląb.

*Lekarze szkolni i sportowi.* Nie będzie naszym zadaniem mówić tu o lekarzach szkolnych jako sprawujących nadzór nad higieną ogólną szkoły. Zadowolimy się tą częścią ich obowiązków, która dotyczy nadzoru nad wychowaniem fizycznym danej szkoły i współpracy z wychowawcą fizycznym. Polega ta współpraca na czuwaniu nad warunkami higienicznymi, w jakich odbywają się ćwiczenia cielesne, a dalej na przeprowa-

dzeniu jak najdalej idącej indywidualizacji tych ćwiczeń ze względu na stan zdrowia poszczególnych uczniów (uwolnienie całkowite lub częściowe, ew. osobne lekcje dla słabowitych — patrz wyżej — i t. p.). By nie stać się hamulcem, lecz istotną pomocą, działalność ta musi mieć za podstawę nie tylko wiedzę lekarską, ale i znajomość teorii i praktyki wychowania fizycznego. Tej dotąd lekarzom szkolnym zazwyczaj brak. Jak na to starają się zaradzić, dla przyszłych pokoleń lekarzy, nasze uniwersyteckie Studja W. F., o tem już mówiliśmy.

Lekarze sportowi są nowością w Polsce; w miarę rozpowszechniania się sportu przybywa ich jednak z każdym rokiem. Bardzo słuszną jest tendencja sfer odpowiedzialnych, by tej funkcji, podobnie jak obowiązków lekarza szkolnego, nie powierzać na podstawie samego doktoratu medycyny, lecz żądać przejścia specjalnego przygotowania. Prócz Studjów W. F., które biorą w opiekę medyków, wchodzi w użycie specjalne kursy dla lekarzy, pragnących pracować w tym dziale. Przy Uniwersytetach: Lwowskim i Warszawskim powstały pracownie (poradnie) lekarsko-sportowe; Państwowy Urząd W. F. wspomaga tę akcję i zakłada dalsze placówki tego rodzaju. Szerzy się przekonanie wśród kierowników ruchu sportowego, że należy zaprowadzić obowiązek we wszelkich organizacjach — perjodycznego poddawania się oględzinom lekarskim. Niektóre związki już powzięły uchwałę w tym duchu i wprowadzają je w życie. Tylko w ten sposób będzie można zabezpieczyć młodzież sportową od uszczerbku na zdrowiu.



## L I T E R A T U R A.

*Całość przedmiotu* omawianego w tej pracy będzie traktowana znacznie szerzej w dziele: E. Piasecki. Zarys teorii wychowania fizycznego (w opracowaniu). — Bibliografię rozumowaną, obejmującą najważniejsze dzieła i czasopisma polskie i obce, podaje: Tenże, Biblioteka podręczna wychowawcy fizycznego. Warszawa 1924 (odb. z „Bibliografii Pedagogicznej”), zaś w roczn. 1926 czasopisma „Wychowanie Fizyczne”, str. 270-1 znajduje się uzupełnienie tej bibliografii.

*Dziedziny pokrewne* najważniejsze są traktowane w dziełach: St. Kopczyński, Higiena szkolna (dzieło zbiorowe, b. obszerne; też w małym wydaniu), Warszawa 1921. — L. Kolbuszewski. Podręcznik przysposobienia wojskowego (dzieło zbiorowe), Warszawa 1928.

*Wychowanie fizyczne w historii ludzkości* omawia: E. Piasecki. Dzieje wychowania fizycznego, wyd. 2. Lwów 1929 (tamże obszerna bibliografia, aż do chwili obecnej).

*Poszczególne grupy ćwiczeń cielesnych.* Zabawy i gry ruchowe: podręczniki M. Germanówny (dla szk. powsz.), wyd. 3, Lwów 1928; E. Piaseckiego (na podstawie tradycji rodzimej), wyd. 3, Lwów 1922; W. Sikorskiego (metodyczny), wyd. 2, Poznań 1923. — Wycieczki szkolne: Pol. Tow. Krajoznawcze, Metodyka wycieczek krajoznawczych, Warszawa 1919; L. Bykowski, Wycieczki szkolne, Zamość 1920. — Taternictwo: Z. Klemensiewicz, Zasady taternictwa, Lwów 1913. — Sport konny: Br. Bouffał, Szkoła jazdy konnej, Warszawa — Lwów 1912. — Kolarstwo: B. Laurent, Higiena cyklisty, Warszawa 1900. — Pływanie: A. Zaleski, T. Semadeni, Pływanie, Lwów 1928. — Sporty zimowe: A. Bobkowski, Podręcznik narciarski, wyd. 2, Lwów 1926; J. Jankowski, Jazda figurowa na łyżwach, Warszawa 1925; E. Nehring, Jazda zwykła i wyścigowa na łyżwach, Warszawa 1927. — Atletyka lekka: J. Baran, Lekka atletyka, wyd. 2, Lwów 1927. — Walki: W. Mańkowski, Sierzmierka na szable, Lwów 1929; J. Baran, Boks, Poznań 1925; H. Jeziórowski, Walka wręcz (ju-jitsu), Warszawa 1923. — Gimnastyka: M. Germanówna, Gimnastyka w szkole powsz., wyd. 3, Lwów 1924; W. Sikorski, Gimnastyka, t. I, wyd. 2, Lwów 1928. — Harce: St. Sedlaczek, Harcerstwo (dzieło zbiorowe), 2 t., Warszawa 1921-2; Z. Wyrobek, Harcerz w polu, Lwów 1926.

*Typy rasowe i konstytucyjne* omawiają: Mydlarski, Typy antropologiczne i metody ich ujmowania, Warszawa 1929; K. Stojanowski w szeregu artykułów na łamach czasopisma „Wychowanie Fizyczne”, roczn. 1926 i nast.; L. Bykowski, Badania eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa, Warszawa 1922.

*Organizacja wychowania fizycznego:* Ministerstwo Wyzn. Rel. i Ośw. Publ., Rozporządzenia i okólniki w sprawach higieny szkolnej i wychowania fizycznego za lata 1918 — 1928, Warszawa 1928.

*Urządzenia:* H. Jeziorowski, W. Osmólski (dzieło zbiorowe), Budowa terenów i urządzeń sportowych, Warszawa 1928.

*Czasopisma:* Wychowanie Fizyczne, od r. 1920, miesięcznik, Poznań. — Przegląd lekarsko-sportowy, od r. 1929, kwartalnik, Warszawa. — Ponadto liczne organa zrzeszeń (sokole, harcerskie, sportowe, etc)..



## SPIS ROZDZIAŁÓW.

*Pojęcia ogólne.* Podział wychowania. Cele wychowania fizycznego. Środki wychowania fizycznego. Działanie pracy mięśniowej na ustrój człowieka. Wychowanie fizyczne w historii ludzkości.

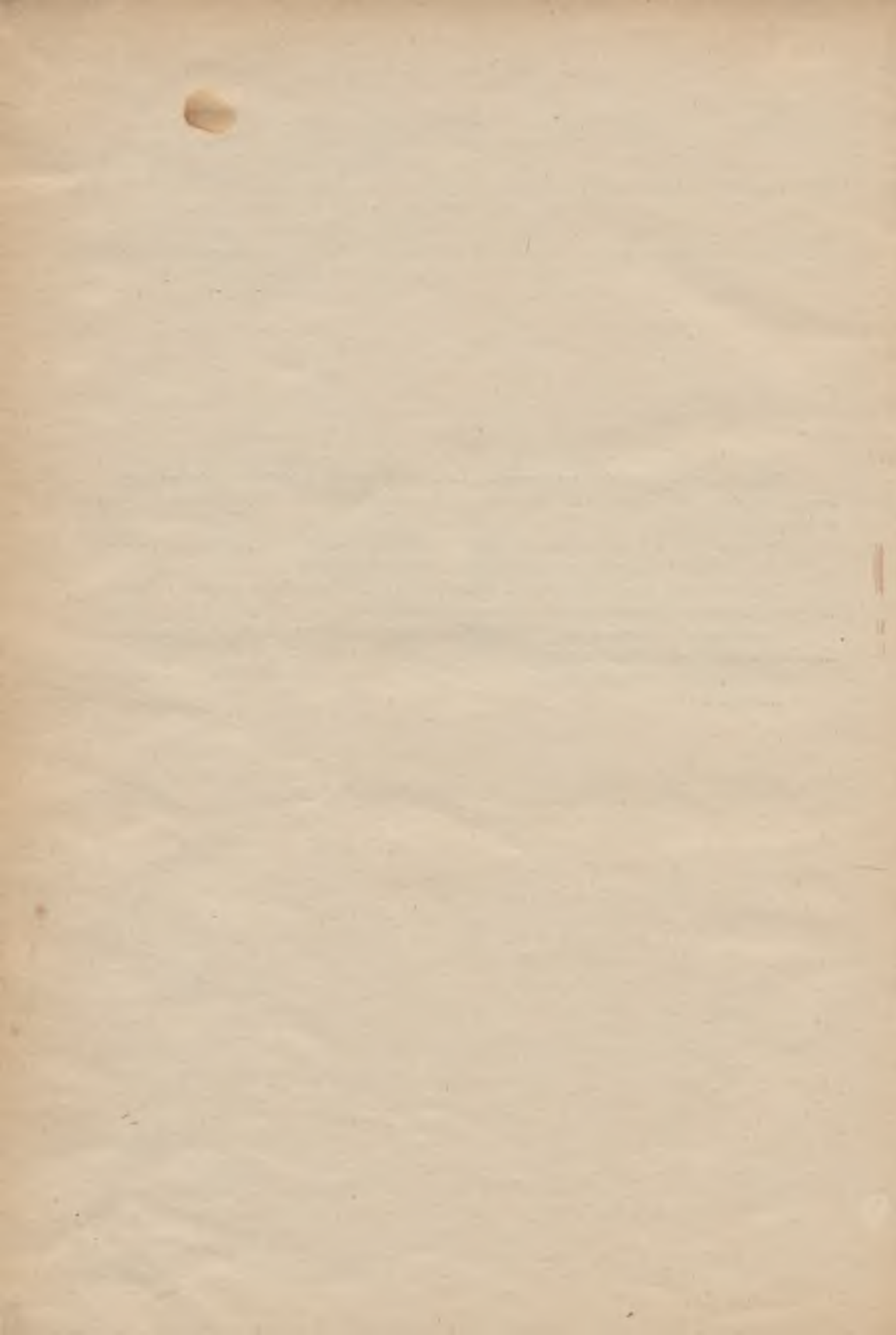
*Przegląd ćwiczeń cielesnych.* Podział ćwiczeń. Ćwiczenia rozrywkowe. Ćwiczenia użytkowe. Ćwiczenia rozumowane (gimnastyka). Synteza (harce).

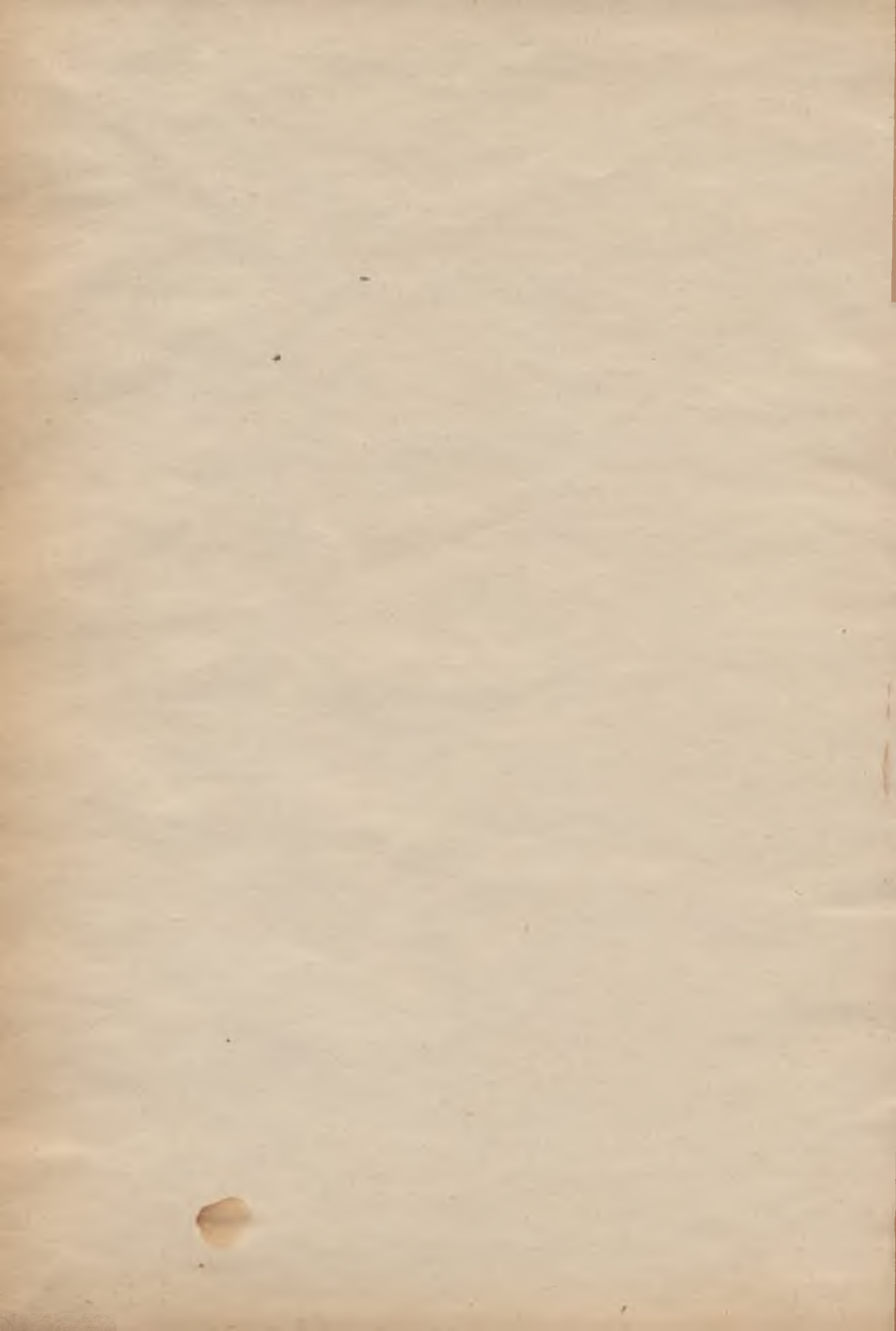
*Uwzględnienie odrębności grup i jednostek.* Płeć. Wiek. Typy rasowe i konstytucyjne. Stopień wyćwiczenia. Stan zdrowia. Narodowość.

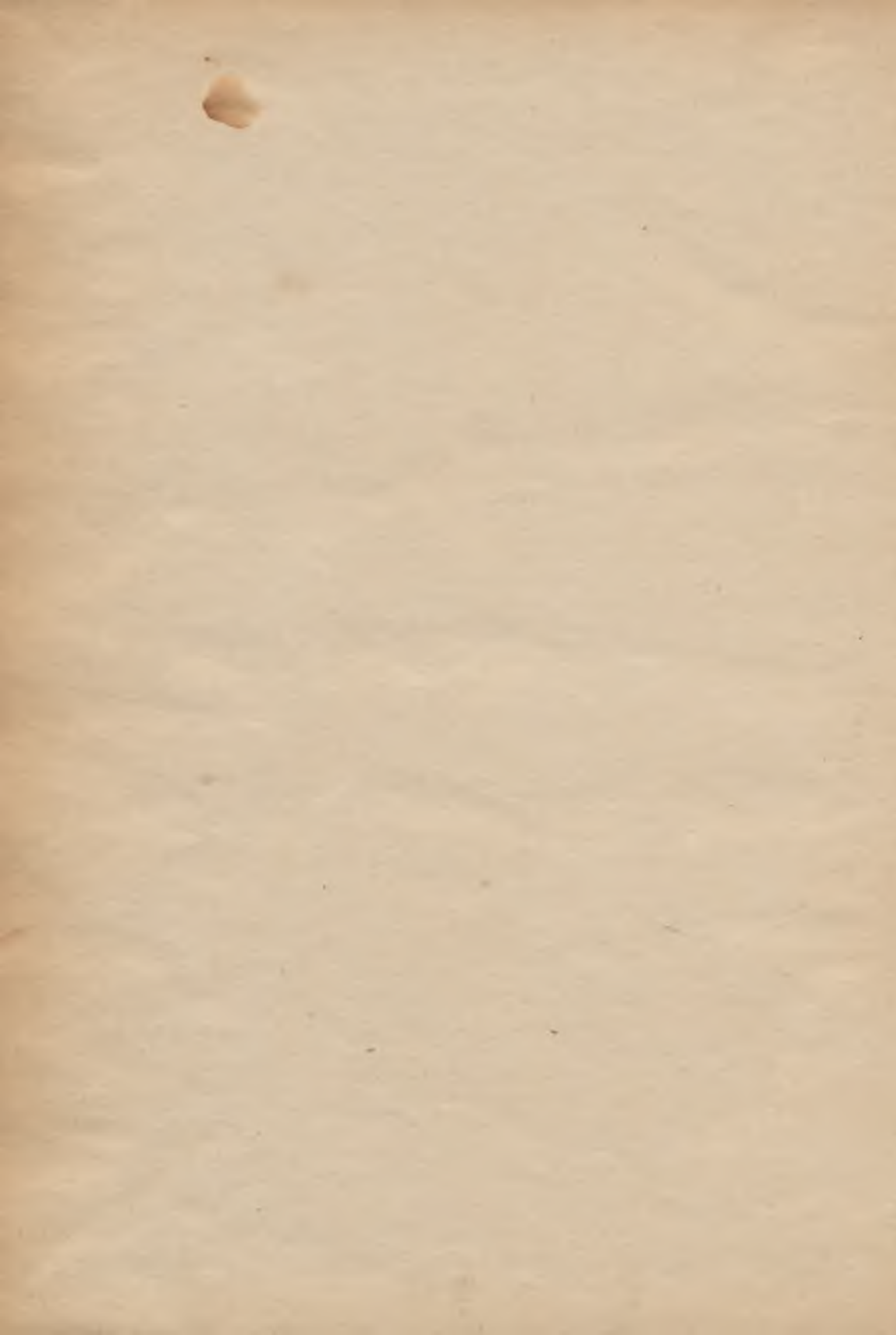
*Organizacja. Urządzenia.* Szkolnictwo. Instytucje wychowawcze pozaszkolne. Zrzeszenia młodzieży. Pomieszczenia i urządzenia.

*Kierownictwo i nadzór.* Wychowawcy fizyczni. Nadzór. Lekarze szkolni i sportowi.  
*Literatura.*













KOLEKCJA  
SWF UJ

A.

261

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800057799