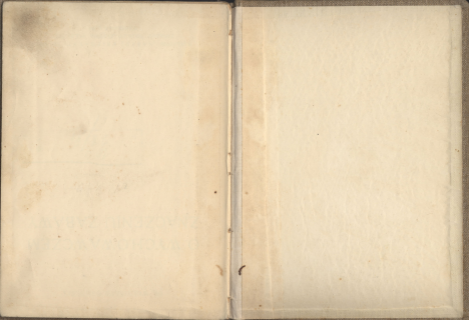


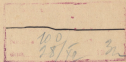
4862





DR. WŁADYSŁAW OSMOLSKI

# O WYCHOWAWCZYM ZNACZENIU ZABAWY



WYDAWCA: „NASZEJ KSIĘGARNI”, SP. AKC.  
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO  
WARSZAWA 1932

„Nie dlatego pracujemy się ba-  
wić, że starzejemy się, ale starzejemy  
się dlatego, że pracujemy się bawić”.

Praca niniejsza jest przedrukiem wstępu do książki  
M. Stierczyńskiego i F. Krawczykowskiego p. t. „Zabawy  
i gry ruchowe”.

Zrozumienie, że dziecko należy umożliwić bawienie  
się — robi szybkie postępy. Nie posiadamy uczuć tak  
daleko w tym względzie, jak pedagodzy amerykańscy, któ-  
rzy ośmielili się ruszyć hasło: działania na przedewszyst-  
kiem bawić się, a potem także i uczyć. Szkoła polska hol-  
duje wprawdzie zasadzie: „Zg. dziecko musi się w szkole  
zapierw uczyć, a potem także i bawić, lecz słyszymy co-  
raz częściej głosy, że godzin, przeznaczonych na zabawy  
ruchowe w szkole, jest jeszcze za mało.

Tę zmianę poglądu na potrzebę zabawy ruchowej  
u młodzieży zawdzięczamy wzrostowi przeświadczenia, że  
zabawy ruchowe to nie puste figle i igraszki, to nawet nie  
dogodne dla opiekunów wyładowanie energii ruchomej  
„nadmiernej”, lecz środek egzystyjowy w pełnem tego sło-  
wa znaczeniu, to znaczy, że pobudzający nie samo tylko  
rodzaj i sprawność ruchową, ale — owszem — zapał-  
niający umysł i formujący pojęcia.

Jest zgórą sto lat temu napisal Jędrzej Śniadecki te  
mądre słowa: „Lecz czegoś, powie mi kto, można dzieci-  
cia, nie uczyć, nauczyć? Bo na to wychodzi mniemane ucze-  
nie”.

4862  
KURATOR UM  
OŚWIETY  
INSTYTUT PEDAGOGICZNY

II 4862

nie go przez same zabawy. Bardzo wiele, odpowiedź, — ale my tej wolnej i najpotrzebniejszej nauki za naukę nie mamy dlatego, że zabawy bez książek i bez bakalarzy. Dlatego, że z wychowania i wpojenego w nas przez nie sposobu myślenia nie mamy za naukę tego, co nam przychodzi łatwo, bez przymusu i bez nauczyciela, któryby nam stał nad karkiem. — Treba, żeby się dzieci uczyły igrając i swobodnie; a do nas należy także im poddawać zabawy, takimi je tylko rzeczami zajmować, w takie miejsca zaprowadzać, gdzie się mogą nauczyć, czego sądani. Wiedzą ciekawość sprawi, że nam o każdej rzeczy tysiąc zębów zapyta, a my nauczycielami prawdziwymi będziemy, jeżeli na zapytania owe tak krótko potrafimy odpowiadać, żeby się dzieci racielnie uczyły. Tak kształcą dzieci, kształcimy niemacalnie i umysł i nie paszczamy systematycznie, ale je kształcimy podług przepisów natury, ale kształcimy w przyzwolonym z dziećmi stosunku, ale kształcimy bez nadwyrężenia zdrowia i bez zatruć pierwszych i najbliższych życia momentów.

Powinno zdanie są w najzależniejszej zgodzie ze zdobyciami nauk pedagogicznych, osiągnięciem w okresie czasu, jaki leży między ogłoszeniem rozprawy Śniadecznego „O fizycznym wychowaniu dzieci” a nami.

Cóż to jest zabawa?

Jaka jest różnica między pracą a zabawą?

Praca odbywa się z miarą, z nakazem, z poczuciem obowiązku. Czynności zaś zabawowe wynikają z ochoty, z własnej woli do działania, a ich znamię jest zewnętrznie jest radość i zainteresowanie młodziecy. To też natura, dając od siebie pewien dość stały plan dla rozwoju osobników, obdarzyła je długim stosunkowo okresem dzieciństwa i młodości, aby dał czas na urobienie postaci, wy-

kształcenia sprawności ruchów, wywołanie i sfornowanie władz psychicznych — zapożyczając przedewszystkiem zabawę, dla danego wieku właściwą.

Znany jest fakt, że karząc się przeżywa okresu zabawy: po wykluciu się z jaja odrzuca umię biegać i drabnąć; słabą, nikczego więcej uczyć się nie potrzebuje. Natomiast z niedośćnego niemowlęcia, bezradnego dziecka, z niedoświadczonego młodzieńca wyrasta myśliciel, działacz społeczny, bęgi łachowicz, twórca.

Łatwo tu domyśleć się pewnego prawa natury: im do wyższego stopnia rozwoju może dojść twór żyjący, — tem dłuższe jest jego dzieciństwo, młodość. Zadatki umięjności i sprawności, drzemzące w przychodzącym na świat niemowlęciu, potrzebują bodźców i czasu, aby mogły zakiełkować i rozkwitać. Im bogatsza w możliwości jest perspektywa rozwojowa gatunku, tem dłuższe będzie młodość, o tyle więcej zabaw złoży się na przygotowanie osobnika do życia późniejszego. U człowieka przynależność do pewnego typu rasowego określa w pewnym stopniu potrzebę, rodzaj i charakter zabaw ruchowych. Młode konie tryptają się szani już wtedy, gdy nie mają jeszcze rogów, — szarżniki tego nie robią, a zato gryzą się zawzięcie, acz nie na serio.

W planie rozwojowym człowieka, nakreślonym przez naturę, leży po pierwsze: uzbrojenie go w siły i władze zarówno cielesne, jak duchowe, aby mógł wogóle żyć; po drugie: danie mu ogrody i poczucie, uzdatniającej do życia zbiorowego, społecznego, może nawet do odgrywania wórd innych ludzi ról przodownikiej.

I oto natura zgóry zaopatrza swoje dzieło — małego człowieka — w popędy, którym postuluje wykonywać będzie ruchy, czynności i działania, wykonywać je będzie bez widocznej potrzeby i bez przymusu zewnętrznego, sponta-

nicznie i dzięki temu rozwijać się będzie, kształcąc: ciało, umysł i charakter, a to wszystko z ciekawością i radością, które śmiało możemy nazwać twórczością. Wśród owych zabaw dziecko poznaje samo siebie, odkrywa prawa fizyczne środowiska i stwierdza związki naturalne między otaczającymi je zjawiskami oraz siebie a sobą samym, zarazem ćwicząc swój aparat ruchowy, urabiając jego sprawność.

Wytłumaczony rzecz jasną, biorąc za przykład nie-skoordynowane ruchy niemowlęcia, wykonywane rączkami, nóżkami, talowiem, tudzież wydławane przez nieartykułowane dźwięki. To też jest nie tylko pobudzenie krążenia krwi i zajęcie mięśni materjałem odżywczym oraz bodźcami, wśród których wybitnie maczenie mają hormony gruczołów dokrewnych, ale też uczucie się w samego siebie, możność wypracowywania świadomości o położeniu w przestrzeni całego ciała i jego części, poczem dalej przyjdzie opanowanie ruchów i poddanie ich woli. Zwatny że każdy ruch naszego ciała odbywa się w przestrzeni i sprawa zmienną w stosunku naszym do otaczających nas przedmiotów. Chcąc poruszać się pewnie i celowo, niezbędnie mieć świadomość ruchu, ale jeszcze trzeba mieć świadomość ciężaru własnego ciała i oddzielnych jego odcinków, mieć poczucie odległości, rzeczywistych rozmiarów przedmiotów, ich kształtu, powłoczek, opora, jaki stawiają, a nawet ruchu, jeśli go wykonywają. Ruchliwość dziecka i młodzieńca daje mu poimanie samego siebie i otaczającego środowiska, a więc zakłada fundamenty pod jego życie psychiczne, a umysłowość w szczególności. Nie lano przedtem jest zadanie wychowawcze robot rącznych. Tu, jak tam, chodzi o wyrobienie myśłu rzeczywistości, co ma ogromne znaczenie w wytwarzaniu się typu inteligencji i wyobraźni.

Dlatego to lepiej poniechałmy nazywania ćwiczeń ruchowych młodzieży ćwiczeniami, bo wyraz „ćwiczenia” spowoduje nas na błędną drogę wyzwaną na światło wpływu zabaw ruchowych na cieleczne elementy ustroju, a pozostawienie w cieniu wpływu tych samych ćwiczeń na umysł i usposobienie.

Jeżeli nawet pierwsze ruchy dziecka są odkrywaniem właściwości świata zewnętrznego i uślabiem poczucia wewnętrznego, to tem bardziej wyraźne postacie czynności ruchowych obok większej jeszcze samej pracy mięśniowej posiadają wyraźną, a nawet bogatą treść psychiczną. Czy chodzi o zabawy manipulacyjne, gdzie dziecko docieka i stwierdza, czy o zespołowe, gdzie witywa się w zbiorowość, czy o współzawodnictwo, gdy podwytwa siebie z innymi, — a więc uświadamia sobie własną względną wartość — wszędzie pierwiastki psychiczne są reprezentowane obficie, a rozwojowym czynnikiem fizjologicznym najważniejszym będzie tu t. zw. umysł mięśniowy obok wzroku, słuchu i dotyku — tych małych nam pośredników w nawiązywaniu łączności między młodą osobalikiem a otoczeniem, bez czego zapewne mogłoby być sobie na upartej wyobrazić rozwój cielezny, ale duchowego to już w żadnym sposób przypuścić nie można.

Wnę natura daje dziecku t. zw. popędy, które ktoś gdzieś nazwał świerzbieniem mięśni. Owo to świerzbienie, czy — mówiąc uroczyście — owe popędy, kałą dziecka zdobywać krok za krokiem możność wykonywania ruchów, czynności i działań. Zaczyna się od skromnych początków, gdzie chwytanie rączką i kręcenie głową szasową pewnie określone usprawnienie ruchowe; potem przyjdzie satuka stania na nogach, później chodzenia, skakanie, bieganie, uderzanie i miotanie.

Rzecz charakterystyczna: ten postęp usprawnienia odbywa się automatycznie, jak po stopniach kolejnych; zachęta, a ten bardziej przypomina się całkowicie rękod, jeżeli nie ukodliwiec. Tym spontanicznym, choć mozolnym ćwiczeniem dziecka towarzyszy radość z poznania sił, umiejętności i pojęć. Prawdziwa to „radość twórcza”, bo naiste tworząca rozwój.

Jak wielka sama praca bywa tu wykonywana, podaje pewien autor, który zadał sobie trud obliczenia, ile drogi przebywa jego małe dziecko, licząc sobie zaledwie rok i kwartał, bawiąc się i kłopotąc po mieszkaniu: okazało się, że około 1½ km. Spróbujmy teraz nakłaniać takie dziecko, żeby przemarszowało tę odległość. Okazało się, że nie chce i nie będzie w stanie. Pamiętajmy, że radość jest organicznie związana u dzieci z poczuciem swobody. Popędy naturalnie trahic mając przedmioty zaciekawienia, niż najlepsza wola wychowawców.

Ruchy własne, zjawiska zewnętrzne, poczucia wewnętrzne pól zaciekawiają, pól są rzeczywiście nowe. W tym względzie dzieci mają jakgdyby głód nowinek, zmian, a jeżeli niezawiesz nowym będąc przedmiot zainteresowania, to dlatego, że noweni będą odczucia i wyobrażenia, które pod wpływem tych samych bodźców zewnętrznych powstają na podobu dawniejszych odczuć i wyobrażeń. Stary utrwadzone, rzeczy poznane, ruchy opanowane — przestają interesować: zostają podbudową, na której pęd do życia i rozwoju opiera nowe wartości i sprawności.

Sądcą, że każdy wychowawca powinien bardzo często zastanawiać się nad swoją pracą z tego to właśnie punktu widzenia. Skuteczność każdego nauczania zawisła przedewszystkiem od tego, czy wywołamy zaciekawienie i czy spowodujemy radość z jej zaspołojenia. O tem, czy

pewne formy czynności dziecka będą zabawą, czy też nie, stanowi nie narwanie ich zabawą w programie szkolnym, lecz umiejętności u wychowawcy stworzenia odpowiedniego nastawienia psychicznego u działwy, a tu sztuka, jak waga, ma dwa ramiona: jedno — operowanie obfitym materialem ćwiczebny, drugie — wywołanie u młodzieży reakcyj twórczych w zakresie spostrzeżeń, odczuć, myśli i form ruchowych oraz działań.

Znam dzieci, które nudzą się na godzinach zabaw. Znam iane, które z radością twórczą wykonywają lekcję gimnastyki, tej zdawaloby się gramatyki sprawności ruchowej. Ależ przyczyta nudy lub zainteresowania nie bdy w dzieciach. Trezba jej szukać w sposobie prowadzenia ćwiczeń ruchowych przez wychowawcę.

Więc szczerą ważną jest liczyć się z poziomem rozwojowym młodzieży, aby zastosować formy ćwiczebne, odpowiadające zainteresowaniu. Rozwój oznacza nie tylko zmianę proporcji i kształtów zewnątrznych (cielesnych), lecz także zmianę kształtów i proporcji wewnętrznych (psychicznych). Z wiekiem w czynnościach występuje nie tylko mocność wykonywania większych wysiłków i większej samy pracy, ale także zmiana jakościowa. Dziecko starsze wykonywa więcej czynności, wykonywa je silniej, zręczniej, szybciej, a przedewszystkiem ma inne zainteresowania, więc też i chce robić co innego, niż młodzie, a nawet — jeśli pozornie robi to samo, to jednak naprawdę robi inaczej. Innemi stronami czynności się zajmują i co innego tworzy w sobie.

Dość rozpowszechniony jest podział młodzieci na trzy okresy mniej więcej siedmioletnie: w pierwszym siedmioletcu dziecka wystarczają zabawy samotne. Bawi się ono coppersu chętnie z dorosłymi opiekunami, atoli traktuje ich nie jako ówonych sobie towarzyszyów, lecz raczej jako pewne żywe przyrządy pomocnicze. Pod koniec tego



pierwszego siedmiolecia już budzą się popyły towarzyskie, pociąg do innych dzieci, zrazu bez określonych form tego dorywczego współzycia z podobnymi sobie istotami. Dzieci obserwują się wzajem, nasładowalniczo i wyobrażenia odgrywają dużą rolę, ale brak organizacji stosunków wzajemnych sprawia, że okres ten można nazwać okresem zabawy jednego obok drugiego.

W drugim siedmiolecu spontanicznie rozwija się zabawa wspólna, w której zaczynają wici organizacyjnej stwarzają określony porządek, kolejność, stosunki wzajemne. Wreszcie w trzecim siedmiolecu od 14-go mniej więcej roku życia z zabaw wytwarzają się gry z zamierzonym wyznacznym, szeregowaniem u chłopców, przeciwstawianiem się jednej grupie drugiej grupie: rodzi się pojęcie drużyny, przeciwnika, rozwija się walka i pojęcie zwycięstwa, powstaje wyczuwanie potrzeby pewnych norm zachowania się w tej walce; konieczność ładu celowego prowadzi do koncepcji taktycznych, do posiadania reguł i rozjemcy.

Zabawy tego okresu zasługują na nazwę zabaw wspólna wodniczących (gier ruchowo-sportowych), są akcją zbiorową, społeczną i z posuwającym się wiekiem oraz rozwojem wymagają od uczestników coraz więcej wysiłku fizycznego (to dla ciała) oraz coraz większej ścisłości przepisów (to dla umysłu) i wreszcie coraz to nowych wzpów, dobrowolnie (zapomocą przepisów) przyjmowanych (to dla opanowania nerwowego). Dlaczego np. w piłce nożnej nie wolno piłki odrzucać ręką? Właśnie dlatego, że użyć ręki byłoby odruchem naturalnym, odruchem, jakiego użyje każdy, o ile zgóry sobie nie powie, że ma panować nad swymi ruchami i odruchami. A więc gra staje się szkołą dla mózgu i nerwów, gdy zawiera trudnienie, wymaga uwagi, kombinowania, opanowania się i dyscypliny zespołowej.

Nietrudno zauważyć, że w przebiegu rozwoju osobnika, w dzieciństwie i młodości natura sama prowadzi nas od zdobywania do zdobywania, od tego, co stanowi o możności egzystowania, utrzymania się przy życiu, t. j. od sprawności fizycznej podstawowej i takież inteligencji do urobienia towarzyskiego i wykształcenia charakteru. Zrazu przecież podobnie rozwijała się ludzkość. Najpierw była walka o byt, potem stwarzanie wygod, wreszcie urabianie pojęć moralnych.

Leż we wszystkich tych fazach rozwojowych natura stwarza jedynie jakgdyby warunki wychowawcze sprzyjające, od nas zaś — wychowawców zależy, jakimi zajęciami te warunki wypełnimy, jaką atmosferą higieniczną i stymulującą je otoczmy. Nie przesadzajmy roli wychowawcy: on rzeczywiście nie stwarza rozwoju ani cielesnego, ani duchowego; ale też błędem byłoby nie doceniać wpływu wychowawcy na żywotowo odżywający się rozwój ciała, umysłu i moralności młodzieży, gdy on siły natury, drzemające w ustroju młodym, wywołuje, wybuchające odpowiednio kieruje, opozowuje i zaprzęga w służbę chęćdzajów, idej.

Tu nie od rzeczy będzie wspomnieć o tak zwanym w podręcznikach pedagogicznych „ocyszczeniu” psychikę dziecka działaniem zabaw i gier. Chodzi tu o spostrzeżenie, że młodzież, która ma możność wyhasać się, wykrzyknąć, nasłakazywać, staje się bardziej zrównoważona nerwowo i psychicznie. Jest to łatwe zrozumiałe, gdy sprzytnymy sobie jeździć raz, jakie to siły żywotowe drzemają w istotach młodych, i jakie twórczo są tych sił przeznaczenia. Muszą te siły dochodzić do głosu i wypowiadać się w postępkach i działaniach czasem burzliwych i stał słaszawie zasługujących aprobatę u „gowalnych” opiekunów.

Zabawy i gry dają znakomitą okazję do wylaśowania napięcia tych prądów i zażytkowania wybuchów na procesy

rozwojowe. A więc właściwie nie oczyszczają się młodziego ustroju zapomocą balastowej masy zabawy z jakiegokolwiek zamalenia czasu niepotrzebnem. Raczej jest to porządowanie sił, celowe przez naturę danych ustrojów, i bądźmy pewni, że w zabawach i grach ustroj nie pochłania się tych sił, a co najmniej część ich przerabia dzięki rozładowaniu na wartości rozwojowe.

Byłoby najwznie przerażał się loskiem motoru, pracującego wybuchami mieszanki spalinywej! Natomiast tu sama mieszanka, gdy zapali się nie w miejscu, do tego przeznaczonem, może wiele szkody zaszkodzić. Kto wie, czy różne cierpienia i występkł wieku dojrzalego nie są spowodowane przez niedostateczne rozładowanie sił żywielowych zamodu we właściwych dla tego wieku czynnościach i na właściwym miejscu.

Zabawy i gry ruchowe to najlepsza szkoła życia dla młodzieży, szkoła, sposobiąca do współpracy w społeczności, boć są one same jakby miniaturną organizacją społeczną z jej wszystkimi podstawowymi elementami: rozdziałem czynności, współdziałaniem określonej grupy, prawami, dyscypliną i przewodzeniem.

Podnosząc rolę ćwiczeń ruchowych w wychowaniu, mówimy często o sprawności cielesnej, jako ich godnym skutku. To mało: mamy prawo twierdzić, że zabawy i gry ruchowe wyrabiają również sprawność działania, a nawet sprawność społeczną.

Wiem zgóry, że wiele umysłów nie zdoła pogodzić się z myślą, żeby zabawa miała dawać aż tak poważne wyniki wychowawcze. Kult pracy jest rzeczą chwalebną, bezsprzeczna, i potrzebną, — ale czas i postępy pedagogii praktycznej pracować bądź na korzyść twierdzenia, że zdolność do pracy przygotowuje się zabawami.

A jak praca jest niewątpliwie czynnikiem postępu społecznego, tak zabawy dziecięctwa i młodoci są czynnikiem rozwoju osobnika, a więc ustroju, rozpatrywanego jako całość z jego budową, sprawnościami i czynnościami.

Cząstkł ciała żyjącego, komórkami zwane, posiadają zdolność mnożenia się. Dzięki temu ciało nasze rośnie w tym okresie życia, kiedy zdolność komórek w kierunku pomnażania się jest najżywna, a więc w młodoci. Energia przyrody, która każe organizmom rozwijać się z zarodków i przybiera kształty według przynależności do gatunku tworów, jest niebadana. Materiał budowlany jest nam dobrze znany; jest on pobierany ze światła otaczającego i przez krwiobieg dostarczany do komórek. Ale jeszcze jedna rzecz uwzględniona tu być musi: jest nią pobudka do rozwoju, a mianowicie czynność narządów. Siocuje się tu do wszelkich części ustroju, a już szczególnie widocznie jest na narządach ruchu, mięśniach prątkowanych, których energia rośnieć przewyższa wszelkie inne tkanki.

Udź bowiem waga ciała od urodzenia do osiągnięcia dojrzałości fizycznej zwiększa się 20-krotnie, masa mięśniowa staje się mniej więcej 40 razy większa. Ruch jest potrzebą naturalną, która u dziecka ma charakter popędu instyktownego, podobnie zresztą, jak potrzeba oddychania daje znać o sobie przez głód i pragnienie. Zdacza się, że głos instyktu bywa osłabiony; jest to niewątpliwym objawem stanu patologicznego, bywa czasem, że zostaje sztucznie stłumiony, np. przez przymus, zadany młodzieży podczas nauki szkolnej.

Wpływ ruchu bynajmniej nie ogranicza się do układu mięśniowego; również i na kości rozciąga się jego działanie, stając one rzadziej i budowa ich lepiej przystosowuje się do

przemaczenia, przyczem wchodzi w grę nie tylko pogrubienie ściany kostnej, lecz i struktura wiązań wewnątrznych; również i nasady kości długich, a więc mięsca, gdzie kości rosną, otrzymują podniecię podługą.

Praca mięśni podnosi przemianę materji. Przez sążdy czynne przepływa o wiele więcej krwi, niż gdy są one w spokoju. Do wytwarzania energii ruchu niezbędny jest obfity dopływ tlenu, do funkcjonowania pomysłowego mięśni konieczne jest sprawne wydalenie z nich dwutlenka węgla wraz z odpływającą krwią. Więcej serca i płaca muszą pracować swą zwiększoną ruchliwość stała prowadzi do rozrastania się i podnoszenia siły pomieszczonych narządów wewnętrznych, mających pierwszorzędne znaczenie dla ustroju; nie koniec na tem; przemiana materji wymaga należytego usprawnienia narządów trawienia, bo mówi cały rozwój i bytowanie organizmu w znacznej części uzależnione są od przyswajania spożytego pokarmu, co stanowi zadanie narządu trawiennego.

4 Z tego, co powiedziano, wynika, że w młodości ruch daje bodźce do rozwoju, w okresie dojrzałości utrzymuje sprawność organizmu i wreszcie w okresie podopadania żywotności tkanek podtrzymuje ją. W każdym wieku ruch jest istotną potrzebą ustroju.

5 Wychowanie fizyczne wymaga ujęcia w pewne ramy racjonalne owego popędu do ruchu, o którym była mowa. Faktem jest, że na wyrastanie i kształtowanie się organizmów można wpływać w sposób wybitny, stosując metody wychowawcze, co więcej — można nawet poprawić pewne wady, wynikające z obciążenia dziedzicznego, jak na przykład słaby sposób trzymania się, przeniesiony z pokolenia na pokolenie. Dla wykazania, jak szybko zewnętrzne oddziaływanie wpływa na kształty rozwijającego się ustroju, dość wspomnieć stopę Chiński. Kręgosłup niemowlęcia odznacza się wielką giętkością we wszystkich kierunkach, choć zgięciem bocznym

opór niejaki stawiają żebra, rozdzielone z kością młeczkową (piersiową). Już w okresie życia łonowego zaznacza się lekko wklęsłość części piersiowej stępu pańczerowego; gdy stołek niemowlę podnosi, stawiając pionowo, cały kręgosłup wgina się łukowato w wymiarze przedań-tyłym oraz niemiernie łatwo powstaje skrzywienie boczne.

To też jedynie właściwa pozycja dla niemowląt jest leżąca, lecz przytem nie tylko na plecach; owszem, w leżeniu na brzuchu mamy środek do wyprostowywania kręgosłupa, tem bardziej, że dzieci, w tej pozycji leżące, przez podnoszenie głowy dla rozglądania się wokół bardzo dobrze ćwiczą w ten sposób mięśnie wyprostne pleców i krzyża, co stanowi przygotowanie do stania i chodzenia.

A więc nie należy zbyt szybko spieszyć się z sadzaniem i stawianiem dzieci ani z zachęcaniem ich do chodzenia, tem więcej, że miękkość kości na tę krzywiznę dostarczyć się daje w ogromnej liczbie dzieci narodów kulturalnych, a już szczególnie w wielkich miastach.

Gdy kości uzyskają twardość dostateczną, dziecko samo stara się siedzieć i wstać — nie trzeba tylko go wtedy unieruchomić w jednej pozycji. Właśnie trzeba zostawić swobodę ruchów, gdyż zginanie się niemiernie jeszcze kręgosłupa w kierunkach różnych zapobiega utrwalaeniu się zgięć jednostronnych. Naszonie np. dzieci na opce przez siadki ma tę słą stronę, że może wytwarzać początki dla rozwijających się w latach późniejszych skrzywień bocznych.

Zanim jeszcze dzieci chodzić zaczną, wpięramy ich na czerowakach, i ten sposób lokomocji jest najodpowiedalszym sportem dla tego wieku, bo ciężar ciała rozkłada się na cztery kończyny, a nie na dwie, i stęp pańczerowy nieobciążony zwiśa rączą łukiem lekkim ku dołowi, a więc w układzie, który przeciwdziała zgięciu w kierunku odwrotnym podczas sie-

doenia. Zbyt wczesne oraz za częste i za długie siedziwanie małych dzieci prowadzi do ustalania się zgarbienia tułowia.

Gdy sztuka chodzenia jest już należytyce opanowana, pomysłowość dzieci wytyka się w kierunku poszukiwania nowych sposobów lokomocji: bieganie, pchanie, wchodzenie na wyniosłe miejsca, np. na drzewa, gdy to się tylko matliwym okaze — oto nowe formy ruchu. Ze jednak zdobywać żadne łatwo nie przychodzi, więc i to nieraz wypadnie okiepić kuszają i silcem mniej lub więcej bożanym, ale to nie nie znaczy: popęd do nowych prób i do nowych zadowolę przetrwała.

Jedlibyśmy pod miarę sportu rozumieć mieli wysiłki cielesne, wyłącznie tylko dla zadowolenia swego myśłu mięśniowego przedsiębiorane, to wypadaloby uznać, że w dzieciństwie, choćby najwczesniejszym, sport jest należyty polecenia godny, ale że stanowi on, w myśl już wyżej wypowiedzianych poglądów, konieczność życiową. Jednak zadowolenie każdej konieczności życiowej daje się ująć w pewną miarę, opartą na siłach, z jakimi mamy do czynienia. Już w drugim roku życia można rozpocząć metodyczną gimnastykę, która polegać będzie na przawyciężaniu opora ze strony dziecka, mianowicie gdy przytrzymywad mu będziemy kończyny, które ono stara się przykurczyć. Ćwiczenia takie w ciepłym pokoju, ale na gołasa, półnżej w lecie na słońcu i na powietrzu lub przy otwartem oknie mogą trwać 2—3 minut codziennie bez obawy nadwężenia się jeszcze wątych. Owszem, u dziecka tak ćwiczzonego muskulatura doskonale się rozwijać będzie.

**X** Daleszym etapem będą zabawy ruchowe, najlepiej w gromadzie dzieci, chłopców i dziewczynek razem, do 10 roku życia. Powietrze, światło, dobre pożywienie i ruch swobodny bez wysiłków nadmiernych są konieczne do normalnego rozwoju dziecka; lekkie zmęczenie, palająca buzia bynajmniej nie powłany niepokoić opiekunów. Jeżeli dzieci zamp-

otają się, jak wybyłny to narwali, przy zabawie, ale śpią dobrze, apetyt mają i na wadze zyskują, to niechaj sobie biegać, ile chcą. A mogą dzieci biegać nad podłaz wytrwać, co objawia się stosunkiem serca do naczyn krwionośnych: serce dziecięce mianowicie jest względnie małe; powoli stosunek ten zmienia się, bo z wiekiem serce powiększa się szybciej o wielę, niż światło nacryn krwionośnych. Praca serca staje się trudniejszą, zdolność do szybkiego biegu pomniejsza się.

Bywają rzeczą w tym wieku dzieci bęgnaszczące, ale objawiające chęci do ruchu i zabawy; ale dzieci takie skłonne są do tyła, co świadczy o wadliwej u nich przemianie materji.

Niesłoty, gromady dzieci miejskich porzawione są przestrzeni odpowiedkach, na których ich zdrowe popędy do zabawy ruchowej mogłyby znaleźć ujście. Wypięk ulice i czarne podwórka, albo i gorzej jeszcze, niskie i cuchnące mieszkania — oto tereny, na których dzieciarnia dojrzewa do wieku szkolnego, w którym na próżę powadną wystawia się udziałem fizyczne młodzieńcy.

Dość dawno już, bo w XVIII stuleciu, istniały w Holandji t. zw. szkółki zabawowe dla dzieci miejskich, porzawionych opieki rodzicielskiej. Miały one jednak charakter raczej przytalików, które prowadziły osoby zornie, ale niewykwalifikowane. Pod wpływem Pestalozzkiego oparło zajęcia dzieci w takich przytalikach na zabawie wspólnej, śpiewie i robotach. Prawdziwym reformatorem dziecięctwa okazał się Froebel (1782—1852), którego zasługą jest to, że udoskonalł i uszlachetnił owe zabawy i zajęcia dziecięce oraz położył nacisk na wykwalifikowanie odpowiedniego personelu. Sposób prowadzenia dziecięctwa doskonalł się w dalszym ciągu, i rozpowszechniły się one we wszystkich krajach. W r. 1872 ministerjacie Ministerjum Oświeceniia zalecało zakła-

danie dzieciom i kształcenie personelu dla nich, zaznaczają, że zadaniem tego przedsiębiorstwa jest „przygotować działalność do nauczania szkolnego przez rozwinięcie ciała, umysłów i umysłu”.

W dzieciństwie kładzie się nacisk na unikanie jednostronności ruchów mięśniowych, na stosowanie ćwiczeń „pracy ręki” ze względu na konieczne oszczędzanie oczu oraz na podtrzymywanie ochoty u dzieci do zabawy i zajęć. Osiąga się to przez częstą zmianę charakteru zajęć i zabaw, przepłatanie ich śpiewem i przez inne urozmaicenia. Nie tylko w ciepłej porze roku działwa ma się uprawiać w ogrodzie, ale również i w dni chłodniejsze. Naturalnie, z początku wyrowadza się dzieci w południe na słońce, ale gdy już się nieco zahartują, słońca powodu leżał się i pory dnia mniej obawiać.

Na takich zasadach opiera się nasz ruch „jordanowski”.

Przechodźmy do wieku szkolnego. W Anglii do szkoły dzieci są przyjmowane po skończeniu 6-go roku życia, w Szwajcarii po 7-ym, w krajach skandynawskich od 8-go. W naszym szkolnictwie przyjęto 6—7 lat skończonych, jako kwalifikację fizyczną. Kwalifikacja ta jednak zawsze jest wątpliwa. Nie ulega wątpliwości, że i młodsze dzieci mogą z pożytkiem korzystać z nauki szkolnej, a szkody fizycznej nie ponosić, o ile zdrowie ich i rozwój fizyczny jest dobry. Warunki w warstwach społecznych upośledzonych znajdziemy sporo dzieci, które, mimo że wiek wymagany osiągnęły, z powodu małości i słabiny ogólnej nie mogą pobyt w szkole. Przeciwdziałanie w ławce szkolnej nie tylko nie przydaje słabą muskulaturę płuc, ale również upośledza oddychanie, które odbywa się płytko i staje się brząszcarną, zamiast pierświerną, szczególnie w okresie wzrostu ciała. Oczywiście, upośledzenie oddychania odbija się fatalnie na krążeniu krwi. Na przyjmowanie do szkoły wpływał powielenie stan ich

fizyczny, niezależnie od wieku. Okazuje się, że sfera opóźnienia nauki o rok wpływa często nader dodatnio na wygląd i na późniejsze postępy w nauce. Zaczęły już powstawać instytucje dla dzieci, będących w wieku szkolnym, ale fizycznie do szkoły jeszcze niedorosłych; instytucje te dostarczają działawo podżywienia, powietrza i słońca oraz rozrywek i osiągnęły nader pomyślne rezultaty w fizycznym przysposobieniu do szkoły.

W okresie, który mały człowiek spędza w szkole, odbywają się w nim nader ważne przemiany fizjologiczne; w zależności zaś od nich znajduje się również potrzeba ruchu, jak i dozowanie ćwiczeń ruchowych.

Między 6 a 13 rokiem odbywa się zamiana ciał młoczych na trwałe, między 7 a 8 rokiem ustala się rozwój mózgowia, które osiąga wagi około 1350 gr. a chłopców, o 100 bezmała gramów więcej u dziewcząt.

Mięśnie, które do lat 7 są wiotkie, słabo rozwinięte, od roku 7 zaczynają się wzmacniać powoli, aby w latach 11—14 osiągnąć stopień sprawności, porównujący się pewnie wysiłki, a więc i na ćwiczenia gimnastyczne. Po roku 8-ym ustalają się krzywizny fizjologiczne kręgosłupa najpierw w części piersiowej, a potem i w szyjnej; pierwsza ka tykowi, druga naprzd; krzywizny te już pozostają bez względu na położenie, gdy dotychczas przy leżeniu zanikały. Krzywizna zaś lędźwiowa ustala się dopiero około 13 roku życia. Jest to rzecz wielkiej wagi ze względu na niezaprzeczalny wpływ siedzenia w szkole na kształt stosu pałczowego.

W okresie omawianym wydłużają się kości. Różnica obwodu klatki piersiowej podczas wdechu i wydechu różni powoli od kilku centymetrów do 8—12, przytem bardzo wybitnie powiększa się pod wpływem ćwiczeń gimnastycznych. U dziewcząt jednak — nawet gdy równoleżnikowych, chłopców, przewyższają wzrostem i wagą — po-

jemność płuc, a i siła mięśniowa są niższe. Płaca i serce rosą wolno aż do roku 14; dopiero po tym czasie tempo rozwoju przyspiesza się, tak iż od urodzenia do dojrzałości serce zwiększa się 12-krotnie, gdy tymczasem średnica naczyń krwionośnych wielkich różnie zależy 3-krotnie. Dlatego, jak już wspomnieliśmy, serce u dzieci aż do wieku przejściowego (po r. 12) jest w stosunku do naczyń małe, ciśnienie krwi jest niskie, zmęczenie serca i płuc wyrównywa się łatwo, co tłumaczy zdolność dzieci do żywego ruchu, w szczególności zaś wytrzymałość w biegu, której starci, mający duże serce przy względnie wąskim łożu naczyniowym, już nie posiadają.

O postępie rośnięcia szkieletu nam sędzić na podstawie pomiarów wzrostu i wagi. U dzieci, zdrowo się rozwijających, od 6 do 14 r. życia waga zwiększa się w dwójnasób, gdy wzrost podwyższa się nieco mniej, niż o połowę. Zresztą, gdy zapagniemy postępnąć w tym względzie dwie płcie, to okaże się, że rozwój u obu odbywa się równomiernie aż do roku 11-go; później, do 14-go, dziewczęta rozwijają się szybciej, przewyższając chłopców jednolatków zarówno wzrostem, jak i wagą; następnie, już od r. 14, chłopcy biorą górę, wykazując przewyżkę kilku centymetrów we wzroście i paru kilogramów na wadze.

Do danych fizjologicznych dostosowane być muszą ćwiczenia fizyczne-wychowawcze, więc też przy ich stosowaniu konieczne jest liczenie się z pewnymi okresami rozwojowymi. W okresie od 6 do 10 lat muskulatura jest zbyt słaba, aby ją można było obciążać takimi ćwiczeniami gimnastycznymi, które mają oddziaływać na mięśnie; jednak należałoby już wzmocnić specjalnie muskulaturę grzbietową. Przeważnie jednak chodzi o rozdzielnie wykształcenie masy mięśniowej, a do tego nadają się już najlepiej zabawy jednostkowe i zbiorowe, naturalnie, na powietrzu i na słońcu.

Później następuje okres 10 — 12 (13) lat, w którym umacnia się muskulatura. Do ćwiczeń okresu poprzedzającego już można i należy dodać ćwiczenia szybkościowe i zręcznościowe. Bieg szybki (wyścigi) na odległość 30 — 40 metrów, bieg spokojny w ciągu 3 — 5 minut przeplatany marszem, gra w piłkę — oto ćwiczenia tego wieku, w którym atoli i gimnastyka musi już rolę prowadzącą odegrać, głównie ze względu na konieczność oddziaływania na układ kręgosłupa, a więc na postawę i na rozwój klatki piersiowej. Skrócony wariant gimnastyki wychowawczej jest tu w zupełności na miejscu. Wycieczki, szlakówka w zimie, a kąpiele w wodzie zimnej letnią porą i naska pływanie stanowią nader cenne środki wychowawcze. Ćwiczenia przygotowawcze do nauki pływania mogą być włączone do gimnastyki.

Okres 12 (13) — 15 (16) roku charakteryzuje się potrzebą pobudzenia czynności serca i płuc, które w okresie dojrzewania będą się żywo rozwijać. W tych latach właśnie u dziewczynek ukazują się specjalne znamiona procesu dojrzewania. Okoliczność ta wymaga bardziej uwagi ze strony wychowawczyń, gdyż wypadnie nieraz zważniać dziewczęta ze względu na ich stan fizyczny z gimnastyki i ćwiczeń ruchowych. I wogóle, gdy w dzieciństwie zarówno budowa narządów ruchu, jak i upodobania ruchowe obu płci, niewiele się różnią, w okresie omawianym koncentrują się staje inny dobór ćwiczeń dla dziewcząt, niż dla chłopców. Mianowicie u dziewcząt jeszcze energiczniej należałoby wypaść na pierwsze trzymanie się i na rozwijanie mięśni tułowia, krzyża i brzucha, gdyż ma to niezmiernie doniosły wpływ na układ wewnętrznych narządów, tak często u kobiet cierpiących właśnie wskutek braku oparcia mięśniowo-powięzlowego. Zato znów skoki mniej są odpowiednie, gdyż w okresie dojrzewania wstrząśnienia odbijają się niekorzystnie na narządach brzośnych. Wszystkie te zastrzeżenia nie oznaczają bynajmniej,

ze dziewczęta potrzebują mniej ruchu, niż chłopcy, ale tylko że te ćwiczenia, gdy i sposoby spędzania rekreacji mają być nieco inne, zgodne z właściwościami uosobienia fizycznego i intelektualnego. W tym okresie dzieci dużo pracują w szkole, a nawet i poza szkołą, konieczność tedy równoważenia pracy umysłowej z ruchem jest nagląca. Wszystko, co sprzyja działalności fizycznej, podnosi również chęć i zdolność do pracy intelektualnej. Gdyż zaś omawiać mamy ćwiczenia, wiekowi temu właściwe, to, uznając wielkie korzyści, płynące dla zdrowia z ćwiczeń t. zw. naturalnych, to jest gier sportowych, wycieczek, pływania i t. d., za niezbędną poręczajemy gimnastykę metodyczną, gdyż ona właśnie najskuteczniej wpływa na piękny sposób trzymania się, a właśnie przyky brak dobrej postawy zauważalny bez trudu wśród naszych zarówno młodszych, jak i starszych pokoleń. Działające wychowanie fizyczne na miejsce dawnego kultu siły postawiło kult zdrowia i charakteru. Iść w tym kierunku nam trzeba, aby odrobić zastarzałe zaniedbanie, a w tym względzie okres, dopiero co omawiany, jest nader doniosły.

Po roku 16-tych młodzień albo idzie do życia praktycznego, albo uczęszcza w dalszym ciągu do szkoły. W obu tych wypadkach nie należy zaniedbać ruchu, gdyż za ten okres właśnie przypada żywe rośnięcie ciała wadłu i serca, a więc bodźce rozwojowe są niezmiernie potrzebne. Około 16 i 17 roku życia zdolność do szybkiego biegania stoi najwyżej i w późniejszych latach już się nie wzrasta. W tym wieku, wieku dojrzewania młodzi mężczyźni, żyjący ruch w warunkach zdrowotnych na dodatni wpływ na uczuciowość i na stronę moralną, a dziewczęta chroni od błędnej i nerwowości. Chodzi więc o dalsze uprawianie ruchu sportowego, którego zakres rozszerza się znacznie. „Najwięcej zależy się takowe ćwiczenia, które naśladują żołnierskie obroty, ku zrzeczności a szybkości ciała i ku zapewnieniu

moicy a tężności duszy, natężenia punktu honoru, na zawsze pomóc mogą” — tak głosiły Ustawy Komisji Edukacyjnej, i tą drogą, wytkniętą zgórą wielk temu, iście dążącemu huncwotów. Nie w maszrach przecież szukać należy sposobu do osiągnięcia pożądaney tężyzny, ale w różnorodkich a mierzalnych ćwiczeniach ruchowych, które przedewszystkiem mają na celu pomnażanie zasobu zdrowia i urabianie sprawności w działaniu jednostkowym i zbiorowym. Szliśmy wobec obawy, że „kontyngent rekrucki”, do szeregów obywateli Ojczyzny naszej powoływany, dawać będzie wielką odseskę młodzieży, niezdatnej do służby w wojsku. Fakt ten jest, że zaniedbanie kultury fizycznej w ciągu lat wielu podważało moc obrony naszego państwa. Ojczyzna nasza nie ma granic naturalnych, któreby ją skutecznie od sąsiadów zabezpieczać mogły, i musł wał obrony z pierś swych synów budować!

Jedni wychowanie fizyczne młodzieży jest dopiero w początkach, przyczyny szukać należy w obojętności starszego pokolenia dla tej sprawy. A znów starsi nie mogą mieć wartości sportu, skoro jego rozkoszy nie znali: nie mają zanębowania do ruchu i do przestrzeni otwartej, a nie mają, bo nie nabrali go zanadu. Błądzą to kolo, które przeważa nam trzeba; porównajmy pod tym względem nasze stosunki z tem, co u narodów normalnie się rozwijających widzimy. A widać tam ogromne wysiłki, skierowane na popieranie rozwoju fizycznego pokoleń młodszych, widać zamieszanie do sportów a ludzi dojrzałych, zamieszanie w przyzwyczajenie higieniczne, w konieczność życiową.

Przedstawiliśmy potrzebę ruchu w różnych okresach młodości. Okazało się, że w każdym okresie młodości, a nawet i życia wogóle potrzeba ta istnieje. Dziecko potrzebuje ruchu, aby dobra nasyć i rozwijać się umysłowo. U młodzieży „nierozdzielny idąc związekiem edukacja mo-

raźna z edukacją fizyczną będą zdolne dać społeczności  
cnotliwego człowieka, Ojczyźnie dobrego obywatela" — jak  
mówi Książka Edukacyjna.

Dojrzały wiek kulturalnie ruchu zawodzącać będzie po-  
młodą wartość pracy, dłuższe lata zdrowia i służby dla  
Ojczyzny, a starość — pogodę, świętość umysłu i chęć do  
życia. O potrzebie zabawy ruchowej mówi nam mądrość  
przyrody ludzkiej, o konieczności zadośćuczynienia tej po-  
trzebie — higiena rasy i ideały wychowawcze.

Śielany, Wrzesień 1931.

4862

KURATORJUM

Instytut Fizjologii i Lekarski  
Instytut Fizjologii i Lekarski

I 4263



