

**Teresa Drozdek-Małolepsza\***

**PROBLEMATYKA ZDROWIA, PROMOCJI ZDROWIA  
I HIGIENY W ŚWIEŁLE SPORTOWEJ PRASY KOBIECEJ  
W POLSCE W OKRESIE MIĘDZYWOJENNYM**

Celem pracy jest przedstawienie problematyki zdrowia, promocji zdrowia i higieny w świetle sportowej prasy kobiecej w Polsce w okresie międzywojennym. W latach 1927-1936 ukazywało się czasopismo „Start”. Pierwszy numer czasopisma ukazał się 10 kwietnia 1927 r., natomiast ostatni został opublikowany 15 maja 1936 r. Redaktorem czasopisma była Kazimiera Muszałówna, zaś od numeru 12 z 1935 r. funkcję redaktora przejęła Halina Konopacka-Matuszewska. Czasopismo było poświęcone problematyce wychowania fizycznego, sportu i higieny kobiet; od numeru 12 z 1935 r. sprawom kultury fizycznej kobiet (Drozdek-Małolepsza 2004, s. 139).

Zagadnienia zdrowia, promocji zdrowia i higieny były podejmowane – głównie przez lekarzy – na ziemiach polskich w okresie zaborów (Kałamacka 2003, s. 280-282). Posiadały one związek z aktywnością fizyczną. „W tym celu lekarze podejmowali różnorodne przedsięwzięcia organizacyjne – otwierali zakłady gimnastyczne, współtworzyli towarzystwa sportowe, umożliwiali aktywny wypoczynek młodzieży w ramach Towarzystw Kolonii Letnich, Korpusów Wakacyjnych i kolonii leczniczych” (Kałamacka 2003, s. 280). W ten sposób lekarze przyczyniali się do rozwoju aktywności fizycznej w Polsce. Jeszcze przed wybuchem I wojny światowej, w lipcu 1914 r. odbył się we Lwowie I Zjazd Higienistów Polskich (Demel 2000, s. 127). W okresie międzywojennym w Polsce przeprowadzono dziewięć Zjazdów Higienistów Polskich: w latach 1924, 1926, 1927, 1928, 1929, 1931, 1933, 1935 i 1938 (Demel 2000, s. 131-145). W Polsce międzywojennej nastąpił rozwój działalności w zakresie promocji zdrowia i higieny, m.in. zagadnienia te przybliżała sportowa prasa kobieca.

W pracy zastosowano następujące metody badawcze: analiza źródeł historycznych, metodę syntezy, indukcji, dedukcji oraz metodę porównawczą. Wysunięto następujące problemy (pytania) badawcze:

1. Jakich obszarów dotyczyła problematyka zdrowia oraz promocji zdrowia na łamach czasopisma „Start”?

---

\***Teresa Drozdek-Małolepsza** – doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Kultury Fizycznej i Turystyki.

2. Do jakich grup społecznych i zawodowych skierowana była problematyka zdrowia, promocji zdrowia i higieny publikowana na łamach „Startu”?

W artykule Jadwigi Mozołowskiej, nt. „Uwagi lekarza o sporcie”, uwzględniono problematykę wpływu ćwiczeń fizycznych na urodę i zdrowie kobiet („Start” 1927, nr 1, s. 10-11). Z jednej strony Mozołowska pochwałała korzystny wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie kobiet, z drugiej uważała, iż „nadmierne uprawianie sportów może mieć szkodliwy wpływ na urodę kobiecą, a nawet zdrowie”. Kobieta chcąc uprawiać sport powinna być ustawicznie pod kontrolą lekarza, w celu oceny własnej sprawności fizycznej, a także możliwości podejmowania określonego wysiłku fizycznego. Ponadto, autorka poruszyła problem ochrony i pielęgnacji skóry kobiety uprawiającej aktywność fizyczną. Jej zdaniem „nadmierne przebywanie na słońcu może być przyczyną powstawania oparzeń, plam, piegów”, natomiast nadmierny wysiłek fizyczny może powodować, np. przy wiosłowaniu – „odciski na rękach”; przy marszach – „obtarcia, odparzenia i odciski na nogach”. Mozołowska uważała, iż „wszystkich tych defektów można przez racjonalną pielęgnację skóry, umiejętne staranie o jej zdrowie i piękność uniknąć” („Start” 1927, nr 1, s. 11). Wskazała także na aspekty pozytywne wynikające z uprawiania sportu, m.in.: rozwój sił fizycznych, hartowanie, prawidłowa sylwetka ciała.

Podczas II Polskiego Kongresu Sportowego, który odbył się w Warszawie w kwietniu 1927 r., Kazimiera Muszałówna wygłosiła referat nt. „Sport kobiecy i jego postulaty”, kierując m.in. uwagę na potrzebę badań lekarskich kobiet, obecności lekarza na zawodach sportowych kobiet oraz powoływania samodzielnych kobiecych klubów sportowych („Start” 1927, nr 3, s. 8-9; 1927, nr 4, s. 12; Drozdek-Małolepsza 2011, s. 153). K. Muszałówna poddała krytyce ówczesny system opieki lekarskiej w sporcie kobiet. Badania lekarskie prowadzone były „w sposób dorywczy, niesystematyczny, przez osoby, częstokroć tylko bardzo luźno ze sportem związane. Wynikiem tego stanu rzeczy jest fakt, że do zawodów stają nierzadko osoby, nie posiadające odpowiednich kwalifikacji fizycznych, co w konsekwencji powoduje szkody dla zdrowia” („Start” 1927, nr 3, s. 8). Autorka referatu zwróciła uwagę na brak badań określających „jakie sporty i w jakich warunkach uprawiane, są dla kobiet najbardziej odpowiednie”. W sporcie kobiet (zdaniem Muszałówny) głównym celem nie powinno być dążenie do ustanawiania coraz bardziej wygórowanych rekordów, lecz dążenie do podnoszenia „ogólnego poziomu zdrowia fizycznego. Należy dążyć do wszechstronności w ćwiczeniach, możliwie unikając specjalizacji” („Start” 1927, nr 3, s. 8).

Rok później, w dniach 14-15 kwietnia 1928 r. odbył się w Warszawie I

Kongres dla Spraw Sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet („Start” 1928, nr 8, s. 8-9; Drozdek-Małolepsza 2011, s. 153). Na Kongresie zostały wygłoszone m. in. następujące referaty: Zofia Zabawska-Domosławska zaprezentowała referat nt. „Wytyczne sportu kobiecego”; K. Muszałówna – „Organizacja sportu kobiecego”, Eleonora Reicher – „Naukowe podstawy wychowania fizycznego”; płk W. Osmolski – „Czym jest i czym powinien być sport dla kobiety współczesnej”; Z. Prażmowska – „Sport a charakter”; W. Dybowski – „Kontrola lekarska w sporcie”. Delegaci Kongresu postulowali, aby wszelkie ćwiczenia fizyczne kobiet, a zwłaszcza gimnastyka, były prowadzone przez instruktorki, zarówno w klubach i towarzystwach kobiecych, jak i w sekcjach kobiecych w męskich klubach sportowych; opiekę lekarską nad ćwiczeniami fizycznymi kobiet powinny wykonywać tylko kobiety lekarki, specjalnie wyszkolone w tym kierunku; powinna być ścisła współpraca pomiędzy instruktorem sportowym a lekarzem sportowym; opracowanie minimum wieku zawodniczego dla kobiet w poszczególnych konkurencjach i dyscyplinach sportu.

E. Reicherówna ukazała wpływ ćwiczeń fizycznych w ramach lekcji wychowania fizycznego na sferę psychiczną i fizyczną ucznia oraz jego zdolności w zakresie kształcenia. Ważnym problemem było umiejscowienie lekcji wychowania fizycznego w dziennym programie zajęć dydaktycznych. Według autorki referatu, najefektywniejszym rozwiązaniem było umieszczenie zajęć aktywności fizycznej na początku dnia szkolnego. Z kolei Z. Zabawska-Domosławska wyszczególniła dziedziny sportu niekorzystnie wpływające na organizm kobiety ze względu na urazowość. Zaliczyła do nich: boks, hokej na lodzie, kolarstwo, koszykówkę, skoki narciarskie, skoki z wieży (do wody), piłkę nożną, podnoszenie ciężarów, rugby, wyścigi konne, zapasy („Start” 1928, numer specjalny, s. 10).

Problem dziedzin sportu, które nie powinny uprawiać kobiety, był omawiany i dyskutowany w innych krajach. Redakcja „Startu” opublikowała informację, iż Krajowy Komitet Lekarski w Norwegii uznał, iż uprawianie części dyscyplin sportowych przez kobiety jest nieodpowiednie („Start” 1934, nr 8, s. 9). W tym celu zwrócił się do norweskiej Rady Sportu z wnioskiem o wydanie zakazu uczestnictwa kobiet we współzawodnictwie sportowym w części dyscyplin sportowych.

II Kongres Kultury Fizycznej Kobiet odbył się w Warszawie w dniach 28-29 kwietnia 1934 r. („Start” 1934, nr 8, s. 2-3; 1934, nr 10, s. 3). W trakcie obrad Kongresu zaprezentowano m.in. następujące referaty: Zofia Franio – „Wpływ wychowania fizycznego na system nerwowy i psychikę kobiet”; E. Reicher – „Znaczenie ćwiczeń cielesnych dla różnych okresów rozwoju życia kobiety”; płk W. Dybowski – „Jakie gałęzie sportu są najodpowiedniejsze

dla kobiet i jak należy je uprawiać”; Janina Miedzińska – „Problem ćwiczeń cielesnych dla kobiet pracujących fizycznie”; Stanisława Mianowska – „Rola kobiety w kształtowaniu idei kultury sportowej”; Jadwiga Titz – „Postulaty w dziedzinie obozów kobiecych” („Start” 1934, nr 8, s. 3).

A. Zarychta w artykule pt. „Znaczenie sportowe łucznictwa” uważał, iż łucznictwo jest jednym z najzdrowszych i wszechstronnych dyscyplin sportowych, które mogą z powodzeniem uprawiać kobiety i mężczyźni, a także dzieci („Start” 1928, nr 4, s. 11): „Warto zaznaczyć, że sport łuczny mogą stosować bez żadnych zastrzeżeń kobiety. Profesor Coblanc w swoim podręczniku o chorobach kobiecych poleca go wszystkim pacjentkom bardzo gorąco, szczególnie młodym paniom i wyraża żal, że łucznictwo jest tak mało rozpowszechnione w Europie”.

Znacząca liczba artykułów publikowanych na łamach „Startu” odnosiła się do możliwości podejmowania różnorodnych form aktywności fizycznej oraz zdolności wysiłkowych kobiety. Redakcja „Startu” w 3. numerze z 1927 r. zamieściła artykuł pt. „Czy kobiece biegi na przełaj są dopuszczalne” („Start” 1927, nr 3, s. 5). Publikacja była efektem sprawozdania z odbytego w dniu 3 kwietnia 1927 r. kobiecego biegu na przełaj w Warszawie na dystansie 1400 m. Część zawodniczek przybiegła na metę będąc bardzo zmęczona i wyczerpana. Redakcja podkreśliła, iż bieg kobiet na przełaj na dystansie 1400 m jest znacznie większym dla nich wysiłkiem fizycznym niż dla mężczyzn bieg na przełaj na dystansie 4-6 km. W artykule słusznie zwrócono uwagę, na potrzebę odpowiedniego przygotowania fizycznego kobiet do wysiłków wytrzymałościowych, m.in. po realizacji odpowiedniego treningu wysiłkowego, a także na wyznaczaniu odpowiedniego terminu przeprowadzania konkurencji biegu na przełaj – w terminie późniejszym niż okres wiosenny; realizacji ustawicznych badań lekarskich – przez lekarza sportowego. Wysiłek fizyczny powinien być realizowany pod kierunkiem odpowiedniego instruktora lub trenera.

Badania podnoszące problem czynności narządów płciowych a działalności sportowej podjął niemiecki teoretyk wychowania fizycznego H. Kunster („Start” 1934, nr 5, s. 9). Kunster na podstawie prowadzonej działalności badawczej doszedł do wniosku, iż uprawianie sportu zawodniczo przez kobiety wpływa szkodliwie na działalność ich gruczołów płciowych. Zdaniem Kunstlera znaczny procent „zbadanych sportswomenek wykazał zaburzenia cyklu miesięczkowego oraz zmiany anatomiczne pociągające za sobą niepłodność” („Start” 1934, nr 5, s. 9).

Materiał poświęcony łyżwiarstwu opublikowała na łamach „Startu” Zofia Nehring – czołowa polska zawodniczka w łyżwiarstwie szybkim („Start” 1929, nr 3, s. 6-8). Łyżwiarstwo, jak pisze Z. Nehring, „jest dla kobiety

sportem wprost nieodzownym”. Argumentowała tę tezę tym, iż łyżwiarstwo wpływa na „pracę prawie wszystkich grup mięśniowych oraz organów wewnętrznych, odbywa się prawie zawsze na świeżym, suchym – zimowym powietrzu, pozbawionym pyłu, a tym samym zarazków” („Start” 1929, nr 3, s. 6).

W ramach Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego (PUWF i PW), utworzonego w styczniu 1927 r., działalność prowadziła Rada Naukowa Wychowania Fizycznego (RNWF) jako organ opiniotwórczy (Drozdek-Małolepsza 2007). Przy RNWF utworzono komisje, m.in. Komisję Lekarską RNWF. Efektem prac Komisji Lekarskiej było opracowanie Instrukcji Badania Zdolności Fizycznej („Start” 1928, nr 11, s. 12). Instrukcja została zatwierdzona przez PUWF i PW („Start” 1928, nr 14, s. 12) i określała charakter badań lekarskich w poszczególnych dziedzinach aktywności fizycznej i sportu, według podziału na płeć i wiek ćwiczących. Dla czynnych zawodników badania były obowiązkowe. Badania lekarskie musiały być przeprowadzone przynajmniej raz w ciągu roku. Oprócz badań lekarskich wprowadzono badania sprawności fizycznej, które mógł przeprowadzić nie tylko lekarz, lecz także upoważniony przez niego instruktor lub trener. Instrukcja Badania Zdolności Fizycznej weszła w życie w dniu 15 września 1928 r. W pierwszej kolejności realizowana była przez Poradnie Sportowo-Lekarskie, które działały w Warszawie oraz przy Ośrodkach Wychowania Fizycznego w Katowicach, Krakowie, Lwowie, Łodzi, Poznaniu i Wilnie. Instrukcja miała na celu „staranną obserwację organizmu zawodników i ćwiczących, a tym samym podniesienie racjonalnych zasad zaprawy sportowej” („Start” 1928, nr 14, s. 12). Komisja Lekarska RNWF w 1934 r. podjęła szereg postulatów i opinii w zakresie boksu, m.in. członkowie komisji „postanowili przypomnieć o obowiązku badań lekarskich wszystkich zawodników, w tym również początkujących; o obecności lekarza na każdym zawodach sportowych; o przepisowych wymiarach ringów bokserskich; o konieczności przerywania walki w pierwszych momentach niebezpieczeństwa technicznego nokautu; o niedopuszczaniu do udziału w zawodach zawodników nieprzygotowanych; o odpowiedzialności cywilnej sędziów i lekarzy zawodów w razie „wypadku, któryby miał miejsce z ich niedopatrzeń” („Start” 1934, nr 23, s. 16). W pracach RNWF aktywnie uczestniczyły kobiety, m.in.: dr Wanda Czarnocka-Karpińska, Zofia Franiówna, Józefa Gebethner, dr Jadwiga Lechicka, dr Eugenia Lewicka, Kazimiera Muszałówna, Helena Olszewska, dr Eleonora Reicher, Maria Uklejska, dr Zofia Zabawska-Domosławska. Przyczyniły się one do wzrostu roli kobiet w walce o prawa uczestnictwa w aktywności fizycznej, głównie w działalności sportowej.

W 1935 r. funkcjonowało na terenie Polski 69 przychodni sportowo-

lekarskich, kierowanych przez lekarzy sportowych przeszkolonych w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego (CIWF) w Warszawie i na kursach wychowania fizycznego organizowanych przez Studium Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie Jagiellońskim i Uniwersytecie Poznańskim („Start” 1935, nr 11-12, s. 16). W poradniach pracowało 600 lekarzy, którzy przebadali łącznie 100 000 sportowców. Obecność lekarza była obowiązkowa nie tylko na zawodach sportowych, lecz także podczas przeprowadzania prób na Państwową Odznakę Sportową (POS). Jak pisze Roman Rettinger, „zagadnienie opieki lekarskiej musi być pojęte, jako jedno z najważniejszych zagadnień idei wychowania fizycznego i Sportu [ . . . ] Z tego zagadnienia musi być wyeliminowana dorywczność, gdyż tu rozstrzyga się kwestia zdrowia młodzieży, a czasem i życia” („Start” 1935, nr 11-12, s. 16).

Lipcowy numer „Startu” z 1931 r. został poświęcony doktor Eugenii Lewickiej, związanej z ośrodkiem uzdrowiskowym w Druskiennikach – „propagatorce kuracji sportem i słońcem” („Start” 1931, nr 13, s. 2). W Druskiennikach zorganizowała Zakład Kąpeli Słoneczno-Powietrznych i Kuracji Sportowej. E. Lewicka pełniła obowiązki sekretarza podczas obrad plenarnych RNWF; działała na rzecz wychowania fizycznego i sportu kobiet, była także fizjoterapeutą; jedna z osób zasłużonych dla rozwoju medycyny sportowej w Polsce (Drozdek-Małolepsza 2007, s. 38-39). Zmarła w czerwcu 1931 r. Jak czytamy w materiale opublikowanym na łamach „Startu”, odnoszącym się do działalności Lewickiej w Druskiennikach: „Rozwój uzdrowiska Druskiennickiego leżał na linii rozbudowy terenów słonecznych [ . . . ]. Lewicka nie ustawała w pracy. Budowała szatnie, walczyła o prysznice, o sportowe urządzenia, o instruktorów [ . . . ]. W godzinach, w których zakład był czynny, Lewicka badała pacjentów, kierowała ćwiczeniami i odpoczynkiem [ . . . ], pilnie baczyła, by kuracjusze wykonywali te ćwiczenia i tylko tyle ze słońca korzystali, ile im sama zaordynowała. Nikt na kąpielach słonecznych nie mógł przebywać bez zbadania, zakwalifikowania i przydziału do grupy” („Start” 1931, nr 13, s. 2). Wiosną 1930 r. w budynku Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie, jak pisze M. Rotkiewicz: „Lewicka zainicjowała i zorganizowała Pracownię Doświadczalną Rady Naukowej Wychowania Fizycznego do badań nad wpływem wysiłku fizycznego i sportu na czynność ustroju, głównie na wydolność układu krążenia” (Rotkiewicz 2003, s. 10). Wpływ na działalność E. Lewickiej w odniesieniu do „propagowania leczenia ruchem” oraz sportu kobiet miały kontakty z Marszałkiem Józefem Piłsudskim (Dudek 2004, s. 83-85, 144-147).

Na łamach numeru 3 „Startu” z 1928 r. opublikowano artykuł nt. „Uwagi o sporcie w szkole żeńskiej” („Start” 1928 nr 3, s. 3-4). Ważnym czynnikiem w procesie realizacji lekcji wychowania fizycznego jest dobór odpo-

wiedniego zasobu materiału ćwiczebnego. „Z jednej strony należy dbać o zainteresowanie ćwiczących, a z drugiej – o dostosowanie ćwiczeń do rozwoju fizycznego, określonego przy pomocy testów. Jeżeli ten drugi warunek nie będzie spełniony, wówczas dzieci gorzej rozwinięte nie będą mogły sprostać stawianym wymaganiom i zupełnie się zniechęcą, natomiast silniejsze, osiągając z łatwością dobre wyczyny nie będą dbały o ich polepszenie i w ten sposób wyniki pracy sportowej, zarówno u jednych, jak i u drugich, będą nieznaczące” („Start” 1928, nr 3, s. 4).

W ramach kształcenia kadr wychowania fizycznego i sportu w Studium Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie Poznańskim, w roku akademicki 1928/1929 uruchomiono wykłady higieny szkolnej i zasad wychowania fizycznego dla potrzeb osiągnięcia kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich („Start” 1928, nr 17, s. 12).

W 1927 r. do programów szkół średnich ogólnokształcących wprowadzono zajęcia z higieny w wymiarze 1 godz. tygodniowo, prowadzonej przez lekarza szkolnego („Start” 1927, nr 17, s. 11). Program przewidywał realizację następujących zagadnień: higiena oddychania, higiena odżywiania, higiena mieszkań, hartowanie, higiena ćwiczeń cielesnych, higiena pracy umysłowej, higiena zawodowa oraz ratownictwo. Ponadto, dla dziewcząt przewidziano wykłady o opiece nad niemowlęciem.

Istotną rolę w działalności na rzecz zdrowia, promocji zdrowia i higieny odegrało Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet (TKKFK). TKKFK promowało i propagowało aktywność fizyczną wśród kobiet nie należących do klubów sportowych, poprzez szeroko prowadzoną akcję udostępniania za minimalną opłatą obiektów i urządzeń sportowych („Start” 1935, nr 5, s. 16).

Z inicjatywy Towarzystwa organizowano obozy wypoczynkowo-zdrowotne oraz wypoczynkowe dla kobiet („Start” 1934, nr 7, s. 8-9). W 1934 r. TKKFK planowało organizację obozów letnich o charakterze wypoczynkowo-zdrowotnym dla inteligencji pracującej w polskich uzdrowiskach: w Ciechocinku, Druskiennikach, Nałęczowie i Truskawcu. Celem obozów było umożliwienie kobietom pracującym taniego i racjonalnego spędzenia urlopu o charakterze leczniczym, jak również czynnego wypoczynku, w tym promocji wychowania fizycznego. Obóz wypoczynkowy planowano urządzić w miejscowości górskiej na Huculszczyźnie („Start” 1934, nr 7, s. 9; 1934, nr 10, s. 12). Miał być położony w okolicach „Żabiego nad brzegami Czeremosza”. Obóz ten miał za cel „wypoczynek fizyczny i psychiczny dla osób zmęczonych pracą zawodową i wyczerpanych nerwowo”; m.in. przewidziano „kąpiele słoneczne, powietrzne”, sporty (głównie gimnastyka), wycieczki górskie, dostosowane do możliwości uczestniczek. Jednym z wymo-

gów uczestnictwa w obozach był pozytywny wynik badań lekarskich stwierdzający, że kobiety mogą przebywać w warunkach obozowych i „są wolne” od chorób zakaźnych. TKKFK planowało zorganizowanie wycieczki – podróży statkiem w II połowie sierpnia 1934 r. do Londynu („Start” 1934, nr 7, s. 8). Głównym celem podróży były Światowe Igrzyska Kobiecte.

Ćwiczenia fizyczne i sportowe, odpowiednio dobrane, mogły stanowić „przeciwwagę szkodliwych wpływów pracy zawodowej” oraz stanowiły element ćwiczeń kompensacyjnych. Rosjanin Czerkan dokonał klasyfikacji szkodliwych wpływów pracy zawodowej na funkcjonowanie organizmu, m.in.: stałe noszenie ciężarów, praca nocna, praca związana z wysoką lub zmienną temperaturą, praca związana z działaniem trujących substancji, praca w stresie – ze znaczącym napięciem nerwowym („Start” 1929, nr 2, s. 2). Na element kompensacji ujemnych skutków pracy zawodowej w odniesieniu do kobiet za pomocą ćwiczeń fizycznych zwróciła uwagę M. Jakubowicz, w artykule nt. „Ćwiczenia cielesne kobiet w walce z chorobami zawodowymi” („Start” 1929, nr 24, s. 5-6). Za najważniejszy argument uważała podział ćwiczących na grupy według pokrewnych zawodów, wywołujących podobne ujemne skutki, wymagających stosowania analogicznych, przeciwdziałających ćwiczeń. M.in. wymieniła następujące grupy zawodów: zawody siedzące, absorbujące organizm ogólnie i intensywnie, absorbujące intensywnie i jednostronnie, absorbujące intelektualnie.

Z inicjatywy PUWF i PW wprowadzono w 1933 r. przerwy w trakcie pracy robotnic fabrycznych, tzw. „dziesięciominutówki”, oraz zajęcia aktywności fizycznej po zakończeniu pracy – kilka razy w tygodniu („Start” 1935, nr 11-12, s. 8-9). Przerwy dziesięciominutowe wykorzystywano na ćwiczenia gimnastyczne. Ćwiczenia były prowadzone przez instruktorki, na podstawie opracowanych wzorów ćwiczeń, dostosowanych do rodzaju i specyfiki pracy kobiet. Propagowanie aktywności fizycznej i sportu w działalności TKKFK przedstawiono w innym artykule, pt. „Apel do robotnic” („Start” 1934, nr 18, s. 9). Ukazano znaczenie racjonalnych ćwiczeń dla kobiet pracujących: „ćwiczenia odpoczynkowe w czasie przerw w pracy przyniosą wam ulgę, zmniejszając znużenie, pobudzając prawidłowe krążenie krwi, prostując wasze ciało. Ćwiczenia uprawiane po pracy zachowają waszą młodość, zwiększą odporność na trud, podniosą sprawność fizyczną, sprężystość, piękno ruchów, pomnożą wasze siły fizyczne”. Tekst apelu wskazywał na ważność zachowania zdrowia poprzez ćwiczenia fizyczne zarówno w pracy zawodowej kobiet, jak i w przyszłości.

Osobną grupę artykułów stanowił materiał poświęcony problematyce ratownictwa, m.in. publikowano doniesienia poświęcone ratowaniu tonących („Start” 1929, nr 13, s. 6-7; nr 14, s. 4-5). Doniesienia te były swego rodzaju



instrukcją zachowania się w trakcie ratowania osób tonących. Materiał został zaopatrzony w zdjęcia oraz opracowania graficzne. Ponadto, w publikacji umieszczono wskazówki dla korzystających z różnych akwenów wodnych. Celem doniesień było zmniejszenie liczby przypadków utonięć, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

W zakresie promocji zdrowia publikowano materiały dotyczące higienicznego trybu życia. W tym zakresie należy przybliżyć pracę nt. „Chcę być młoda, zdrowa i piękna” („Start” 1936, nr 7-8, s. 5-6). Aby zachować aspekty higieny, racjonalnego trybu życia dla kobiety, należy przestrzegać zasady: 8 godzin pracy, 8 godzin odpoczynku i 8 godzin snu. Ponadto, zdaniem Autora materiału, należało realizować 10-minutową gimnastykę poranną, jak również realizować w miarę możliwości aktywność fizyczną. Problematyka higieny, racjonalnego postępowania i kosmetyki podczas wycieczek narciarskich została przedstawiona w artykule „Trochę o wszystkim” („Start” 1931, nr 2, s. 6-8). Określony został ubiór uczestnika wycieczki w różnych warunkach atmosferycznych, jak również postępowania podczas postoju i nieprzewidzianego noclegu poza schroniskiem. Omówiono zasady higieny przed i po wyjściu na wycieczkę oraz zasady postępowania przy ewentualnych kontuzjach.

Zasady pielęgnacji twarzy podczas uprawiania sportów zimowych przedstawiła na łamach „Startu” Zofia Radzikowska („Start” 1935, nr 18, s. 9). Autorka zalecała stosowanie mleczka podczas toalety porannej i wieczornej, a przed każdym wyjściem na świeże powietrze stosowanie kremów. Przestrzegano przed natłuszczeniem twarzy wazeliną i używaniem zagranicznych kosmetyków.

Tadeusz Chrapowicki w artykule nt. „Przyrodolecznictwo dzieci”, ukazał zdrowotne znaczenie powietrza i słońca na prawidłowy rozwój dzieci („Start” 1935, nr 14, s. 3-6). Uwaga ta dotyczyła nie tylko do dzieci zdrowych, lecz także dzieci nadpobudliwych czy też dzieci, u których występował brak apetytu.

Istotnym elementem w działalności na rzecz zdrowia była kwestia bazy uzdrowiskowej. W okresie międzywojennym zostało rozbudowane m.in. uzdrowisko w Ciechocinku („Start” 1931, nr 14, s. 3). Uzdrowisko w Ciechocinku posiadało oddziały lecznicze. W 1931 r. nastąpiła rozbudowa uzdrowiska o oddział związany „z pracą fizyczną i słońcem”. Ośrodek miał być uzdrowiskiem zapewniającym kuracjom możliwość korzystania z zorganizowanego pod nadzorem lekarza systemu ćwiczeń fizycznych. W 1932 r. oddano do użytku w Ciechocinku kąpielisko termalno-solankowe oraz ogród jordanowski.

Na łamach czasopisma promowano prasę poświęconą zagadnieniom wy-

chowania fizycznego i higieny w szkole oraz w innych instytucjach i stowarzyszeniach („Start” 1927, nr 1, s. 12). Jednym z tych czasopism było „Wychowanie Fizyczne”, wydawane w Poznaniu. Publikowano również ogłoszenia w zakresie masażu sportowego, leczniczego i chirurgicznego („Start” 1928, nr 4, s. 12). Akcją promocyjną objęto wydawnictwa dotyczące poszczególnych dyscyplin sportu. W 1934 r. opublikowano pracę Ryszarda Jodłowskiego pt. „Ping-Pong” („Start” 1934, nr 4, s. 12). Zdaniem redakcji „Startu”, „ten tak bardzo pożyteczny i zajmujący sport wymaga u nas popularyzacji ze względu na jego zalety wychowawcze. [...] Rozwija szybkość, wytrzymałość i opanowanie nerwowe. Daje on dużo przyjemności oraz znaczne korzyści dla rozwoju fizycznego i umysłowego” („Start” 1934, nr 4, s. 12).

Kolejną publikacją promowaną na łamach „Startu” była praca Antoniego Terajewicza pt. „Odżywianie na obozach i na wycieczkach” („Start” 1934, nr 17, s. 14). W pracy zawarto materiał dotyczący m.in. produktów i wartości kalorycznych produktów, składników odżywczych i właściwości pokarmów, sporządzaniu jadłospisu. W prasie sportowej ukazał się materiał poświęcony dietetyce w sporcie („Start” 1933, nr 5, s. 11-12). Publikacja powstała w wyniku opracowanej ankiety Polskiego Związku Związków Sportowych, uzupełnionych badaniami Jana Szewczykowskiego, przeprowadzonymi na 44 sportowcach w Ośrodku Wychowania Fizycznego w Warszawie. Publikacją promowaną na łamach sportu była książka pt. *Higiena młodej dziewczyny*, autorstwa J. Śmiarowskiej („Start” 1933, nr 5, s. 12). „Jest niezbędną książką w każdej rodzinie, jak czytamy na łamach »Startu«, w której troskliwa matka dba o zdrowie i pomyślny rozwój moralny i fizyczny swych córek. Jest to pierwsza książka poświęcona wyłącznie okresowi dojrzewania kobiety, napisana przez doświadczoną lekarzkę chorób kobiecych.”

Czasopismo „Start” szeroko przedstawiało zagadnienia zdrowia, promocji zdrowia i higieny. Prezentowane artykuły i materiały dotyczyły problematyki badań lekarskich w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem kobiet, wskazań w zakresie podejmowania racjonalnych form aktywności fizycznej i zdolności wysiłkowych kobiet oraz wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm. Na łamach czasopisma podejmowana była także problematyka zagadnień uzdrowiskowo-leczniczych, wpływu naturalnych czynników środowiska na zdrowie. Przedstawiono postać i działalność Eugenii Lewickiej – jako propagatorki „kuracji sportem i słońcem”.

Osobną grupę doniesień stanowiły artykuły poruszające sprawy ratownictwa, zdrowego stylu życia oraz pielęgnacji ciała. Należy zauważyć, iż część prac odnosiła się do elementów kompensacji wysiłku fizycznego, w odniesie-

niu do pracy zawodowej kobiet. Promowano wydawnictwa z zakresu zdrowia i higieny, a także odżywiania.

Artykuły, materiały i doniesienia dotyczące zdrowia, promocji zdrowia i higieny adresowane były głównie do kobiet w różnym wieku. Warto zaznaczyć, iż znacząca większość publikacji odnosiła się do dziewcząt w wieku szkolnym oraz kobiet w okresie produkcyjnym. Publikacje te skierowane były do ogółu społeczeństwa.

## Literatura

- DEMEL M. (2000), *Z dziejów promocji zdrowia w Polsce*, t. I-II, Kraków.
- DROZDEK-MAŁOLEPSZA T., MAŁOLEPSZY E. (2012), *Przyczynek do dziejów aktywności ruchowej dzieci i młodzieży w okresie międzywojennym*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, nr 16, Szczecin, s. 9-18.
- DROZDEK-MAŁOLEPSZA T. (2007), *Rada Naukowa Wychowania Fizycznego wobec wychowania fizycznego i sportu kobiet (1927-1939)*. *Zarys problematyki*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna”, z. 7, s. 35-42.
- DROZDEK-MAŁOLEPSZA T. (2011), *Uwarunkowania rozwoju ruchu sportowego kobiet w Polsce w latach 1919-1939*. *Zarys problematyki*, [w:] *Z najnowszych dziejów kultury fizycznej i turystyki w Polsce w końcu XIX i XX w.*, *Dzieje kultury fizycznej i turystyki w Polsce w końcu XIX i XX w.*, t. 1, red. T. Drozdek-Małolepsza, Częstochowa, s. 149-163.
- DROZDEK-MAŁOLEPSZA T. (2004), *Wychowanie fizyczne i sport kobiet w Polsce w świetle czasopisma „Start” (1927-1936)*, [w:] *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce*, t. 6, red. L. Nowak, Gorzów Wlkp., s. 139-147.
- DUDEK D. (2004), *Józef Piłsudski wobec problemów kultury fizycznej (1910-1935)*, Kraków.
- GAJ J., WOLTMANN B., (RED.) (1997), *Zarys historii sportu w Polsce 1867-1997*, Gorzów Wlkp.
- KAŁAMACKA E. (2003), *Zdrowotno-higieniczne aspekty wychowania fizycznego w poglądach i działalności polskich lekarzy do 1914 r.*, Kraków.
- MAŁOLEPSZY E., DROZDEK-MAŁOLEPSZA T. (2008), *Kultura fizyczna dziewcząt i kobiet na wsi w Polsce w latach 1919-1939*. *Zarys problematyki*, [w:] *Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu*. *Wychowanie fizyczne i sport dzieci wiejskich i w małych miasteczkach*, red. J. Chelmecki, Warszawa, s. 48-57.

- ROTKIEWICZ M. (2003), Dr Eugenia Lewicka i Jej rola w powołaniu CIWF, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2, s. 7-11.
- ROTKIEWICZ M. (1995), Rozwój społecznych organizacji sportu kobiet w Polsce, [w:] Sport w życiu kobiet, red. Z. Żukowska, Warszawa, s. 69-79.
- ROTKIEWICZ M. (1979), Rozwój sportu kobiet w Polsce okresu międzywojennego, „Sport Wyczynowy”, nr 3-4, s. 4-21.
- SOCHA T. (2002), Sport kobiet. Historia. Teoria. Praktyka, Warszawa. „START” 1927-1936.
- WOLTMANN B., GAJ J. (1997), Sport w Polsce 1919-1939, Gorzów Wlkp.
- WRYK R. (1990), Akademicki Związek Sportowy 1908-1939, Poznań.

**Teresa Drozdek-Małolepsza**

**The issue of health, health and hygiene promotion in the light of women's sport press in the interwar years**

**Keywords:** health, health promotion, hygiene, women's sport press.

The aim of the article is to present the issue of health, health and hygiene promotion in the light of women's sport press in the interwar years. In the years 1927-1936, a magazine 'Start' was published and it was dedicated to the aspects of physical education, sport and hygiene in relation to women. It promoted physical activity as a health factor which should be dosed reasonably and emphasised the influence of physical activity on a human organism. Articles published in the magazine covered the problems related to medicine of sport, mainly to the need of medical examinations in sport. Some articles were on emergency issues, healthy lifestyle and body care. The editors of 'Start' promoted publications in the field of health, hygiene and dietetics. They saw the problem of intensity of physical activity in women's professional work.