

St. Wiechrowski, Współczesny zakres i sposoby
wychowania fizycznego, Kraków 1824

[B] 598716 II (36)



1890

Pomimo rozgłosu, jakiego w ostatnich lat dziesiątkach nabrało wychowanie fizyczne, brak jeszcze, nawet wśród inteligencji, co więcej, nawet wśród wielu zapalonych jego zwolenników, jasnych pojęć o jego istocie, zakresie i granicach, środkach i celach. Zbyt często jeszcze miesza się pojęcie wychowania fizycznego z pojęciem ćwiczeń fizycznych, a te znowu — z ćwiczeniem mięśni; zbyt często uważa się wychowanie „fizyczne“ za coś oderwanego od wychowania moralnego i wykształcenia umysłu, chociaż, jak to dobitnie scharakteryzował prof. Piasecki, ma ono tylko dlatego taką nazwę, że posługuje się środkami fizycznymi; zbyt często zapomina się, że ćwiczenie cieleśne, dotyczące organizmu dojrzałego, nie jest już jego wychowywaniem.

Trudno się zresztą temu dziwić, bo racjonalny pogląd na wychowanie fizyczne wytworzyły dopiero czasy najnowsze, odkąd zyskało ono podstawy naukowe i weszło przez to w ramy nauczania uniwersyteckiego; pogląd ten nie zdążył też jeszcze przesiąknąć do szerszych kół. Najstłabiej i najpóźniej odbywa się to przesiąkanie w Polsce, pomimo że znacznie wcześniej, niż gdziekolwiek, stworzono u nas dobre określenie „wychowania fizycznego“, tak dobre, że zdobycami wieku XIX i XX niewiele już tylko można je wzbogacić.

Określenie to zawdzięczamy Komisji Edukacyjnej, która tak zdefiniowała wychowanie fizyczne: „Nieprzerwana osnowa starań koło dziecięcia od pierwszych życia jego początków, około zdrowia, czystości i sił jego, starań, stosowanych do pomnażającego się wieku, a zarazem mających na celu uczynić człowieka szczęśliwym i do wykonywania powinności zdolnym, — takowa osnowa starań zowie się edukacją fizyczną“. Określenie to ¹⁾ dopełnia Komisja Edukacyjna

¹⁾ Kto jest właściwym autorem tego określenia, czy Piramowicz, uchodzący do niedawna za twórcę wszystkiego, co Komisja Edukacyjna zdziałała w zakresie higieny młodzieży, czy może raczej dr P. Czenpiński, lekarz, którego ważny udział w pracach Komisji oświetliła dopiero teraz monografia dr Aleksandra Macieszy, nie wiadomo.

[37.016: 796] (438) 1900/1919

w innym miejscu swych ustaw, stawiając wychowaniu fizycznemu za cel „zdrowie, moc zmysłów i sił“, a rozwija je niewiele później Jędrzej Śniadecki w swem znakomitem, na owe czasy, *Fizycznym wychowaniu dzieci*.

Określenie Komisji Edukacyjnej obejmuje niemal wszystkie te punkty, które dziś uważa się za zasadnicze. Okres wychowania fizycznego oznacza Komisja „od pierwszych życia początków“, na co Śniadecki (Rozdział I i II) jeszcze większy kładzie nacisk, a o czym dziś nieraz nawet w dobrych dziełach pedagogicznych niema wzmianki; brak natomiast w określeniu Komisji Edukacyjnej górnej granicy wieku wychowywania fizycznego (która przypada mniejwięcej na okres ukończenia wzrostu ciała), a raczej określono granicę tę niedokładnie i za nisko, mówiąc tylko o „dziecięciu“. Komisja Edukacyjna pierwsza głosi zasadę indywidualizacji stosownie do rozwoju organizmu („starania, stosowane do pomnażającego się wieku“), a Śniadecki rozwija ją jeszcze wyraźniej (Rozdział VII) w stosunku do konstytucji fizycznej wychowanka. Komisja Edukacyjna rozumie pierwszorzędną wagę ciągłości wychowania fizycznego, a środki określa tak ogólnie, że mieszczą się tu wszystkie znane wówczas i obmyślane później metody, o ile tylko nadają się do osiągnięcia celu, wśród nich, wyraźnie nawet wymienione, kształcenie bystrości zmysłów. Wśród zadań wychowania fizycznego, wskazanych przez Komisję Edukacyjną, uderza uwzględnienie celów społecznych. A przede wszystkim osadza Komisja Edukacyjna swe określenie na szerszym nawet od współczesnych nam poglądów fundamencie, zaliczając do wychowania fizycznego nietylko to, co dziś prawie powszechnie przywłaszczyło sobie monopol tej nazwy, a co nazwałbym „czynnem“ wychowaniem fizycznym, ale i drugą, niemniej ważną grupę „staraii około zdrowia, czerstwości i sił“, którąby można nazwać wychowaniem fizycznym „zapobiegawczem“, a którą jeden może Śniadecki w całym zakresie należyście uwzględnić¹⁾.

To „zapobiegawcze“ wychowanie fizyczne obejmuje wszystkie te środki, które usuwają wpływy szkodliwe dla organizmu i pozwalają mu prawidłowo się rozwijać, a więc to, co nazywamy dzisiaj higieną indywidualną i higieną wieku dziecięcego i młodzieńczego. Tu więc należy odpowiednio żywienie dziecka (karmienie niemowląt piersią, cała dietetyka dziecięcia po odstawieniu), dbałość o czystość ciała, o stosowne higieniczne odzienie, o dostateczny ruch, dobre powietrze, słońce. Nie chodzi tu o nadwyżkę siły fizycznej i zręcz-

¹⁾ Muszę tu ograniczyć się do tych kilku słów; szczegółowiej omawiałem to w *Czasopiśmie pedagogicznym*, R. VI, 1918 („Wychowanie fizyczne w szkole“).

ności ciała, o nadwyżkę jego wytrzymałości i odporności, przekraczając ten poziom, jaki organizm może sam osiągnąć, jeżeli się jego rozwoju niczem nie krępuje; zadaniem zapobiegawczego wychowania fizycznego jest tylko nie przeszkadzać temu naturalnemu rozwojowi ciała, a jeno dopomagać mu w ten sposób, by nie dopuścić do stałych czy przypadkowych wpływów szkodliwych. Ta część wychowania fizycznego należy głównie do domu rodzinnego i spoczywa, póki dziecko jest małe, w rękę matki; kiedy zaś dziecko dojdzie do wieku szkolnego, współdziałać musi szkoła należytymi urządzeniami, a przede wszystkim ciągłą czujnością i pracą nauczycielstwa.

Wychowanie fizyczne „zapobiegawcze“ pozostawia dużo do życzenia nie tylko wśród przygniatającej większości naszego społeczeństwa, którą stanowi lud wiejski, ale też wśród ludności robotniczej miejskiej; tu niemal wszystko jeszcze jest do zrobienia i trzeba będzie długich lat, zanim znikną szkodliwe zwyczaje i przesady, których mnóstwo dzieci w wieku przedszkolnym pada ofiarą. Ale nawet, w późniejszym dzieciństwie, nasza szkoła niewiele jeszcze zdziałać może przy najlepszej nawet woli kół pedagogicznych. Jakże myśleć o tem, by szkoła nie upośledzała naturalnego rozwoju ciała i nie przynosiła szkody zdrowiu, nie mając nie tylko należytych urządzonych sal szkolnych w olbrzymich państwach, ale nawet nieraz musząc stłaczać dzieci w izbach chłopskich o glinianym toku i małym, nie dającym się otwierać okienku, zawalonych najfatalniej niehigienicznymi ławami i obracanych na naukę jednych klas przedpołudniem, a drugich popołudniem? Jakże myśleć o tem, by czas spędzony w szkole nie przekraczał granic dopuszczalnych, dopóki nowe, po wskrzeszeniu Państwa wprowadzone plany szkolne, przepisują już na niskich stopniach nauki więcej godzin, niż plany przedwojenne na wyższych? Jak dać dziecku sposobność do ruchu po siedzeniu godzinami w szkodliwej postawie, dopóki wyjątkowo która szkołka posiada boisko i obszerniejszy korytarz? Jak przestrzegać czystości i schludności, dopóki nawet w większych miastach nie tylko powszechne, ale i średnie szkoły często nie mają umywalni? Dobrze jeszcze, jeżeli dziecko poza szkołą ma sposobność zrównoważyć szkody, jakie w wychowaniu fizycznym zrzadzają terazniejsze opłakane, obych rychło poprawione, warunki naszego szkolnictwa. Narazie szkody te mogą zrównoważyć tylko dzieci światlejszych i zamożniejszych robotników, oraz inteligencji. W tych bowiem sferach stało się wychowanie fizyczne „zapobiegawcze“ według zasad nowoczesnych dość już powszechnem, walka ze złymi nawykami i uprzedzeniami w chowaniu niemowląt i dzieci jest tam coraz łatwiejsza,

a wiadomości z zakresu higieny dziecięcej rozkrzewiają się coraz więcej dzięki popularnym publikacjom, których od czasów Śniadecznego ciągle u nas przybywa. W kołach pedagogicznych teoretyczna i praktyczna higiena czyni szybkie postępy i przynosi owoce, o ile tylko nie znajduje przeszkody w złem urządzeniu i pomieszczeniu samej szkoły. To posuwanie się rzeczy naprzód wśród wychowawców i światlejszych rodziców, pozwalające spodziewać się, że z czasem przeniknie szerzej i głębiej, czyni zbytecznym tutaj szczegółowsze omawianie zapobiegawczego wychowania fizycznego.

*

Wychowanie fizyczne „czynne“, — to jest te sposoby i zabiegi, które zwiększają siły, sprawność fizyczną i zapas zdrowia dziecka poza granice, osiągalne w naturalnym, a tylko nieskrępowanym i uwolnionym od wpływów szkodliwych, rozwoju ciała, które stwarzają rezerwowy niejako kapitał odporności i pomnażają zdolność do późniejszej wytwórczej pracy, — jest, śmiało rzecz można, nawet inteligentnemu ogółowi mało znane. Jest to hasło, budzące wszędzie i zawsze aplauz, ale nie rozumiane. Wywołuje ono zwykle tylko niejasne skojarzenia z obrazem sali gimnastycznej, zastawionej rozmaitemi przyrządami, dość podobnymi do narzędzi tortur nowoczesnych, albo z obrazem żywych piramid i ozdobnych pochodów sokolskich, u innych — z obrazem matchu piłki nożnej lub popisu Daleroze'owskiej rytmiki. Sposoby, w tem wychowaniu stosowane, uważa się popolicie ciągle jeszcze za czyste ćwiczenie mięśni, i to w przekonaniu, że jakikolwiek system tego ćwiczenia wiedzie tu do celu.

Nie do wiary, jak mało jeszcze spopularyzowały się wiadomości, że każde ćwiczenie mięśni oddziaływa nietylko na narząd ruchu, to jest na same mięśnie, stawy i kości, ale także na cały szereg innych narządów, zawartych w naszym ciele, i to niesłychanie potężnie a według stałych, przez nowoczesną naukę ściśle zbadanych praw. Aby to zrozumieć, wystarczyłoby jednak uprzytomnić sobie, że przy każdej czynności naszego organizmu, przy każdej jego pracy, zużywają się jego składniki, i to tem szybciej, im praca większa. Przy znacznem zwiększeniu pracy, jakim jest także każde ćwiczenie mięśni, musi organizm swoje składniki szybciej i obficie odnawiać, to jest szybciej i obficie wydalać materje powstałe ze zużycia — w pierwszym rzędzie kwas węglowy —, a szybciej i obficie pobierać te, które służą do odnowy tkanek — w pierwszym rzędzie tlen. Wiadomo, że wymiana tych gazów odbywa się przez płuca i dlatego

oddech przy większej i szybszej pracy dużych grup mięśni znacznie się przyspiesza. Ale, aby nadmiar kwasu węglowego z tkanek organizmu prędzej był zabierany i tlen prędzej im doprowadzony, musi też i krew, która w przenoszeniu gazów między płucami i tkankami pośredniczy, krążyć żywiej, i dlatego razem z przyspieszeniem oddechu zaczyna serce bić coraz prędzej i silniej. Oto — w nadmierne może uproszczonej formie — ogólnikowy obraz wpływu ćwiczenia mięśni na narząd oddychania i cały narząd krążenia. W rzeczywistości jednak sprawa to o wiele zawilsza, złożona ze współdziałania wielu i rozmaitych czynników. Dla przykładu tylko, i to znowu jako bardzo uproszczony schemat, jeden ze szczegółów wpływu oddychania na krążenie krwi: Funkcja oddychania odbywa się z pomocą nie tylko mięśni klatki piersiowej, ale także przepony, kopulastego mięśnia, oddzielającego klatkę piersiową od jamy brzusznej, który przy każdym wdechu zwiększa pojemność klatki piersiowej przez to, że silnie spłaszcza się i obniża. Ciśnie wtedy na narządy, zawarte w jamie brzusznej, przyczem zwiększa się też parcie na duże jej żyły, dopomagając zawartej w nich krwi przesuwac się z dołu ku górze, wbrew sile ciężenia, w stronę serca. Ale równocześnie pociąga obniżająca się przepona za sobą spojony z nią worek osierdziowy i sąsiadującą ścianę prawej połowy serca, dopomagając się jej rozszerzyć i (jakby rozszerzającemu się balonowi kauczukowemu) wysać krew z żył brzucha; zarazem wyciska poniekąd krew z położonej tuż pod sobą wątroby. Ruchy przepony działają jednakże równocześnie także na żołądek i jelita. Jeżeli te ruchy stają się częstsze i silniejsze, niż zwykle, to oczywiście i naszkicowany powyżej wpływ funkcji przepony na narządy krążenia i trawienia potężnieje.

Takich przykładów możnaby przytoczyć bardzo wiele dla objaśnienia, jak wielki wpływ wywiera ćwiczenie mięśni na trzy fundamentalne funkcje: oddychanie, krążenie, trawienie. Ale przedewszystkiem ważną, ze stanowiska wychowawczego znaczenia ćwiczeń fizycznych, rzeczą, jest fakt, że ćwiczenie „mięśni“ jest zarazem ćwiczeniem najważniejszego organu, który rządzi całym naszym ciałem i z którym związane są funkcje psychiczne, to jest układu nerwowego.

Zbyteczna tu przypominać, że funkcje układu nerwowego, centralizując się w dwóch systemach, z których jeden nosi teraz nazwę autonomicznego, są w związku z funkcjami całego organizmu zapo mocą dwojakich dróg nerwowych: odśrodkowych i dośrodkowych. Znaczna część pierwszych przenosi do narządów, któremi władamy świadomie, rozkazy woli; przedewszystkiem do mięśni. Dośrodkowymi drogami przypływają do centrali podniety ze wszystkich części

ciała, część ich wpływa do świadomości, jakby meldunki do głównego sztabu o tem, co się na całym froncie dzieje. Te meldunki nie tylko objaśniają rozmaitemi wrażeniami zmysłowemi o świecie otaczającym, nie tylko ostrzegają bólem i innymi przykreimi odczuciami o grożących organizmowi z zewnątrz niebezpieczeństwach, ale zarazem dają doskonały obraz tego, co się dzieje w dostępnych dla świadomości częściach samego organizmu. I po ciemku, nie widząc własnych rąk ani nóg, wie człowiek zdrowy, jak one są ułożone, jak się poruszają, lub jak je ktoś poruszył. Układ nerwowy daje odczucie nie tylko tych przedmiotów, z którymi się styka skóra i które działają na wzrok, słuch i inne zmysły, ale też rozporządza osobnym rodzajem czucia w mięśniach i stawach, poczęści i w narządach wewnętrznych.

Otóż każde ćwiczenie „mięśni“, stając się źródłem takich wrażeń, wyrabia coraz więcej i coraz subtelniej, delikatniej, sprawność działania odpowiednich dróg i ośrodków nerwowych i dając, — nieraz podświadomie, — coraz dokładniejszy obraz tego, co się z całym ciałem dzieje, pozwala niem też coraz sprawniej władać. Bo równocześnie, przenoszone odśrodkowemi drogami nerwowemi, rozkazy woli żłobią sobie, jeśli tak powiedzieć można, w drogach tych coraz lepsze, coraz gładsze koleje; coraz łatwiej i prędzej, i coraz dokładniej, sprawniej, może następować wykonanie po postanowieniu. Pospolicie mówi się wtedy o nabywaniu wprawy. Napozór zdawałoby się, że to tylko mięśnie wprawiły się do pewnych ruchów, tak, że je coraz zgrabniej i coraz łatwiej wykonują; w rzeczywistości — wprawiły się przedewszystkiem ośrodki nerwowe i nerwy, tak te, które przenoszą rozkaz na obwód, jak i te, które coraz subtelniej pouczając o wykonanych ruchach, o przybranem położeniu pewnej części ciała, pozwalają coraz subtelniej miarkować i regulować ruchy, wykonywać je coraz zręcznie. Mimowolnie nasuwa się tu porównanie z „wstrzeliwaniem się“ artylerji w cel; w miarę strzałów i meldunków coraz lepiej ocenia się jego położenie i coraz ściślej nastawiając celownik, wreszcie raz po raz niechybnie trafia.

Aby uprościć rzecz, rozmyślnie pomijam zagadnienie stosunku czynności dowolnych do czynności automatycznych, świadomych do podświadomych. Ograniczając się zresztą do strony somatycznej, nie zamierzam tu poruszać kwestji wpływu jej na wyrobienie woli i charakteru, zwłaszcza, że ta strona nieobca jest nikomu, kto, choćby pobieżnie, obeznany jest z psychologją i że była już, nawet w Polsce, w mnogich publikacjach dostępne omawiana. Z zakresu wpływu ćwiczeń „mięśni“ na psyche godzi się tu wspomnieć ważną sprawę

wyrobienia spostrzegawczości i szybkiej decyzji, koniecznych n. p. w ćwiczeniach przeciwnicznych, gdy chodzi o błyskawiczne uchwycenie początku zamierzonego ruchu partnera i o stosowną nań odpowiedź, dalej sprawę wyćwiczenia zdolności kombinacyjnej w pewnych ćwiczeniach gromadnych i wykształcenia pamięci tak w ćwiczeniach systematycznych, jak i w niektórych ćwiczeniach swobodnych. To przypomnienie wystarczy do unaocznienia ogólno-wychowawczej roli ćwiczeń fizycznych, której rozpatrywanie zaprowadziłoby mnie tu za daleko, a znaleźć je można w pracach specjalnych.

W mnogich i dalekosiężnych relacjach ćwiczeń fizycznych z funkcjami najważniejszych narządów organizmu tkwi zgóry już ostrzeżenie, że ćwiczenia fizyczne odbywać się muszą według zasad, opartych na ścisłym doświadczeniu i sprawdzonych naukowo. Istotnie nowoczesne badania, dzięki którym wychowanie fizyczne zdobyło sobie stanowisko odrębnej wiedzy stosowanej, dowiodły niezbicie, iż wbrew bardzo jeszcze rozpowszechnionemu mniemaniu, nie jest obojętną rzeczą, jakie stosuje się metody i systemy ćwiczeń fizycznych i że ich zastosowanie musi ustawicznie opierać się na podstawie naukowej, a więc spoczywać w rękach fachowych.

Złe systemy ćwiczeń fizycznych, nieumiejętne zastosowanie ćwiczeń fizycznych, nietylko nie przynoszą korzyści, ale nawet zrządzić mogą niepowetowane szkody. Wyjaśnią to pierwsze z brzegu przykłady.

I tak za ćwiczenie fizyczne pożyteczne, nawet w zakresie wychowawczym, uchodzi do dzisiaj w wielu krajach, tak z tej, jak z tamtej strony Oceanu, wprawa w dźwiganiu wielkich ciężarów oraz zapasy, któremi popisują się w cyrkach i stadjonach siłacze (atleci). Ten rodzaj ćwiczeń, noszący nazwę „ciężkiej atletyki“, uprawiają nawet osobne stowarzyszenia amatorskie, których trochę znajduje się i w Polsce. Jednakże współczesna nauka o wychowaniu fizycznym ciężką atletykę odrzuca i potępia. Dlaczego? Napozór zdawałoby się przecieź, że wprawa w coraz większych wysiłkach mięśni powinna być najprostszym, a najlepszym sposobem zdobycia wielkiej siły fizycznej.

Mięsień, wykonujący jakąkolwiek pracę, podnoszący jakikolwiek ciężar, działa z reguły w ten sposób, że kurcząc się, zbliża swe końce (przyczepy) do siebie, jeżeli więc ma unieść ciężar, pozostający w związku z jednym jego przyczepem, to drugi przyczep musi mieć ustalony. Ustalenie ruchomych części ciała następuje przez równoczesne i proporcjonalne napięcie grup mięśniowych przeciwnicznych, to jest i tych, które część tę poruszają i te, które ją ustalają.

stronę i tych, któreby kurcząc się przy zwolnieniu tamtych, poruszyły tę część w stronę przeciwną. Dopiero, gdy przez to współczesne działanie mięśni przeciwniczych zostanie część poruszalna unieruchomiona, może inny mięsień, mający jeden przyczep na tej części, a drugi na dalszej, z tamtą połączoną stawem, unieść ciężar tym swoim drugim końcem. Gra ta obejmuje liczne grupy mięśniowe, nawet przy podnoszeniu tych ciężarów, które stanowią części własnego naszego ciała. Aby unieść własny schylony tułów, musi człowiek ustalić położenie swych goleni (pódudzi) względem stóp, swych ud względem goleni i dopiero wtedy mięśnie, przyczepione jednym końcem do ud, a unoszące ciało przez ruch w stawach biodrowych, mogą wykonać swe zadanie; jeżeli był schylony tylko w pół, to przybywa nadto ustalenie miednicy względem ud (unieruchomienie stawów biodrowych), aby mogły działać mięśnie, przyczepiające się do miednicy jednym końcem, a przy skurczu prostujące kręgosłup. Ale to, co się tutaj dzieje tylko z kilkoma grupami mięśni, to przy dźwiganiu oburącz dużych ciężarów (kulolasek, wielkich ciężków), przy zapasach, dzieje się prawie ze wszystkimi mięśniami całego ciała, przyczem muszą one być napięte nadmiernie silnie i nadmiernie długo; wśród nich te także grupy, których przydługie, a częściej powtarzane napięcie i nieruchomość nader szkodliwie wpływa na najważniejsze czynności organizmu. Przy dźwiganiu dużego ciężaru nie tylko przez napięcie mięśni nóg i miednicy musi się ustalić postawa całego ciała, ale też musi być jaknajbardziej ustalony punkt przyczepu mięśni, podnoszących z największym wysiłkiem ramiona, a tym punktem przyczepu są ściany klatki piersiowej. Da się to uzyskać tylko przez jak najgłębszy wdech z następującem potem zaparciem oddechu, tj. zamknięciem krtani. Wtedy powietrze w rozciągniętych płucach tworzy prawie nieściśliwą podstawę dla ścian klatki piersiowej, jak gaz dla ścian nadętego silnie i zamkniętego balonu, a mięśnie, przyczepiające się do klatki piersiowej, mają na tym końcu sztywny, niepodatny punkt oparcia. Ale im dłużej trwa taka chwila wysiłku, tem większe trudności powstają dla odnowy tlenu, bo zaparłszy oddech, wstrzymujemy zupełnie jego dopływ z zewnątrz; tem większe przeszkody powstają dla krążenia, bo ani krew w naczyniach wewnątrz klatki piersiowej, będących teraz pod ogromnem parciem, nie może swobodnie do serca przepływać, ani z niego swobodnie dochodzić do płuc. By ją przepchnąć przez uciśnięte naczynia, musi serce pracować nadmiernie, a jeśli się to często powtarza, ulega chorobie, która nazywa się przerostem serca. Przerosłe serce łatwiej i prędzej się wyczerpuje, niż serce zdrowego

człowieka; ludzie z takim przerostem serca umierają wcześniej. Oto przykład ćwiczeń w samej swojej istocie szkodliwych, tu tylko ogólnie naszkicowany.

Jednakże nawet ćwiczenie, w zasadzie zupełnie odpowiednie i korzystne, może stać się szkodliwym przy nieumiejętnym zastosowaniu. I tak wśród ćwiczeń gimnastycznych są takie, które służą do prostowania kręgosłupa i wzmacniania mięśni, rządzących jego ruchami. Ćwiczenia te, nawet stosowane szablonowo, nie przynoszą szkody człowiekowi dorosłemu, zdrowemu, który ma prawidłowo ustawiony kręgosłup i już zupełnie, a prawidłowo rozwinięte mięśnie. Ale niech to będzie dziecko, u którego jakaś choroba kości (choćby krzywica, czyli choroba angielska, wywołująca giętkość i podatność kości) dała podstawę do skrzywienia kręgosłupa w bok, a wadliwe siedzenie w szkole (wskutek wadliwej ławki lub niedostatecznej uwagi nauczyciela) przyczyniło się do spotęgowania tej wady. Niech teraz ktoś, nie obeznany fachowo z wychowaniem fizycznym, zacznie stosować u tego dziecka ćwiczenia gimnastyczne, szablonowo a nierozważnie używając i takich, jakie dobrze prostują kręgosłup u człowieka dorosłego i normalnie rozwiniętego, a więc np. skłony w bok jeden i drugi. U dziecka o skrzywionym już, choćby niezbyt znacznie, kręgosłupie, są mięśnie, jak u każdego dziecka, wogóle słabe, ale wskutek skrzywienia kręgosłupa po stronie jego wypuklenia bardziej rozciągnięte i jeszcze słabsze, niż po stronie drugiej. Stosując jednakowo skłony na oba boki, oczywiście rozciąga się i osłabia te już osłabłe mięśnie z jednej strony coraz więcej i zamiast usunąć, potęguje się coraz bardziej skrzywienie kręgosłupa. Wada, którą zrazu przez umiejętne, na fachowym wykształceniu oparte postępowanie, można było usunąć, wzrasta, pozostaje na całe życie i staje się nie tylko trwałym oszpeceniem, ale i trwałą poważną szkodą, kalectwem. Takie bywają skutki ćwiczeń, które same przez się nie są złe, ale którymi kieruje ręka nieuka.

Dotąd była mowa tylko o somatycznych skutkach złego systemu ćwiczeń lub nieumiejętnego ich prowadzenia. Nie wolno wszakże zapominać o szkodach, jakie złe ćwiczenie lub nieuctwo kierownika przynieść może pod względem moralnym i umysłowym. I tu objaśni to najlepiej przykład. I tak, gimnastyka systematyczna wymaga od ćwiczącego znacznej uwagi i związanego z tem napięcia umysłowego. Zastosowana przedwcześnie u dziecka, które jeszcze ani uważać dobrze się nie nauczyło, ani do dłuższego wysiłku umysłowego nie jest zdolne, nudzi je rychlej i więcej, niż jakakolwiek lekcja, i nie tylko zniechęca wtedy wogóle do ćwiczeń fizycznych, nawet

do wszelkiego żywszego ruchu, pozbawiając je jednego ze źródeł swobodnej dziecięcej radości, ale staje się zarazem częścią przeciążenia szkolnego, które potem tak groźnie na normalnym rozwoju umysłowym może zaważyć. Ćwiczenia ruchowe z grupy gier, jeśli im nada się charakter rekordu i zbyt daleko wiodącego współzawodnictwa jednostek, stać się mogą niezmiernie demoralizujące w wychowaniu młodzieży, wszczepiając w nią fałszywe ambicje i śmieszłą zarozumiałość. A przedewszystkiem takie bezduszne systemy, jak gimnastyka niemiecka, okazały się bardzo szkodliwe przez często z niemi połączone nadmierne znużenie. Wiadomo z nowszych badań naukowych, że ćwiczenie fizyczne nie jest wcale przeciwagą pracy umysłowej samo przez się i że może ono być źródłem takiego samego, jak ona, znużenia, ze wszystkimi złemi skutkami przeciążenia duchowego.

Jakież tedy metody i systemy dopuszcza współczesna nauka o wychowaniu fizycznym? Jakież są ich dodatnie i ujemne strony?

W licznym ich szeregu wyróżnić można cztery główne grupy; są to: ćwiczenia systematyczne, ćwiczenia swobodne, sporty, praca ręczna. Prócz tego są dopuszczone w wychowaniu fizycznym pewne ćwiczenia, stojące na pograniczu dwu grup, a nadto istnieją systemy wychowawcze, w których ćwiczenia fizyczne wielką, choć nie wyłączną, odgrywają rolę i którym z tego powodu należy się osobna wzmianka.

Ćwiczenia systematyczne, zwane pospolicie gimnastyką, są jako metoda „czynnego“ wychowania fizycznego najlepiej jeszcze ogółowi znane i do dziś dnia jeszcze przez wielu uważane mylnie za jedyny racjonalny środek, tak jak to sądzono powszechnie pod koniec XIX wieku. Nowoczesna reforma wychowania fizycznego zaczęła się między innymi od opozycji przeciw temu zdaniu; spór był długi i zacięty, a opozycja tak skrajna, że niektórzy jej przedstawiciele gimnastykę nawet zupełnie odrzucali. Dziś ten spór już się zakończył, przeciwieństwa złądziły się. I o ile niema dziś bodaj żadnego znawcy wychowania fizycznego, któryby nie był tego zdania, że w całym wychowaniu przedszkolnym i w początkach wieku szkolnego dziecka gimnastyki stosować się nie powinno, o tyle znów z drugiej strony wszyscy już chyba dziś zgadzają się, że później jest gimnastyka jedynym racjonalnym dopełnieniem innych metod wychowania fizycznego, jedynym sposobem regulowania jego wyników, szczególnie zaś drugiej wielkiej grupy ćwiczeń cielesnych, tj. ćwiczeń swobodnych, do których zalicza się prawie wszystkie gry i zabawy ruchowe. Przy grach bowiem i zabawach uczestnik

zmierza (bo zmierzać musi) do celu drogą najprostszą i najłatwiejszą, mianowicie używając tylko tych ruchów i pracując tylko temi grupami mięśni, któremi nawykł najlepiej się posługiwać; jednostronność tę może zrównoważyć tylko gimnastyka, i to ujęta w ramy tylko takiego systemu, któryby ćwiczył równomiernie wszystkie kolejno grupy mięśni, konieczne do wszechstronnego wyrobienia siły i zgrabności ciała.

Również i drugi spór, który się toczył z niemniejszą zaciętością około gimnastyki, spór o jej „systemy“, został zdaje się już ostatecznie rozstrzygnięty na terenie naukowym, a dogasa na terenie zastosowań praktycznych. Do niedawna, bo prawie aż do ostatniej wielkiej wojny, walczyły ze sobą zapalczywie dwa obozy: zwolennicy tak zwanej niemieckiej i adherenci tak zwanej szwedzkiej gimnastyki. Bardzo rozpowszechnione jest mniemanie, że gimnastyka niemiecka, to gimnastyka z przyrządami, a szwedzka — bez przyrządów. Nic fałszywszego nad to wyobrażenie. I gimnastyka niemiecka obejmuje liczny szereg ćwiczeń bez przyrządów, — i szwedzka, a raczej skandynawska, używa przyrządów. Istotna różnica leży w czemś zupełnie innem. Gimnastyka niemiecka, stworzona przez Jahna i Spiessa, wielbiona w Niemczech jako środek rozbudzenia młodzieży do dążeń wolnościowych, zorganizowania jej i przygotowania do walk odwetowych po okresie napoleońskim, a mylnie uważana za jedno ze źródeł przewag niemieckich w r. 1870/1, zmierzała do wyrobienia przede wszystkim grubej siły mięśniowej; stworzywszy w tym celu przyrządy, dość niezdarnie naśladowujące naturalne przeszkody, które głównie siłą ma się pokonywać, poczęła obmyślać coraz nowe, a w końcu coraz dziwniejsze ćwiczenia, jakieby na każdym z tych przyrządów były możliwe i wprowadzać rozmaite łamańce, nie bacząc, czy i jaką one korzyść lub szkodę organizmowi przynoszą. Gimnastyka skandynawska, prawie równocześnie z Jahn'owską obmyślona na podstawie obserwacji i rozważań nad czynnościami organizmu przez Jana Piotra Linga, wzięła sobie za cel równomierne, harmonijne wykształcenie fizyczne całego ciała, a więc obok siły, zręczność i zgrabność. Odpowiednio do tego celu Ling i jego następcy, reformujący i uzupełniający jego pierwotne pomysły, ułożyli ćwiczenia tak, aby w ciągu każdej godziny gimnastycznej kolejno wzmacniać i usprawniać rozmaite grupy mięśni, stosować wszelkie rodzaje naturalnego ruchu, nie pomijając żadnej grupy mięśni i żadnego ruchu. Przyrządy zaś swoje, proste i tanie: drabinkę, ławeczkę i łąkę, dostosowała gimnastyka skandynawska do potrzeb takich właśnie ćwiczeń. Jednem słowem, w gimnastyce

niemieckiej człowiek był dla przyrzędu, zamiast — jak być powinno i jak jest w gimnastyce skandynawskiej — przyrzędy dla człowieka. Stąd też wynikło, że gimnastyka niemiecka widziała swój ideał w atletyce, w cyrkowej doskonałości i kształciła niedźwiedziowatych, niezgrabnych siłaczy z przygarbionemi plecami lub akrobatów, popisujących się olbrzymiami koziołkami i młyncami, — skandynawska doprowadziła do pięknych, zgrabnych i estetycznych typów fizycznych. Niemiecka płądziła monograficzne podręczniki ćwiczeń na jednym, drugim, trzecim przyrzędzie; skandynawska rychło sięgnęła po ściśle naukowy sprawdzian swych zasad i zwróciła się do fizjologii i anatomji po analizę ćwiczeń różnych grup mięśniowych i różnych części ciała. Niemiecka zakrzepła w rutynie, mustrze i nudnym szablonie; skandynawską ciągle rozwijają tacy jej pionierowie, jak profesor wychowania fizycznego w uniwersytecie kopenhaskim, Linhardt, jak Björkstén, Törngren, jak szereg badaczy w Finlandji, jak Demeny, Tissie we Francji, kontynuując i rozbudowując dzieło J. P. Linga i jego syna H. Linga. W końcu i sami obrońcy straconej placówki, sami Niemcy, opuszczając zaczęli własny sztandar, i zupełne wyparcie systemu Jahna przez system Linga, a raczej udoskonalony od jego czasów system skandynawski, jest nawet w samych Niemczech już tylko kwestją czasu.

Do Polski dotarła gimnastyka systematyczna stosunkowo późno; pierwszy, jak się zdaje, usiłował ją tu zaszczerpić profesor chirurgji w Uniwersytecie Jagiellońskim, niezmiernie zasłużony na wielu polach Ludwik Bierkowski. Wydawszy broszurę agitacyjną „o ważności, potrzebie i użytku“ gimnastyki w r. 1837, założył w Krakowie w tymże roku szkołę gimnastyczną, która jednak nie przetrwała poza rok 1842. Dopiero założenie „Sokoła“-Macierzy we Lwowie stało się początkiem ruchu gimnastycznego polskiego. Byli już wtedy ludzie światli, którzy poznali się na wartości gimnastyki skandynawskiej. Napróżno jednak nawoływali do niej już od r. 1878 dwaj lekarze, dr Wenanty Piasecki i dr E. Madejski, napróżno wytrwale prowadzili założone przez siebie zakłady gimnastyczne. „Sokół“ poszedł inną drogą, wkroczywszy na nią pod wpływem Czech i Jugosławji, które, skopjowawszy system Jahna, uznały go dzięki działalności Tyrśa za swój własny; ten zaś Tyrśowski system przejęła Małopolska w dobrej wierze razem z całą ideą sokolską, jako „pobratymczy“. Dopiero około r. 1900, po długich i trudnych walkach z poplecznikami tego systemu, błędząc zrazu po manowcach systemów „eklektycznych“, których szczątki jeszcze gdzieniegdzie u nas pokutują, nawrócił i „Sokół“ w Małopolsce na drogę właściwą;

w innych dzielnicach nie nastąpiło to jeszcze całkowicie i n. p. na Górnym Śląsku do dziś dnia spotkać się można z systemem niemieckim. Tylko w Warszawie znaleziono właściwą drogę znacznie wcześniej dzięki pracy H. Kuczalskiej i W. M. Kozłowskiego.

Ćwiczenia systematyczne skandynawskie składają się z czterech głównych rodzajów, mianowicie z ćwiczeń 1) siły, 2) szybkości, 3) wytrzymałości, 4) zręczności (n. p. tak zwane ćwiczenia równoważne). Uszeregowane są obecnie w dziesięć grup systematycznych, które powinny być przerobione wszystkie w każdej godzinie gimnastycznej, bo są tak zestawione, aby w tych dziesięciu grupach mieściły się wszystkie rodzaje ruchów i praca wszystkich grup mięśniowych całego ciała, i aby natężenie wysiłku, stopniowo rosnąc do połowy godziny (według wzmagającej się adaptacji fizycznej — analogicznie do adaptacji uwagi na godzinach zwykłych lekcji szkolnych), potem stopniowo spadało (ze względu na poczynające się pod koniec zmęczenie). Pozwala to uniknąć nadmiernego zmęczenia, pomimo że uczestnicy ćwiczenia są ciągle zajęci (nie czekając, jak w gimnastyce niemieckiej, w ogonku swojej kolejki do przyrzędu), a przez to się nie nudzą — rzecz, o ile chodzi o dzieci i młodzież, bardzo ważna. W każdej wreszcie z dziesięciu grup ćwiczeń istnieje wielki wybór odmian, od bardzo łatwych aż do trudnych, wskutek czego można plan każdej godziny dopasować dokładnie do wieku, stopnia rozwoju, zasobu sił i indywidualnych właściwości uczestników, a zarazem plany różnych godzin bardzo urozmaicać. Wymaga to, co prawda, gruntownego fachowego wykształcenia i pomysłowości od kierownika ćwiczeń, bo plany godzin musi on umieć samodzielnie opracować; nieszczególny to kierownik, który godzinę gimnastyki skandynawskiej prowadzi według gotowego, z podręcznika wyuczonego „wzorca“, i nie umie lub leni się zamiast cudzego szablonu tworzyć „wzorców“ umyślnych, innych na każdy dzień i dla każdego zastępu swych wychowañców.

Pierwszorzędną wagę ma gimnastykowanie się, ile możności, w pełnym świetle i powietrzu, a więc, o ile tylko pora pozwala bez niebezpieczeństwa dla zdrowia, — na wolnej przestrzeni, n. p. na boisku, oraz w jak najlżejszym ubraniu, a więc nago lub półnago. Stwarza to w naszym klimacie trudności, bo tylko przez mniejszą część roku można się u nas gimnastykować poza salą i bez ubrania, przyczem względy obyczajowe zmuszają do tworzenia boisk, zasłoniętych przed oczami przygodnych widzów, zwłaszcza przy gimnastyce dziewcząt. Konieczność sal gimnastycznych i krytych werand jest w naszym klimacie oczywista; przez jakieś nieporozumienie był

krótki okres, w którym niedość obeznane ze sprawą kierownictwa niektórych naszych szkół zdawały się przypuszczać, że nowoczesna gimnastyka bez sal zimowych może się obejść, a nawet je potępia.

Ćwiczenia systematyczne (gimnastyka) mają prócz wspomnianej już zalety regulowania całokształtu ćwiczeń cielesnych także tę zaletę, że wdrażają wychowanców do karności i do skoordynowanej działalności. Natomiast, jak każda czynność, odbywająca się na komendę i wymagająca poddania się pod nią, mogą ćwiczenia systematyczne przy zbyt sztywnem, zbyt surowem prowadzeniu (nawet w systemie skandynawskim) stawać się nudne, a nigdy, nawet przy doskonałem kierownictwie, nie sprawiają tak wielkiej przyjemności, jak inne, swobodne ćwiczenia. Przez to też więcej od tamtych nużą, szczególnie też dlatego, że wymagają znacznie większej uwagi celem świadomej kontroli wykonywanych ruchów.

Konieczność istnienia sal gimnastycznych, i to sal higienicznie nienagannych, utrudnia rozpowszechnienie się gimnastyki z powodu znacznych kosztów budowy takich sal; jest to także jedna ze stron ujemnych tej grupy ćwiczeń fizycznych.

Niezbyt dawno zdobył sobie w Niemczech i w Polsce znaczną popularność „nowy system“ gimnastyki indywidualnej, dzięki silnej reklamie książeczki Müllera p. t. „Mój system“. O stopniu tej popularności przekonałem się sam, gdy jeszcze byłem dyrektorem Państwowych Kursów wychowania fizycznego w Krakowie, bo nie było niemal kandydata na te kursa, ani uczestnika kursu — nie licząc wielu osób z poza kursu —, któryby mnie na początku kursu nie zapytywał o wartość tej książeczki i zalecanych w niej zabiegów. Nie przecząc, że książeczka ta opisuje wiele ćwiczeń w zasadzie pożytecznych, należy jej jednak odmówić przedewszystkiem prawa do tytułu „systemu“; jest to bowiem dość mieszana zbieranina bez żadnej racjonalnej myśli przewodniej, nie oparta na dostatecznych wiadomościach fizjologicznych i bezkrytyczna. Niestety, los zwykły sprzyjać „wynalazcom“ tego typu i prozelici różnych „systemów“, stosując je na sobie z zapalem a bez zastrzeżeń, zapóźno zwykle spostrzegają się, że zamiast korzyści, wychodzą z niepowetowaną nieraz szkodą dla swego zdrowia.

Z innych „nowych systemów“ ma rozgłos i powodzenie tak zwana gimnastyka rytmiczna; o niej parę słów powiem dopiero dalej, na właściwem miejscu.

Ćwiczenia swobodne dzielą się na dwie grupy: „zabawy“ ruchowe i „gry“ ruchowe; i jednych i drugich jest taka mnogość, że samo wyliczenie ich nazw zajęłoby kilka stron druku. W rozlicz-

nych „zabawach“ znajduje ujście naturalny popęd do ruchu i do wesołości, jaki mają przedewszystkiem małe dzieci. Dlatego „zabawy“ można i należy stosować dla dzieci najmłodszych, tem więcej, że te zabawy są przeważnie bardzo łatwe, nie przeciążają ani uwagi, ani pamięci, że doskonale dadzą się połączyć ze śpiewem, który sam już przez się stanowi czynnik wychowawczy i fizyczny i psychiczny. Ale zabawy wtedy też tylko mają wartość, gdy dziecko uczestniczy w nich z przyjemnością i dla przyjemności, a nie pod przymusem, tak zaś dzieje się tylko wtedy, jeśli dziecko jest zdrowe i umie (jakotako) daną zabawę — oraz, gdy te zabawy są umiarkowane, to jest nie dochodzą aż do zupełnego zmęczenia. Zdrowie dziecka powinno być przeto przed dopuszczeniem dziecka do zabaw skontrolowane, a kierownik powinien bardzo pilnować zakończenia zabawy w stosownej chwili, bo dzieci nie zdają sobie same sprawy z istotnego wyczerpania swych sił i nieświadomie przekraczają w zabawie ich granice. U wielu dzieci musi się przełamywać z początku wstręt do ruchu, wszczepiony już sztucznie przez szkolne siedzenie, to jest nieraz musi się dopiero wciągać takie dzieci do zabawy; u wszystkich zaś dzieci trzeba przebrnąć przez pierwsze zniechęcenie, dopóki się pewnych zabaw nie nauczą. I najprostsza bowiem zabawa pociąga dziatwę dopiero wtedy, gdy „dobrze idzie“, a to się udaje dopiero wtedy, skoro dzieci już się z tokiem jej obeznały.

Dla starszych już nieco dzieci i dla młodzieży zabawy tracą z wolna urok i tu więcej są na miejscu prawdziwe „gry“ ruchowe, to jest taki rodzaj zabaw, który wprowadza potężny psychiczny bodziec współzawodnictwa, ryzyka i walki. Chęć wyprzedzenia przeciwnika, ambicja odznaczenia się, wygrania, mogą jednak łatwo wypaczyć charakter, skrzywić zadania tych gier i przynieść szkody wychowawcze; dlatego też zawody w tych grach muszą być obwarowane różnemi zastrzeżeniami i ostrożnościami. Przedewszystkiem dla zapobieżenia wygórowaniu ambicji osobistych powinny się zawody odbywać między zastępami, a nie między jednostkami; powtóre dla poskromienia próżności i chęci czczego popisu lepiej, jeśli gry i zawody odbywają się bez widzów, prócz tych, którzy sami w zawodach uczestniczą. Niech młodzież gra dla siebie, nie dla drugich. Gry o nagrody są bądźco bądź niebezpieczne, zwłaszcza o nagrody wartościowe, mogące budzić chciwość i poziomą zazdrość.

Nie wszystkie gry i zabawy są ze stanowiska fizyczno-wychowawczego równej wartości, niektóre, nawet pośród ulubionych, powinny być zupełnie poniechane. Dotyczy to takich gier i zabaw, które nie dają szczególnych korzyści fizycznych i ogólnowychowaw-

czych, a narażają na uszkodzenia. Są one wprawdzie pomijane w nowoczesnych podręcznikach gier i zabaw, ale nie tak łatwo wyprzeć je z tradycyji młodzieży, zarówno szkolnej, jak i pozaszkolnej. Wielką wartość mają gry w zespołach, jeżeli zadanie gry jest rozdzielone między uczestników. Wychowawcza ich wartość leży w wyrobieniu szybkiej orjentacji, w konieczności błyskawicznych nieraz działań wspólnych, odmiennemi drogami wiodących do jednego celu, to jest w uzdolnieniu uczestników do kooperacji z drugimi. Niestety z tego typu gier zbyt rozpowszechniła się piłka nożna, podniesiona niewiadomo na jakiej zasadzie do godności „sportu“, a roznamiętniająca dziś w całym świecie tłumy w taki niemal sposób, jak do niedawna zapasy siłaczy, albo... jak walka byków w Hiszpanji. Gra ta, jako przybierająca coraz bardziej charakter „circenses“ w ujemnem znaczeniu tego wyrazu, jako ćwiczenie zbyt jednostronna, łatwo wiodąca do przemęczenia, kończąca się nieszczęśliwemi wypadkami częściej, niż jakakolwiek inna, a nadto, nader często wprost brutalna, — powinnaby być zwalczana, a zamiast niej krzewione inne pokrewne, których jest bez liku. Zwłaszcza u nas kult piłki nożnej jest tem gorszy, że prawie zupełnie wyparł inne rodzaje ćwiczeń, a nie dozwolił rozwinąć się i udoskonalić rozmaitym pięknym grom rodzimego pochodzenia.

Zbliżony do grupy gier i zabaw ruchowych jest taniec. Oczywiście wychowawczo żadnej wartości nie ma współczesny taniec salonowy, w nocy, przy sztucznem świetle, w złem powietrzu, w podniecającej zmysłowo atmosferze; przeciwnie, taki taniec jest wychowawczo szkodliwy. Natomiast niewątpliwą wartość fizyczno-wychowawczą mają tańce, a raczej pąsy zbiorowe, nawiązane do dawnych tańców narodowych, w słońcu, na murawie wodzonych, — jak cały szereg ludowych tańców skandynawskich, niektóre zbiorowe tańce ludów romańskich, jugosłowiańskie „koło“, nasze wreszcie: polonez, mazur, krakowiak. W Skandynawji oddawna i powszechnie wpleciono takie, na ludowych wzorowane pąsy w godziny gimnastyki systematycznej i zabaw ruchowych: oparte na swojskich motywach tanecznych i muzycznych mają one prócz innych i tę zaletę, że podnoszą poczucie właściwości narodowych i wartości obyczaju, wyrosłego z ducha plemienia w historycznej ciągłości.

Do kategorii tańców musi być zaliczona tak zwana „rytmiczna gimnastyka“ Dalcroze'a, mylnie uważana za jakiś system gimnastyczny, a mająca wartość fizyczno-wychowawczą i ogólnowo-wychowawczą w najlepszym razie bardzo małą. Najczęściej zresztą pod tą nazwą spotyka się coś w rodzaju szkoły „corps de ballet“. W gim-

nastyce skandynawskiej jest dostatecznie uwzględniony element rytmiczny, a jeśli nawet — nie bez pożytku — wydziela się go czasem w osobnej grupie ćwiczeń, to grupa ta obchodzi się doskonale bez szumnej nazwy „systemu“, — jak i bez wielu bezcelowych ruchów Dalcroze'owskich. Czems zbliżonem do tańca bywały wreszcie ćwiczenia przy muzyce, widywane w ostatnich latach w Polsce na popisach gimnastycznych YMCA. Uznając najzupełniej wielkie usługi, jakie to Stowarzyszenie oddawało i oddaje na różnych innych polach, a nawet w zakresie wychowania fizycznego przez usilną jego propagandę, przez krzewienie pływactwa i różnych sportów, nie wolno przemilczeć, że we właściwej gimnastyce systematycznej brak instruktorom i „dyrektorom wychowania fizycznego“ YMCA racjonalnych podstaw, a kierunek ich pracy w tym zakresie jest wadliwy. Jednostronne, nadmiernie szybkie i zbyt długo powtarzane ruchy wiodły na tych popisach do aż nazbyt widocznego, krańcowego wyczerpania uczestników.

Trzecią, ogromną grupę środków wychowania fizycznego stanowią najrozmaitsze sporty. Nie silę się na ogólne określenie istoty i zakresu sportu; określić je niezmiernie trudno, odkąd nazwą tą obejmować poczęto prócz rzeczywistych sportów rozmaite gry zbiorowe, nowe rodzaje lokomocji, atletykę, i odkąd za cel sportu ogłoszono rekord. W dzisiejszej, ciągle rozszerzanej grupie sportowej, wysuwa się na pierwszy plan obok zadowolenia z pokonywania przeszkód, w zwalczaniu sił natury, poczucia osobistej zręczności, siły i zaradności, niezmiernie jaskrawo czynnik współzawodnictwa, gra ambicji, zmierzającej do wysunięcia się — za każdą niemal cenę — na czoło. Dlatego sport daleko więcej wymaga zastrzeżeń, jako środek wychowawczy, niż jakiegokolwiek inne ćwiczenie fizyczne, i wybór wśród sportów ze stanowiska pedagogicznego musi być bardzo rozważny i staranny, a zastosowanie sportów w wychowaniu ograniczone całym szeregiem ostrożności. Ale i pod względem czysto fizycznych korzyści są sporty i sposób ich uprawiania bardzo nierównej wartości, a indywidualizacja, zwłaszcza ze względu na wiek uczestników, musi być bardzo troskliwa. Takie sporty, jak automobilizm, w części lotnictwo — pominawszy, że są dostępne tylko stosunkowo małej garstce — nie mają żadnej poprostu wartości fizyczno-wychowawczej. Z atletyki, stojącej zresztą raczej na pograniczu gimnastyki i sportu, ma w wychowaniu fizycznym wartość, i to dużą, tylko tak zwana „lekka“ atletyka, natomiast atletyka „ciężka“ musi być bezwzględnie potępiona z przyczyn, już powyżej wspomnianych.



Sporty dzisiejsze dzielone bywają na 1) sporty podróźnicze, jak sport pieszy, narciarski, pływacki, konny, kolarski, samochodowy, lotniczy, wioślarski, łyżwiarski, saneczkowy, a w części możnaby tu zaliczyć niektóre zajęcia harcerskie (obozy wędrownne); 2) sporty, zasadzające się na walce parami, jak szermierka, walka na bagnety, lance, palcaty, boks angielski i francuski, dźiu-dźitsu japońskie, zapasy, lub zastępami, jeśli ktoś zalicza n. p. piłkę nożną do sportów, a nie do gier, tak samo jak do sportów niesłusznie zaliczają lawn-tennis, chociaż w istocie jest on tylko zmodyfikowaną grą w piłkę; 3) sporty myśliwskie i rybackie.

Już z tego wyliczenia widać, że zastosowanie sportów w wychowaniu fizycznym jest ograniczone przede wszystkim porą roku, warunkami terenu i wiekiem uczestników, ale też położeniem majątkowym, społecznym, poczęści i obyczajami plemiennymi lub miejscowymi. W naszej szerokości geograficznej zasługują na szczególną uwagę sporty zimowe, bo w czasie długiej stosunkowo zimy tylko te sporty pozwalają wyprowadzić zastępy ćwiczebne na wolną przestrzeń, poza mury.

Z tych sportów zimowych prawie żadnej wartości fizyczno-wychowawczej nie ma saneczkarstwo rzeczywiście sportowe, na dużych zwłaszcza sztucznych torach i wielkich ciężkich wieloosobowych bobs-leigh'ach, gdzie daje ono w dodatku największy ze wszystkich ćwiczeń i zabaw fizycznych odsetek nietylko ciężkich uszkodzeń, ale nawet śmierci całych osad saneczkarskich. Ale i mniej niebezpieczne, popularne saneczkarstwo na niewielkich spadkach i przestrzeniach ma jedną tylko zaletę, że wyciąga uczestników w zimie na świeże powietrze i że jest doskonałą rozweselającą zabawą; nie ćwiczy wszakże żadnych części ciała, a naraża — po uciążliwym wspięciu się pieszo na górę — na zjazd w gwałtownym prądzie mroźnego powietrza bez ogrzewającego ciała ruchu członków; stąd i częste stosunkowo zaziębienia i katary dróg oddechowych. Jako wszakże zwykła zabawa zimowa na małych i łagodnych wzgórkach nie tracą saneczki nigdy zwolenników, zwłaszcza wśród młodszej dziatwy, a coraz większego krzewienia się takiej zabawy w Polsce nie można uważać za rzecz niekorzystną.

Łyżwiarstwo ma wszystkie zalety ćwiczeń w biegu i ćwiczeń zręczności (t. zw. równoważnych). W większym stopniu mogą się jednak te zalety tylko tam uwydatnić, gdzie są większe tory: rozległe stawy, kanały lub silnym lodem pokrywające się rzeki. O tem, aby łyżwiarstwo mogło się wyrobić na rodzaj rzeczywistego sportu podróźniczego, albo nawet na ludowy sposób szybkiej lokomocji,

niema w Europie poza Holandją mowy. Wadą łyżwiarstwa jest pewien procent uszkodzeń wskutek nieszczęśliwych wypadków.

Wśród wszystkich sportów zimowych niewątpliwie ogromnie góruje narciarstwo. Wyrobienie siły, wytrzymałości i zręczności daje niepospolite; jako sport podróźniczy należy do pierwszorzędných, udostępniając w zimie nawet te tereny, które latem są trudno dostępne i wymagają o wiele więcej czasu. Narciarstwo daje też możliwość przebywania całymi dniami na świeżem, czystem powietrzu i w słońcu, a obcowaniem z naturą otwiera na oścież wrota całemu jej nieprzewyższonemu wpływowi. Na wyrobienie odwagi, szybkiej decyzji, koleżeńskości, a więc wielu stron charakteru, może mieć wpływ ogromny. Jedyną bodaj ujemną stroną narciarstwa jest to, że w terenach płaskich jest daleko mniej pociągające — chociaż i tu możliwe — i że jest z zimowych sportów najkosztowniejsze. Ograniczanie się młodzieży do prostszych modeli nart i więzby bez pogoni za wymyślnymi nartami „sportowymi“ i zorganizowanie masowego taniego wyrobu nart w kraju mogłoby jednak sport ten bardzo udostępnić.

Sport łyżwiarski, a poczęści narciarski, może być urozmaicony gramami, których osobne rodzaje wytworzyły się zwłaszcza w łyżwiarstwie.

W porze letniej, gdzie tylko jest rzeka i staw, na pierwsze bodaj miejsce wysuwa się ze względu na wartość wychowawczą pływactwo. Niema chyba sportu, któryby w równej, jak ono, mierze zatrudniał cały układ mięśniowy, a zarazem równie potężnie działał na oddychanie i krążenie krwi, dodając jeszcze wpływ kąpieli (temperatura i ruch wody i oczyszczenie skóry). Ze sportem tym łączy się nadto wysoka wartość praktyczna z jednej, a możność mnóstwa zabaw i gier wodnych z drugiej strony. Psychicznie wysuwa się i tu na pierwszy plan wyrobienie odwagi i wytrzymałości.

Sport wioślarski jest w połączeniu z pływackim doskonały; bez umiejętności pływania powinien być wprost wzbroniony. Sam przez się góruje co do strony podróźniczej — wyprowadzenia uczestników na długo w pozamiejską atmosferę, i to na wodach zupełnie wolnych od pyłu, — nad pływactwem, które ma o wiele ciaśniejsze szranki czasu i przestrzeni; natomiast wioślarstwo samo przez się ani w części nie daje się porównać z pływactwem jako równomierne i wszechstronne ćwiczenie całego ciała. Ruchy wioślarskie (w łodzi rasowej) dotyczą przedewszystkiem tylko pewnych grup mięśni, postawa mimo wszystko nie należy do najkorzystniejszych, praca narządu oddychania ustępuje pracy pływaka. Ale w połączeniu wio-

ślarstwa z pływactwem sumują się zalety, a wyrównują ujemne strony. Wioślarstwo i pływactwo dają przytem pole do wielu rozrywek i doskonale nadają się do stosunkowo nie przesilających zawodów; toteż stały się ulubionemi narodowemi sportami żeglarskich ludów Północy, a najlepszą marką w opinji jest dla młodego Anglika udział w zwycięskiej osadzie regat, zwłaszcza słynnych dorocznych regat uniwersytetów w Oxford i Cambridge. I w Polsce, gdzie tylko nie zmarniał świętojański obchód „Wianków“, jest pole do podobnego rozwoju tych sportów, a odzyskane polskie morze powinno bardzo do nich zachęcać.

O równie w Anglii cenionym sporcie konnym, jednym z najdoskonalszych sportów podróźniczych, a nader wartościowym jako środek wychowania fizycznego i w tym celu wprowadzonym w Polsce już w szkołach Komisji Edukacyjnej i w Liceum Krzemienieckim — nie można niestety w dzisiejszych warunkach myśleć, jako o powszechnym środku wychowawczym. Poza bowiem służbą wojskową w kawalerji sport ten jest dostępny tylko szczupłym kołom ludzi zamożnych. Z tychże względów pomijam tu sporty myśliwskie i wędkarskie.

Kolarstwo natomiast ma jako tani niemal ludowy środek szybkiego przeniesienia się poza miasto, długiego przebywania wśród pól i łąk, i jako sposób zwiedzania kraju, i jako praktyczny środek lokomocji w życiu codziennem — znaczenie niepospolite. Natomiast ćwiczy ono ciało dosyć jednostronnie, głównie bowiem grupy mięśniowe kończyn dolnych, a może być dla zdrowia niebezpieczne w razie ubiegania się za rekordem, przesilając serce, zanim się kolarz spostrzeże, bardzo bowiem długo nie wywołuje uczucia zmęczenia pomimo, że dopuszczalne granice pracy już przekroczone. Koniecznym warunkiem, aby kolarstwo nie przynosiło szkody, jest zachowanie miary w szybkości i długości jazdy, wielka ostrożność wobec wzniesień drogi i postawa bezwzględnie prosta, a więc wysoka kierownica i niskie siodło. Toteż maszyny wyścigowe nie nadają się zupełnie do kolarstwa fizyczno-wychowawczego. Wtrew rozpowszechnionemu uprzedzeniu nie jest kolarstwo dla dziewcząt szczególnie szkodliwe.

Kolarstwo motorowe, podobnie zresztą, jak sport samochodowy, niema żadnej wartości fizyczno-wychowawczej.

Ze sportów podróźniczych pozostaje jeszcze sport pieszy. Jedno czy on wszystkie zalety tej grupy sportów, a niema żadnej ich wady, byleby był uprawiany bez nadmiernego obciążenia bagażem i nie rekordowo, to jest z zachowaniem wszystkich reguł higieny marszu

co do przestrzeni i szybkości. Marsze rekordowe ze stanowiska wychowania fizycznego trzeba jak najostrzej potępić. Koroną sportu pieszego jest niewątpliwie alpinizm, taternictwo. Tam bowiem wszechstronne ćwiczenie jest niezbędnym warunkiem i niezbędnym składnikiem spinania się na turnie i trudne przejścia, zręczność, odwaga, wytrzymałość na trudy, wyrabiają się w taternictwie pieszem letniem nie gorzej, niż w narciarskim zimowem, nie mówiąc o wspólnych i właściwych tylko obu tym sportom wrażeniach otaczającej przyrody.

W każdej porze roku i bez względu na stan pogody jest pole dla sportów, zasadzających się na walce parami, możliwych w zamkniętej izbie. Ta niezależność od pory roku i pogody jest ich zaletą, ale zarazem, wzwyczajając do posługiwania się izbą nawet w lecie, bywa często jedną z przyczyn ich niższości higienicznej w porównaniu ze sportami podróżniczymi. Drugą wadą tej grupy sportów jest ze stanowiska wychowawczego to, że dają łatwiej sposobność do wybijania ambicji jednostki.

Najszlachetniejszym z tych sportów nazywana bywa szermierka, bądź na szable, bądź na floretty. Ma ona jednak tę wadę, że ćwiczy mięśnie bardzo jednostronnie, mianowicie głównie prawą połowę ciała, zwłaszcza prawą kończynę górną. Natomiast przewyższa wiele innych ćwiczeń fizycznych, a może i wszystkie, wyrobieniem sportrzegawczości, szybkości decyzji i błyskawicznych ruchów. Szermierka bagnetami i lancami stoi od szermierki na szable i floretty pod każdym względem niżej.

Do szermierki na szable jest bardzo zbliżona sztuka walki laską, znana i gorliwie uprawiana we Francji i Anglii, niegdyś w Polsce kwitnąca w postaci t. zw. bitwy w palcaty, powszechnie uczonej w szkołach ówczesnych, a dziś tak zapomnianej, że się jej dopiero od Francuzów i Anglików nanowo uczyć nam przyjdzie. Ze względu na wartość praktyczną — obrony od napastnika — zasługiwałyby palcaty na rozpowszechnienie.

Walka na pięści, czyli boks angielsko-amerykański, wśród Anglosasów ulubiony sport ludowy, jest sportem bardzo brutalnym, często wywołującym ciężkie uszkodzenia ciała, a fizycznie dosyć jednostronnym. Zwycięzcami bywają zwykle ci zapaśnicy, którzy z natury już mają grubą, ciężką budowę (typ Herkulesa rzeźby klasycznej w przeciwieństwie do typu Apollina) i atletyczne ręce; ćwiczenie bez tych naturalnych warunków daje stosunkowo małe wyniki. Toteż wychowanie fizyczne mogłoby się, mojem zdaniem, bez tego sportu bez wielkiej straty obejść. Lepszy już z tego względu

jest boks francuski, w którym biorą udział w walce ręce i nogi; wyrabia on przynajmniej zręczność i gibkość członków niezależnie od tego czy innego typu budowy ciała.

Japońskie dżiu-dżitsu, polegające na pewnych sztucznych chwytach i uderzeniach, wymaga błyskawiczności ruchów i wielkiej zręczności, ale wielka część tych ćwiczeń może być niebezpieczna, bo cała ta metoda walki zmierza albo wprost do zabicia, albo do jak najcięższego uszkodzenia przeciwnika. Wątpić więc można, czy dżiu-dżitsu nadaje się do szerszego rozpowszechnienia w wychowaniu fizycznym młodzieży.

Wreszcie zapasy właściwe; są one, rzecz prosta, z wychowania fizycznego wyłączone.

Czwartą grupę współczesnych środków fizyczno-wychowawczych stanowią niektóre rodzaje pracy ręcznej, które mogą i powinny być w tym celu używane. Z prac na wolnem powietrzu są godne zalecenia: ogrodnictwo, prace rolne (z nich zwłaszcza kośba), pionierka lżejsza i lżejsze roboty niwelacyjne, wreszcie z rzemiosł: piękna i doskonała jako ćwiczenie — ciesiołka. Z prac warsztatowych najkorzystniejsze jest w wychowaniu fizycznym stolarstwo, zwłaszcza na specjalnie skonstruowanych warsztatach duńskiego inżyniera Mikkelsona, dających się dostosować do wzrostu i sił uczniów i do używania obu rąk naprzemian. Nie potrzeba tu wliczać tych rodzajów pracy, które do wychowania fizycznego wcale się nie nadają, łatwo bowiem zrozumieć, że są to te rodzaje, które i dorosłemu organizmowi często przynoszą szkodę; ale wspomnieć muszę, że prócz nich pewne rodzaje prac, chociaż nie zalecane, lecz uważane popolicie za korzystne dla młodzieży, budzą conajmniej wątpliwości, jak prace leśne (wielkie wysiłki, wilgoć, brak insolacji), cięższe ziemne, jak te prace warsztatowe, które są połączone z plagą pyłu i t. p. Niestety, był czas, że wskutek nieostrożnie rzuconego i niekrytycznie przyjętego hasła młodzież szkolna w czasie feryj brała się do takich prac zarobkowych, jak nawet w cegielniach i innych zakładach przemysłowych, łączących szkodliwe wpływy wysokich temperatur, pyłu i niezdrowych gazów z ciężkimi wysiłkami i często nieodpowiedniem towarzystwem; może i dziś to jeszcze nie ustało. Jednakże tu szerzej tej sprawy omawiać nie będę, bo zajmowałem się nią już osobno¹⁾.

¹⁾ „Fizyczna praca zarobkowa uczniów szkół średnich galicyjskich“ (Wykład na Zjeździe higienistów polskich), *Przegląd lekarski* 1914, oraz referat w Krajowej Radzie Szkolnej 1914.

W zastosowaniu fizyczno-wychowawczem pracy ręcznej, jak i sportów, jest zresztą szczegółem pierwszorzędnej wagi, podobnie jak w dziale ćwiczeń systematycznych i swobodnych, uwzględnienie wieku i indywidualizacja w stosunku do stopnia rozwoju fizycznego. I tak prace ręczne nie powinny być stosowane przed granicami wieku, dozwolonemi dla robotników młodocianych. Ze sportów można rozpocząć pływanie, łyżwiarstwo, naukę jazdy konnej już z dziećmi 9—10-letniemi, wioślarstwo dopiero koło 12 roku życia, narciarstwo koło 14 roku życia, szermierkę, boks po 16 roku życia itd.

We wzmiankach dziennikarskich i w rozmowach o wychowaniu fizycznym pada dość pospolicie także słowo: harcerstwo (skauting), raz w znaczeniu jednego ze środków wychowania fizycznego, kiedyindziej identyfikowane z wychowaniem fizycznym. Jednakże nie jest harcerstwo ani jednym, ani drugim, a takie mylne mniemania mają źródło w niedokładnych wiadomościach o tym ciekawym ruchu młodzieży, w którym dziś uczestniczy we wszystkich częściach świata około 3 milionów chłopców i znaczna liczba dziewcząt. Harcerstwo nie jest zgoła współrzędne z żadną z grup środków wychowania fizycznego, takich, jak ćwiczenia cielesne systematyczne, swobodne, sporty lub praca ręczna — chociaż posługuje się wszystkimi temi środkami; jest też czemś o wiele szerszem, niż wychowanie fizyczne i ma aspiracje do tego, aby być *sui generis* pełnym systemem wychowawczym, szczególnie w zakresie moralnym; a tylko w większej mierze, niż inne systemy pedagogiczne, stosuje sposoby fizyczno-wychowawcze. Nadmieniając tu o harcerstwie, chciałbym tylko zaznaczyć, że z tych powodów nie mieści się ono w ramach niniejszego szkicu; chcąc je dokładniej przedstawić, trzeba by znacznie odbić od przedmiotu lub napisać szkic osobny.

*

Ćwiczenia fizyczne, praktykowane po ukończeniu wzrostu i rozwoju ciała, nie wchodzą już w zakres „wychowania“ fizycznego; dzieląc się na takie same grupy i opierając się na podobnych metodach, mają one jednak inne cele, inne granice, często zacieśniają się do jednej tylko grupy ćwiczeń lub nawet do jednego tylko ich rodzaju, n. p. wyłącznie do gimnastyki, albo wyłącznie do sportów, nieraz nawet do jednego tylko ze sportów. Tej specjalizacji starają się wszędzie przeciwdziałać, tworząc np. w towarzystwach, przedtem czysto gimnastycznych, grupy sportowe, w klubach, dawniej wyłącznie sportowych, wprowadzając lekką atletykę itp., a na terenie międzynarodowym stwarzając organizacje zbiorowe. Koroną tych

usiłowań miały być perjodyczne zawody międzynarodowe, którym nadano nazwę Olimpiad — jakże jednak w rzeczywistości dalekie od Olimpiad greckich! Nietylko bowiem niema w nowoczesnych Olimpiadach turnieju poetyckiego i artystycznego, — coś podobnego nie da się nawet pomyśleć —, nietylko nie są i nie mogą być te nowoczesne konkursy sprawności fizycznej podobne do narodowego święta Hellady, ani znaczeniem i celem, ani nastrojem i udziałem liczebnym widzów. Ale nawet jako obrachunek ogólnych postępów tak zwanej kultury cielesnej coraz wyraźniej kończą się niejednym rozczarowaniem, gdy pokazuje się, że naprzykład żaden szczep cywilizowany nie może w skokach wytrzymać porównania z dzikimi południowo - amerykańskimi, którym tutaj pierwszeństwo oddała sama natura, obdarzając ich osobliwie wysokim (około 2 metrów) wzrostem, szczególnie korzystną budową ciała i zmuszając do pewnego sposobu życia, rozwijającego te naturalne dane. Nie większą wartość, jako miernik sprawności fizycznej różnych ludów, okazują współczesne Olimpiady i wtedy, jeśli chodzi o zawody w takich ćwiczeniach cielesnych, w których fizyczne różnice antropologiczne nie mają większego znaczenia, a w których rozstrzyga rekord, zdobyty przez jednostkę. Fakt bowiem, że zwycięzca pochodzi z pewnego kraju, nie przemawia ani za, ani przeciw jakiejś szczególnej sprawności fizycznej jego mieszkańców, choćby nawet tylko tej ich części, która ćwiczenia fizyczne uprawia, bo w każdym kraju może przypadkowo znaleźć się jako wyjątek ktoś, co bije wszystkie rekordy światowe — nadwyżką kilku sekund, lub kilku centymetrów... Ale i zawody całych drużyn mogą być podstawą wniosków o fizycznym wyrobieniu narodu, tylko z wielu zastrzeżeniami. Nie osiągnęły też nowoczesne Olimpiady w tym stopniu zrównoważenia i zjednoczenia różnych rodzajów ćwiczeń fizycznych, jak tego po nich oczekiwano. Coraz jaskrawiej odbija od zwartego a pełnego obrazu, jakim miały być Olimpiady według zamiarów i marzeń ich twórców, — rozproszkowana rzeczywistość, ów szereg różnolitych, ze sobą niemal tylko miejscem złączonych popisów z coraz innymi aktorami i coraz innymi, a stosunkowo niezbyt wielu widzami. W okresie konkursów hipicznych zasiada trybuny prawie tylko ta publiczność, której poza sportem konnym nic nie obchodzi; okres gry w piłkę nożną gromadzi przeważnie tylko samych footballistów i głównie miejscowych zapalonych prozelitów tej gry, a liczba ich na tegorocznej paryskiej Olimpiadzie nie dochodziła ani części tych tłumów, jakie tłoczą się do stałych stadionów w wielkich miastach Europy i Ameryki. I tak dalej. Końcowa ocena wyników, obliczona bardzo me-

chanicznie z sumy punktów uzyskanych przez wysłanników różnych państw na arenie rozmaitych zawodów, również nie ze wszystkim może być ścisła. A wreszcie coraz trudniejszą okazuje się wszędzie walka z utajonym lub półjawnym profesjonalizmem, współzawodnictwo wykonawców sportu dla sportu z tymi, którzy trudnią się nim dla zarobku i od których wskutek tego trudno nawet wymagać, aby się zachowywali jak gentlemani. Jak indywidualny rekord sportowy jest wielkiem niebezpieczeństwem dla sprawy wychowania fizycznego, jakąś, że tak powiem, nad nim wiszącą zmorą, tak znów profesjonalizm jest wewnętrznym wrogiem właściwego sportu i prawidłowego krzewienia się ćwiczeń fizycznych. Pewne rodzaje ćwiczeń fizycznych opanował on już jawnie i całkowicie, gdzieindziej, zwłaszcza na boiskach piłki nożnej, podnosi głowę coraz śmieiej; w dziedzinę właściwych sportów wkrada się dopiero chyłkiem, a już zagraża ich wypaczeniem i w niejednej gałęzi może doprowadzić do rozkładu. Podkopywanie podstaw sportu przez profesjonalizm wyszło na jaw gdzieindziej nawet w tegorocznej Olimpiadzie paryskiej mimo obwarowania udziału w niej rozmaitemi ostrożnościami, dając powód do rozdzwięków i stając się źródłem bardzo ostrych uchwał niektórych międzynarodowych i narodowych zrzeszeń sportowych.

Tento profesjonalizm może być przytem jednym ze źródeł, niedostatecznie zdemaskowanem, dalszego jeszcze zarzutu, który do powyższych, i tak dość licznych, grawaminów przybywa. Mam tu na myśli tumult i hałas, podnoszony aż do ogłuszenia i fajerwerk, spalany aż do zaczadzenia ogółu przez pewną część prasy z powodu zwycięstw, a lament i żalobę z powodu klęsk „narodowych“ na boiskach sportowych.

Nie byłyby one zresztą wielkiem złem, gdyby nieraz nie głuszyły i nie przesłaniały spraw bez porównania ważniejszych i pilniejszych z dziedziny politycznej, społecznej, ekonomicznej, a nawet — z dziedziny samego wyrobienia i wychowania fizycznego społeczeństw, i gdyby nie kończyły się prawie nieodmiennie (przynajmniej u nas) albo apelem do skarbu Państwa o zasilek pieniężny na „godne reprezentowanie Polski“ w zagranicznych popisach, jako „mających niezmiernie znaczenie“ (i tam dalej), albo krytyką rządu, „z którego winy niepowodzenie nasze na arenie światowej osłabia prestige narodu“ (i tam dalej). Otóż, mając pełny szacunek dla pracy nad fizycznym wyrobieniem społeczeństwa, rozumiejąc doskonale jej doniosłość i dzielając zdanie, że jest ona niedoceniana i nie dość usilnie popierana, odnosi się jednak wrażenie, że w pewnej części prasy (zwłaszcza polskiej) powstaje często *trop de bruit pour une omelette*.

Naprzeciw tej litanii ułomności staje jedno tylko, ale nader ważne słowo: propaganda. Ta czynna propaganda, pociągająca masy żywym przykładem i uderzaniem przy każdej okazji w wielki bęben, przechyla szalę: tężyzna i sprawność fizyczna staje się dzięki temu modnym i poszukiwanym towarem, nietylko przynoszącym mniej lub więcej realne zyski na międzynarodowym rynku profesjonalistom, ale też stającym się wszędzie stopniowo artykułem codziennej potrzeby. Przygotowuje ona conajmniej grunt pod poważniejszy, szerszy i głębszy posiew racjonalnego wychowania fizycznego. Spodziewanymi stąd rzeczywiście wartościowymi plonami tłumaczy się też baczna uwaga i oficjalny udział rządów wielu państw w całym ruchu, ilekroć, jak we współczesnej nam epoce, zbiera jego fala.

Na wielką współczesną falę tego ruchu złożyły się rozmaite czynniki. Część tych czynników tak łatwo dostrzec, że wydają się one napozór najważniejszą przyczyną zjawiska. Do takich należały z początkiem XX wieku: coraz jaśniejsze przewidywanie wielkiej, powszechnej wojny, w której tężyzna fizyczna armij ludowych, opartych o powszechną służbę wojskową, musiała być koniecznością dla każdego państwa i społeczeństwa; niezmierne ożywienie się stosunków międzynarodowych i oddziaływanie krajów, przodujących w wychowaniu fizycznym i tężyznie cielesnej, na kraje przedtem tak w tym jak i w innych kierunkach zacofane; postępy naukowych badań pedagogicznych, które zupełnie ściśle udowodniły, że wychowanie stanowi integralną całość i że tak zwane fizyczne wychowanie ma znaczenie przedewszystkiem ogólnowychowawcze. Wszystko to tłumaczyłoby wprawdzie spotężnienie ruchu na polu wychowania fizycznego i ćwiczeń cielesnych, które nastąpiło i dalej trwa w naszych już oczach; ale nie wyjaśniłoby jeszcze, dlaczego prąd ten porywa cały świat nie po raz pierwszy, dlaczego w historii powraca on perjodycznie. Można by przypuszczać, że ta perjodyczność pozostaje w związku z doznaniem przez pewne narody klęskami wojennymi i chęcią przygotowania się do odwetu lub odzyskania siłą swobód, siłą zabranych. Takie przypuszczenia wydawałyby się prawdopodobne, gdyby ograniczyć się do niektórych tylko przykładów, jak Niemcy po-napoleońskie lub Polska porozbiorowa¹⁾. Nie sprawdza się ono jednak w wielu innych przypadkach.

¹⁾ Na dość wyraźny związek budzenia się ruchu fizyczno-wychowawczego w Polsce porozbiorowej po każdej klęsce (rozbiory — Śniadecki; 1831 — Bierkowski; 1863 — Sokolstwo i Henryk Jordan) zwracałem uwagę w szkicu p. t.: „Rzecznicy wychowania fizycznego w Polsce“ (Powsz. wykłady Uniw. Jag. 1916 — w streszczeniu w *Głosie Narodu* 1916) — dlatego tutaj rzecz tę pomijam.

Natomiast jak mi się zdaje, wartoby, mimo paradoksalnych pozorów, rozpatrzeć dokładniej stosunek przyływów i odpływów prądów fizyczno-wychowawczych i im pokrewnych do wahnien wielkich prądów umysłowych świata nowożytnego. Zastanawiająca jest równoległość zwrotów ku wychowaniu fizycznemu i ćwiczeniom cielesnym z epokami racjonalizmu, oraz fakt, że zwroty te nie były żywiołowym odruchem, lecz powstawały z małych, wyrozumowanych początków. Tak było pod koniec wieku oświeconego, podobnie w okresie pozytywizmu. I współczesny ruch wydaje mi się przeciągającym się jeszcze, ale przekraczającym już swój szczyt, korelatem ostatniej doby racjonalistycznej, zamkniętej wielką wojną. Wraz ze zwykłą reakcją w prądach umysłowych czuć już, zdaje mi się, powiew zbliżającego się przełomu także w tym ruchu „fizycznym“, pojawiają się pierwsze, nikłe jeszcze zwiastuny jego słabnięcia, choćby w postaci narazie tylko krytyki Olimpiad i pewnego otrzeźwienia na punkcie epidemii piłki nożnej.

Nie sędzę, aby zapowiadająca się reakcja mogła przynieść na Zachodzie szkodę sprawie wychowania fizycznego. Szeroko teraz rozlewający się nurt powróci tam tylko w ciaśniejsze dawno wyżłobione koryto, popłynie spokojniej, a zapewne głębiej. W Niemczech ma wychowanie fizyczne od lat przeszło stu swoją ciągłą, nieprzerwaną tradycję, która miała już czas przejść w krew narodu i powiązać się z jego polityczną ekspansją; w krajach skandynawskich zapuściło ono bodaj jeszcze silniejsze korzenie na gruncie sposobu życia szerokich warstw ludności; w szczepie anglosaskim tkwi w samym nawet temperamentie narodowym, w uświęconym od wieków obyczaju; we Francji ruch ten jest wprawdzie młodszy, ale tem usilniej popierany przez rząd i parlament, w którym utworzył się nawet pozapartyjny klub jego przyjaciół. Wszędzie tam ruch ten czerpał ciągle żywe soki w wolności politycznej, w niezawisłości państw, którym fizyczna sprawność obywateli potrzebna była do utrzymania potęgi, choćby tylko obronnej.

Wszędzie tam zresztą zbudowano dla wychowania fizycznego trwały fundament w postaci rozmaitych instytucyj i organizacyj, opierając go niejednokrotnie na osobnych ustawach państwowych i w pierwszym rządzie zabezpieczając regularny przyrost odpowiedniej liczby fachowo wykształconych kierowników wychowania fizycznego młodzieży¹⁾). Niemcy stworzyły w Berlinie „Deutsche Hochschule für Leibesübungen“ z trzyletnim kursem o charakterze szkoły

¹⁾ Szczegółowy obraz stanu rzeczy na Zachodzie dał prof. Piasecki w r. 1922 w pracy, ogłoszonej w *Bellonie*.

wyższej; kieruje nią znany chirurg prof. Bier. Prócz tej szkoły, dającej wykształcenie o poziomie uniwersyteckim, istnieją także w całym szeregu uniwersytetów kursa roczne, obecnie przekształcane na dwuletnie, oraz roczne kursa w „Landes-Turnanstalt“ w Szpandawie. Dalej istnieje od dłuższego już czasu „Zentralausschuss für Volks- und Jugendspiele“, organizacja pół-oficjalna, która urządza mnóstwo kursów dla wykształcenia kierowników zabaw i gier. Powojenne zjazdy studenckie nałożyły na niemiecką młodzież uniwersytecką obowiązek ćwiczeń cielesnych. Badania naukowe prowadzą Niemcy w całym szeregu pracowni specjalnych, a w opracowaniu podręczników i w publikacjach popularnych przodują pióra znakomitych uczonych, profesorów wszechnic, jak np. wspomnianego już Biera lub higienisty Hueppego. Propaganda codziennej godziny gimnastyki w szkołach średnich uwieńczyła się wprowadzeniem jej tytułem próby; we wszystkich szkołach obowiązuje co tydzień jedno popołudnie gier, a co miesiąc jeden dzień wycieczki. Miasta prześcigają się w tworzeniu boisk dla młodzieży. — W Anglii tak w szkolnictwie, jak w armji i flocie, wprowadzono gimnastykę systemem skandynawskim, w szkołach obowiązują codzienne ćwiczenia od 20 minut (małe dzieci w pierwszej klasie szkół powszechnych) aż do dwu godzin, a wychowanie fizyczne szkolne wspiera się tam racjonalnie i pewnie na instytucji lekarzy i pielęgniarek szkolnych, stworzonej ustawą państwową z r. 1908; pierwszych jest około 1500, drugich 2000, a praca ich dociera nawet do szkół wiejskich. Kierowników wychowania fizycznego kształci 6 żeńskich i 1 męska szkoła o kursach przeważnie trzyletnich, a nadzoruje 140 osobnych fachowych inspektorów szkół powszechnych i 10 inspektorów szkół średnich; do tego doliczyć należy kierowników harcerstwa (t. zw. u nas „harc mistrzów“), kształconych — także w zakresie wychowania fizycznego — w stałym obozie harcerskim „Gillwell Park“ koło Londynu, założonym przez twórcę skautingu, generała Baden-Powella. Armja angielska ma osobną centralną Szkołę wychowania fizycznego w Aldershot, którą z pomocą 200 instruktorów I klasy, kształconych na kursach dwuletnich, kończy corocznie na krótszych, co najmniej jednak 4-miesięcznych kursach, 600 absolwentów. O krajach skandynawskich: Szwecji, Norwegji, Danji, Finlandji, zbyteczna tu nawet wspominać; wiadomo, że tam powstała pierwsza w Europie Szkoła główna (Akademja) wychowania fizycznego, że nawet mała Danja posiada w Uniwersytecie kopenhaskim osobną katedrę wychowania fizycznego (w czem wyprzedziła ją tylko o rok Belgja, tworząc katedrę i instytut wychowania fizycznego w r. 1908 na Wy-

dziale lekarskim Uniwersytetu w Gandawie). Stosunkowo w tyle pozostawała do niedawna Francja, nie zdoławszy równie dobrze, jak inni, zorganizować kształcenia kierowników wychowania fizycznego i błakając się czas jakiś w zakresie ćwiczeń systematycznych (gimnastyki) po bezdrożach nieracjonalnych systemów „własnych“, pomimo że już dawniej wytworzyła znakomitą szkołę badań naukowych pod wodzą fizjologa Mareya. Ale skrzętna praca centralnej Szkoły wojskowej w Joinville-le-Pont i uchwalenie przez parlament w r. 1921 ustawy o powszechnem wychowaniu fizykiem pozwolą zapewne Francji rychło dogonić sąsiadów. W każdym razie żaden z tych krajów zachodnich nie potrzebuje już zastanawiać się nad losami sprawy wychowania fizycznego u siebie i każdy z nich może bez obawy patrzeć na słabnięcie rozpędu w tym kierunku, gdyby ono istotnie miało współzręcznie z antyracjonalistycznym ruchem umysłów teraz nastąpić.

Nie tak w Polsce.

Wprawdzie i my mieliśmy ongi narodową tradycję wychowania fizycznego, przynajmniej w zakresie militarnym. Było to dawno, jeszcze przed ostateczną ruiną sił wojskowych państwa, odmalowaną właściwemi mu jaskrawemi barwami, a jednak niestety prawdziwie, przez Kitowicza. W powszechnym obiegu jest komunał, że wychowanie fizyczne, mające przygotować do służby orężnej, przechodziła tylko młodź szlachecka, a więc mała stosunkowo część ludności. Z tego, co wiadomo o organizacji wojsk Rzeczypospolitej w późniejszych okresach, zdawałoby się wszakże wynikać coś innego ¹⁾. Ważne już w ówczesnych wojnach formacje piesze, — pominąwszy zaciężne, cudzoziemskie, — składały się z polskiego ludu sierniężnego; taką była piechota łanowa i wybraniecka. Ale i do kawalerji lud wiejski dostarczał żołnierzy, nietylko w konnicy cudzoziemskiego autoramentu, to jest w tak zwanej dragonji (konnica, walcząca także pieszo), ale i w polskich chorągwiach jazdy, w których drugoszeregowi, czyli pacholikowie, rekrutowali się często z gminu i nieraz właśnie dzięki tej służbie wojskowej dochodzili do klejnotu szlacheckiego. Tych pacholików i „luźnej czeladzi“, mającej także pewne przysposobienie wojskowe, bywała moc wielka. Wszak w największej bitwie konnej XVII wieku, pod Beresteczkiem, na 33.594 polskich wojsk regularnych było tej „czeladzi“ dwa razy tyle, a dowodem jej sprawności wojennej, niemożliwej bez wyćwiczenia fizycznego, jest choćby

¹⁾ Ktoby nie chciał szukać wskazówek tego po monografiach, znajdzie najważniejsze dane zestawione w trzutomowym dziele Korzona: *Dzieje wojen w Polsce*, Kraków (Ak. Umiej.), 1912.

Zborów, gdzie wkońcu szlachta straciła serce, a tylko czeladź odparła Tatarów, osaczających już obóz. Również i gmin miejski był w cechach zorganizowany wojskowo, ćwiczył się w czasie pokoju w swoich „bractwach kurkowych“ (strzeleckich), a czasu wojny nieraz własnymi prawie siłami wytrzymywał wrogi najazd i zagradzał mu drogę w głąb kraju. Przykładem Lwów, obleżony przez 20.000 regularnych kozaków i krocie czerni Chmielnickiego, a broniony właściwie przez 1500 mieszczan, bo załoga regularna liczyła tylko 226 żołnierzy, i to takich, którzy, jak dosadnie mówi współczesny, więcej „torby babom przetrząsali“, niż walczyli, i wkońcu górny zamek poddali. Te epizody, z pośród wielu podobnych może najbarwniejsze, rzucają więcej od suchych cyfr światła na to, że tradycja rycerskiego wychowania fizycznego nasiąkała i nieszlachecka ludność, zwłaszcza na wiecznie niespokojnych południowo-wschodnich rubieżach.

Ale ta tradycja słabła w zgnuśnieniu czasów saskich i z upadkiem państwa zgasła w szerszych sferach narodu niemal zupełnie. Wysiłki, aby na jej miejsce postawić inne, obszerniej pojęte i systematyczniej zorganizowane wychowanie fizyczne, dotyczyły zrazu prawie tylko jednej warstwy społeczeństwa i w części największej szły na marne. Pracę rozpoczętą w tym względzie w szkolnictwie przez Komisję Edukacyjną, rychło udaremnia i niweczy utrata niepodległości. Usiłowania Jędrzeja Śniadeckiego trafiać mogły tylko do kół oświeconych. Działalność Bierkowskiego zamykały ciasne granice krakowskie. Głos E. Madejskiego i Wenantego Piaseckiego budził słabe tylko echa w społeczeństwie, pochłoniętem innemi troskami. Słabo też czas bardzo długi wegetowało Sokolstwo i trzeba było prawie ćwierć wieku, zanim zaczęło się naprawdę rozwijać. Pierwsza „Sokolnia“ własna stanęła we Lwowie dopiero w r. 1884 i w tymże roku dopiero powstał „Sokół“ w Poznaniu i w Krakowie. Jeszcze w r. 1890 było w Małopolsce ledwo 15 gniazd i 3000 członków. Nawet po założeniu „Związku sokolego“ (1892) mimo stworzenia tu i ówdzie oddziałów sportowych, mimo wkroczenia pracy sokolej na wieś, co więcej, nawet w ostatnim przedwojennym okresie znacznego już rozrostu, ruch ten nie pozostawał w żadnym stosunku ani do liczby polskiej ludności w kraju, ani do rozwoju analogicznych stowarzyszeń u narodów ościennych. W r. 1912 było w Małopolsce około 30.000 członków „Sokoła“, 25.000 uczniów, 5000 uczennic; w Wielkopolsce około 10.000 członków w 250 gniazdach; harcerstwo, którem wtedy „Sokół“ się opiekował, obejmowało w Małopolsce ledwo 2118 chłopców. Ale z członków polskich towarzystw sokolich ledwo piąta część istotnie uprawiała ćwiczenia fizyczne.

W tymże czasie w Niemczech sama tylko „Deutsche Turnerschaft“ skupiała 9691 towarzystw gimnastycznych z miljonem członków (z tego połowa ćwiczących) i 1,300.000 uczniów. Jeden ćwiczący wypadał w Niemczech na 50, w Małopolsce i Wielkopolsce na 1000 mieszkańców.

Przytem dopiero Sokolstwo zdołało wytworzyć w Polsce ciągłość pracy. Wszyscy wcześniejsi rzecznicy i przodownicy wychowania fizycznego działali w znacznych od siebie odstępach czasu i praca ich nie wiąże się w żaden historyczny łańcuch; są to jakby oddalone od siebie słupy ogniste wśród ciemności i pustyni. Posiew wychowania fizycznego nie miał się zrazu wcale na czem plenić, a jak nieproporcjonalny do wkładanej pracy był wynik uprawy naszej wyjałowionej gleby, wskazuje rozmiar szkód, sprawionych przez wielką wojnę w Sokolstwie i Harcerstwie, a dopiero teraz z trudem i wysiłkiem wyrównywanych, wskazuje zmarnowanie się wielu już niegdyś w życie wcielonych i napozór zakorzeniających się szerzej idei Henryka Jordana.

Dlatego nie można dziś jeszcze, pomimo niezbitych dowodów, że wskrzesza polska dzielność wojenna, mówić o odrodzeniu się narodowej tradycji wychowania fizycznego, i to przycieszenie ruchu fizyczno-wychowawczego, które zdaje się nadchodzić w całym świecie, a które gdzieindziej nie przerwie go, ani nadmiernie nie zmniejszy, powinnyby w Polsce obudzić szczególną czujność i stać się hasłem do celowego przeciwdziałania.

W odrodzonej Polsce były początki dobre i mogły budzić nadzieję, że wychowanie fizyczne narodu wejdzie na tor właściwy i dopędzi stopniowo Zachód. Ministerstwo Zdrowia utworzyło osobny Wydział wychowania fizycznego i higieny szkolnej, który później przejęło Ministerstwo Oświecenia. W Wydziale tym ma wychowanie fizyczne osobnego referenta. Nałożono mu zarazem obowiązek kierowania państwowym kursem wychowania fizycznego w Warszawie (koncepcja administracyjna niezbyt, jak sądzę, korzystna, bo łącząca w jedno instancję podwładną z instancją zwierzchniczą). Ministerstwo Zdrowia utworzyło też „Państwową Radę Wychowania Fizycznego“, złożoną z przedstawicieli różnych jego działów z całego państwa, nietylko ze stolicy, a w Głównej Radzie Pedagogicznej, która miała powstać przy Ministerstwie Oświecenia, miał zasiadać także jeden znawca wychowania fizycznego (coprawda, tylko jeden na kilkudziesięciu jej członków). Za wzorem Zachodu starano się też i u nas przedewszystkiem o wykształcenie fachowych kadrów kierowniczych dla szkół. Jeszcze pod koniec istnienia Małopolskiej Rady Szkolnej Krajowej, od r. 1917, zmierzaliśmy do przywrócenia z jej po-

mocą w Krakowie państwowych kursów wychowania fizycznego, założonych przez Henryka Jordana, kierowanych zrazu przez niego samego, a potem przez prof. E. Godlewskiego (jun.), a przerwanych przez wojnę. Z kursów tych wychodziło aż do wojny co dwa lata około 20 fachowych kierowników gimnastyki i gier dla szkół średnich. Usiłowania te odniosły jednak wynik dopiero w r. 1921. Tymczasem zaś, nieco wcześniej, rozszerzono działalność kursów państwowych, założonych w Warszawie zrazu jako kilkomiesięczne, i powstały kursa w Poznaniu. Wszystkie trzy otrzymały drogą rozporządzenia Ministerstwa jednakowy statut i ustrój i jako roczne kursa państwowe, podlegające bezpośrednio Ministerstwu, a w Krakowie i Poznaniu zachowujące żywy, chociaż nie oficjalny, związek z uniwersytetami, działały aż do połowy roku bieżącego. Przybył do nich w roku zeszłym jeszcze czwarty taki sam kurs we Lwowie, powstały za usilnem staraniem Wydziału lekarskiego tamtejszego Uniwersytetu i również pośrednio o uniwersytet oparty. Kurs w Krakowie i Poznaniu kończyło corocznie średnio około 40, w Warszawie niemal dwa razy tyle absolwentów i absolwentek, rekrutujących się głównie z nauczycielstwa szkół powszechnych i studentów uniwersytetów, a rozmieszczanych przedewszystkiem w szkołach średnich. W Poznaniu już w r. 1919 postarał się Uniwersytet o kreowanie osobnej katedry wychowania fizycznego na Wydziale filozoficznym, a potem na lekarskim, trzeciej z kolei (po Gandawie i Kopenhadze) w Europie, powołał na nią najwybitniejszego w Polsce pracownika na tem polu, prof. Eugenjusza Piaseckiego ze Lwowa i stworzył dla tej katedry dobrze urządzonego instytut. Katedra ta stała się ośrodkiem dalszych postępów; pod jej egidą powstało w Uniwersytecie poznańskim trzyletnie „Studjum wychowania fizycznego“, równorzędne z innymi działaniami nauczania w szkołach głównych i mające dostarczyć najwyższej kategorii wychowawców, uzdolnionych na stanowiska inspektorów wychowania fizycznego w wojewódzkich kuratorjach szkolnych i przygotowanych do samodzielnych badań naukowych. Inspektoraty takie ustanowiło już Ministerstwo Oświecenia obok inspektoratów higieny szkolnej (lekarskich), dając zarazem wychowaniu fizycznemu silną ostoję przez szybko postępującą rozbudowę instytucji lekarzy szkolnych. Katedra uniwersytecka w Poznaniu i bliski jej stosunek do założonej tamże Wyższej Szkoły wojskowej wychowania fizycznego stała się też rękomią prawidłowego rozwoju tej sprawy w armji. Wreszcie w najściślejszym związku z tą katedrą pozostaje założony tamże fachowy miesięcznik *Wychowanie fizyczne*, subwencjonowany przez rząd.

Równoległe z tą pracą organizacyjną szło wydatne poparcie zrzeszeń, zajmujących się sprawą ćwiczeń fizycznych, jakoto: szybko się mnożących towarzystw sportowych, złączonych wkrótce ściślej ze sobą przez związki towarzystw pokrewnych i ogólny Związek polski, — odbudowywującego się po wojnie Sokolstwa i Harcerstwa, — akademickich związków sportowych, skupiających za wzorem Krakowa w swem łonie studentów uniwersytetu i innych szkół wyższych, a rozwijających się bardzo pomyślnie, zwłaszcza w zakresie narciarstwa, pływactwa, wioślarstwa i szermierki, — wreszcie towarzystw zabaw ruchowych, z których najstarsze i najzasłużeńsze jest lwowskie. Wreszcie innego rodzaju dowód troskliwości o sprawę wychowania fizycznego dało Ministerstwo Oświecenia, odznaczając najważniejszych pracowników na tem polu orderami „Polonia restituta“.

Zdawałoby się, że właśnie teraz, wobec możliwego wszędzie, a u nas niebezpiecznego, przesilenia się ruchu fizyczno-wychowawczego, wzmoże się i rozszerzy systematyczna działalność naczelných władz pedagogicznych. Nadzieję tę budzić mogły narady nad ostatecznem formalnem uregulowaniem sprawy trzyletniego uniwersyteckiego „Studjum wychowania fizycznego“ nietylko w Poznaniu, ale też stopniowo we wszystkich uniwersytetach, (z których krakowski oświadczył już nawet gotowość stworzenia tego Studjum w ramach swego Wydziału filozoficznego), oraz nad przekształceniem jednorocznych dotąd państwowych „kursów“ wychowania fizycznego w wyższy typ „instytutów“ o kursie dwuletnim, ustaleniem ich podstaw finansowych i oparciem ile możności, choć pośrednio, także o uniwersytety. Wszak czeka swojej kolei jeszcze Wilno, gdzie konieczne dla całej wchodniej połaci państwa jest ognisko kształcenia kierowników wychowania fizycznego w szkolnictwie. Wszak wiele jeszcze szkół średnich, nie mówiąc nawet o powszechnych, nie ma fachowców tego działu w swem gronie nauczycielskiem.

Tymczasem, wbrew oczekiwaniom, nietylko uniwersyteckie „Studjum wychowania fizycznego“ nie otrzymało ram formalnych, ale i w sprawie poza-universyteckich kursów państwowych nastąpił nagły zwrot, który uważać trzeba za krok wstecz. Oto Ministerstwo Oświecenia, zapowiadając wprawdzie utworzenie „instytutów wychowania fizycznego“ o kursie dwuletnim, zamknęło jednakże wszystkie kursa roczne z jedynym wyjątkiem warszawskiego, który ma sam tylko działać przez rok najbliższy z rozszerzonym programem. Motywy i cel tego zarządzenia trudno zrozumieć. Ale można przewidzieć jego skutki. Wobec nader trudnych stosunków materialnych i mieszkaniowych nie będzie mogła największa część tych, którzy

dotychczas zgłaszali się z prowincji, uczestniczyć w kursie, scentralizowanym w Warszawie, notorycznie drogiej i przepełnionej; chodzi tu głównie o młodzież uniwersytecką, która jedynie jest powołana do zajmowania później stanowisk kierowników wychowania fizycznego w szkołach średnich. Będzie to niewątpliwą krzywdą dla kandydatów na kurs z poza stolicy i bliższych jej dzielnic; ale, co ważniejsza, z jednej strony liczba absolwentów stanie się niedostateczną, z drugiej strony jednak liczba uczestników kursu — i tak nadmierną. Gruntowne wykształcenie osiągnąć można na tych kursach tylko przy należytej indywidualizacji, którą jednak udaremnia przepełnienie¹⁾. Prócz tego przerywa się we wszystkich pozastołecznych środowiskach ciągłość pracy gron nauczycielskich kursu, nie bez trudu skompletowanych z nielicznej jeszcze w Polsce garści specjalistów, a pracujących dotychczas z rzeczywistym poświęceniem i obywatelską ofiarnością wśród wielu trudności, jedynie w tem przekonaniu, że za każdą cenę trzeba kłaść podwaliny dalszego rozwoju instytucji kursów. Przekreślenie jednym pociągnięciem pióra tego wszystkiego jest utrudnieniem na przyszłość i burzy dotychczasową budowę, osłabiając nadzieję, by na to miejsce rychło powstała nowa, i tak już dosyć niepewnie i z zastrzeżeniami zapowiadana.

Szkoda, która się tu stała, nie da się niestety naprawić, bo nawet rekonstruowanie skasowanych teraz, w lipcu bieżącego roku, kursów w Krakowie, Lwowie i Poznaniu nie mogłoby wskrzesić ich działania na najbliższy rok szkolny i conajmniej jednoroczna w niem wyrwa pozostanie. Ale niech wolno będzie wyrazić tutaj nadzieję, że po tem chwilowem, przypadkowem może zboczeniu od trafnie zrazu nakreślonej linii wytycznej, nastąpi jak najrychlejszy do niej powrót.

Konsekwentną i coraz lepsze dającą wyniki jest działalność Ministerstwa spraw wojskowych. Założona przez nie w Poznaniu wyższa Szkoła wojskowego wychowania fizycznego, pracująca w najściślejszym związku z katedrą i instytutem uniwersyteckim, kształci na oficerskich i podoficerskich kursach rozmaitego typu tylu i takich instruktorów wojskowych, że rychło posiadą ich wszystkie oddziały we wszystkich rodzajach broni. W samym Ministerstwie działa osobny referent ćwiczeń fizycznych wojskowych, a stanowisko to powierzono doskonałemu znawcy sprawy i zarazem lekarzowi. Wydano też już cały szereg podręczników (regulaminów) i instrukcyj, w ponawia-

¹⁾ Zdaje się, że najwyższą dopuszczalną jest liczba 60 osób (Poznań), średnią — 40; austriackie kursa państwowe ograniczały liczbę nawet tylko do 20.

nych często edycjach znacznie je udoskonalając. Ważną zdobyczą jest organizowanie od lat dwóch letnich obozów przysposobienia wojskowego młodzieży szkolnej i pozaszkolnej, których liczba i jakość prowadzenia szybko postępuje, a w których ćwiczenia fizyczne pod kierunkiem już fachowo w Poznaniu wykształconych instruktorów stanowią jeden z naczelných punktów programu. Przygotowało też to ministerstwo za wzorem Francji projekt ustawy o powszechnem wychowaniu fizyčnym.

Nasuwa się jednak pytanie, czy środki zastosowane dotąd w armji i szkolnictwie, nawet gdyby nie było żadnych odchyień, nadadzą wychowaniu i ćwiczeniom cielesnym w Polsce dostateczny rozpęd, aby można dopędzić kraje zachodnie i aby nietylko przetrwać przesilenie, możliwe w najbliższych latach, ale też stopniowo pchnąć całe społeczeństwo do niezniszczalnego ruchu, przepoić je jego ideami i nałogowo niejako do niego wdrożyć.

Pytanie to ma pierwszorzędną wagę. Obrona naszych strategicznie niezmiernie niekorzystnych granic, stworzenie należytej sprawności roboczej, a co zatem idzie, niezależności ekonomicznej, dobrobytu i ładu wymaga, by cała ludność Polski do ostatniego mężczyzny i ostatniej kobiety była fizycznie jaknajlepiej fizycznie wyrobiona, by każdy nasz pracownik był produktywniejszy, każdy nasz żołnierz lepszy od obcego, przewyższał go siłą, zręcznością i wytrzymałością, każdy obywatel miał wedle popularnego hasła zdrowe ciało i zdrowego ducha.

Zważyć wszakże należy, że nawet powszechna służba w armji, którą powierzchowna opinja skłonna jest uważać za środek, wystarczający do najważniejszego może z tych celów, to jest do obrony naszych granic, nie może zdziałać wszystkiego. Armja musi bowiem mieć na oku i może prowadzić tylko te działy wychowania i ćwiczeń fizycznych, które są niezbędne dla celów ściśle wojskowych; przytem armja dostaje do kształcenia ludzi już prawie dorosłych, a przecież wychowanie fizyczne musi się gruntować na ćwiczeniu przez cały okres rozwoju organizmu, niemal od najwcześniejszego dzieciństwa. Wreszcie nie wszyscy popisowi przebędą dwuletnią służbę, a z nią pełne wojskowe kształcenie fizyczne; część, jak wszędzie, w tak zwanej rezerwie uzupełniającej, przebędzie je w małym tylko zakresie.

Prawda, przed wiekiem popisowym ma pole do działania szkoła, o ile kierownictwo wychowania fizycznego spoczywa w niej w rękach fachowych. Ale dotychczasowe kursa wychowania fizycznego zaledwo mogły nastarczyć potrzebie samych tylko szkół średnich; bardzo długo jeszcze przyjdzie poczekać na to, by kilkanaście tysięcy

szkół powszechnych miało kierowników i urzędników, potrzebne do racjonalnego wychowania fizycznego. I wtedy też jednak tylko ta młodzież, która ze szkół powszechnych dostanie się do średnich, będzie pod ciągłą i nieprzerwaną opieką fizyczno-wychowawczą aż do wieku popisowego. Ta zaś olbrzymia większość, która ukończy cztery, a choćby nawet siedm lat nauczania powszechnego, pozostanie bez tej opieki przez dwie trzecie lub połowę lat młodzieńcych. Nie wspominać nawet o przestrzeni, jaka jeszcze oddziela nasze szkolnictwo od rzeczywistej realizacji przymusu szkolnego.

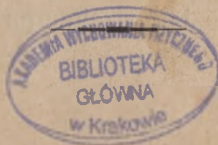
Dlatego, mimo najusilniejszej nawet pracy armji i szkolnictwa, pozostanie w Polsce zawsze jeszcze niezmiernie wielkie zadanie dla samego społeczeństwa. Musi się ono zdobyć na kilkakroć większy wysiłek, niż którykolwiek z sąsiadów. Musi poprzeć istniejące zrzeszenia i organizacje i tworzyć nowe. Musi dostarczyć ludzi i środków pieniężnych. Ale na to musi przedewszystkiem zrozumieć doniosłość i aktualność zadania i zdać sobie jasno sprawę z dróg, najkrócej wiodących do celu. Czas nagli.

Narazie, zdaje mi się, zacząć trzeba od jak najusilniejszego krzewienia sportów i pewnych gier ruchowych, jako ze wszystkich metod wychowania fizycznego mających największą siłą atrakcyjną, i to nietylko z tego powodu, że chwilowo grasuje epidemja ich mody. Sprzeczność tego wniosku z uwagami, jakie z okazji tej epidemji powyżej się nasunęły, jest tylko pozorna.

Już tam zaznaczyłem i raz jeszcze z naciskiem podkreślam, że przechyla szalę jedna właściwość tej grupy ćwiczeń fizycznych: olbrzymia siła czynnej, bezpośrednio skutecznej propagandy. Jedyny to środek oddziaływania na masy; a wszak chodzi tu o prawdziwe zdemokratyzowanie ćwiczeń fizycznych.

Ale ludowymi sportami i grami mogą stać się tylko te, które spełniają trzy warunki: ćwiczą ciało ile możności wszechstronnie, są łatwe i są tanie. Te trzy warunki jednoczy tylko niewiele sportów i gier; z poprzednio naszkicowanej charakterystyki różnych ich rodzajów łatwo ich listę zestawić.

Równoległe z krzewieniem sportów ludowych iść musi agitacja słowem i piórem. To zadanie warstwy oświeconej. Nie tu miejsce mówić o sposobach i organizacji takiej agitacji, które muszą się dostosować do środowiska, w jakim się zamierza działać i do osobistych warunków i właściwości działacza. Zresztą najwłaściwszą drogę dla siebie znajdzie każdy, kto sprawą nietylko przelotnie się zainteresuje i ma trochę dobrej woli.



10.-

81532

17.4.75

20