

# Tomasz Sumara

---

## Promocja zdrowego stylu życia kobiet. Przykłady aktywności kobiet na podstawie „Bluszcz” i „Mojej Przyjaciółki”

---

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna 16/3, 57-67

---

2017

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Tomasz SUMARA \*

## Promocja zdrowego stylu życia kobiet. Przykłady aktywności kobiet na podstawie „Bluszcz” i „Mojej Przyjaciółki”

### Streszczenie

Sytuacja społeczna kobiet w przedwojennej Polsce uległa znaczącej poprawie w porównaniu do XIX w. Poza uzyskaniem praw wyborczych w 1918 r. aktywnie brały udział w życiu kulturalnym, gospodarczym oraz politycznym niepodległego państwa. Przykładową dziedzinę aktywności kobiet stanowił sport, zarówno wyczynowy, jak i amatorski. Czasopisma kobiece, takie jak „Bluszcz” i „Moja Przyjaciółka”, przywiązywały dużą wagę do promowania zasad prawidłowego odżywiania, zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej. Na ich łamach publikowano porady lecznicze, felietony czy sprawozdania z imprez sportowych. Kobiety, pomimo licznych trudności i przeszkód, osiągały sukcesy na arenie krajowej oraz międzynarodowej. Brały udział w najważniejszych zawodach sportowych, takich jak światowe igrzyska kobiet oraz letnie igrzyska olimpijskie. Warto zastanowić się nad rolą czasopism kobiecych w promowaniu aktywnego trybu życia.

**Słowa kluczowe:** „Bluszcz”, „Moja Przyjaciółka”, letnie igrzyska olimpijskie, światowe igrzyska kobiet, zdrowy styl życia.

Pozycja kobiety w dwudziestoleciu międzywojennym uległa diametralnej zmianie. Przedstawicielki płci żeńskiej aktywnie uczestniczyły w życiu politycznym, kulturalnym i społecznym. Jednym z wyznaczników kobiecego zaangażowania w Drugiej Rzeczypospolitej był sport. Czasopisma kobiece poświęcały wiele uwagi aktywności i kulturze fizycznej. Problematyka ta była powszechnym tematem podejmowanym przez dziennikarki i dziennikarzy. Pisma kobiece propagowały wysiłek i zasady zdrowego życia wśród czytelniczek. Periodykiem poświęcającym uwagę kwestiom kultury fizycznej był „Bluszcz”. Redakcja, w ramach promowania sportu, początkowo publikowała pojedyncze artykuły, a od 1924 roku utworzyła dział *Wychowanie fizyczne i życie sportowe kobiet*,

---

\* licencjat, II SUM Historia, Instytut Historii Uniwersytetu Rzeszowskiego, Wydział Socjologiczno-Historyczny

urozmaicony o prowadzoną kronikę sportową. W 1934 r. dział zmienił nazwę na *Wychowanie fizyczne i sport*. Tygodnik zajmował się wieloma kwestiami dotyczącymi życia publicznego, politycznego i kulturalnego niepodległego państwa polskiego. W tym okresie do tematów przodujących należy wymienić: problemy kobiet (status prawny, praca, nauka – szkolnictwo wyższe, ekonomia), oświatę (wychowanie dzieci i młodzieży), kulturę fizyczną, turystykę, wypoczynek i edukację zdrowotną, literaturę (polska, zagraniczna, poezja), sztukę (teatr, plastyka, muzyka, film) oraz modę<sup>1</sup>.

Drugim liczącym się czasopismem zachęcającym kobiety do wysiłku fizycznego była „Moja Przyjaciółka”, założona w 1934 przez Alfreda Ksyckiego<sup>2</sup>. Pismo podzielone zostało na dwie odrębne części. Pierwsza przybierała formę magazynu ilustrowanego, w którym zamieszczano informacje i komentarze o działalności organizacji kobiecych na świecie, biografie znanych reprezentantek świata polityki i literatury, a także recenzje książek czy powieści. Tymczasem druga poświęcona była przepisom kulinarnym, poradom praktycznym (miejskie i wiejskie gospodarowanie domowe, higiena, zdrowie, kosmetyki, nauka dobrych manier, moda). Znamienną cechą określającą cel dwutygodnika stanowiła maksyma: „Z serca do serca między nami”. Głównym celem stało się zawiązanie dobrych relacji między kobietami wszystkich warstw i o różnych zapatrywaniach. Periodyk był przede wszystkim poradnikiem, pewnego rodzaju pomocnikiem dla żon oraz matek. Pismo propagowało również sport i związany z nim prawidłowy styl życia, odżywiania itp.<sup>3</sup>

Zarówno „Bluszcz”, jak i „Moja Przyjaciółka” ze względu na zakres podejmowanych zagadnień, szatę graficzną i program stały się kreatorami zachowań oraz postaw kulturalnych. Należy podkreślić, że oba pisma kobiece przywiązywały dużą wagę do aktywności fizycznej oraz diety, opartej na spożywaniu warzyw, owoców oraz urozmaiconych posiłków, dostarczających niezbędnych witamin i minerałów. Publikowane na łamach prasy artykuły, relacje z wydarzeń sportowych, sprawozdania czy przepisy miały na celu zachęcić czytelniczki do zdrowego trybu życia.

W 1922 r. na łamach „Bluszczu” publikowano cykl programowych artykułów dr. T. Jaroszyńskiego *Idealy wychowania fizycznego*<sup>4</sup>. Autor żalił się, iż „sprawa wychowania fizycznego i kultury cielesnej nie cieszy się jeszcze wśród ogółu należytem uznaniem”. Podkreślał, że uprawianie sportu wyrabia cenne właściwości psychiki i charakteru. Przekonywał czytelniczki, iż

<sup>1</sup> J. Chwastyk-Kowalczyk, *„Bluszcz” w latach 1918–1939*, Kielce 2003, s. 131.

<sup>2</sup> A. Notkowski, *Zawrotna kariera prowincjonalnego młodzieńca (Alfred Ksycki)*, „Kwartalnik Historii Prasy Polskiej” 1992, nr 31, s. 70.

<sup>3</sup> Tamże, s. 71.

<sup>4</sup> T. Jaroszyński, *Idealy wychowania fizycznego według odczytów w Kole Wychowanie Narodowe Polskiej Macierzy Szkolnej*, „Bluszcz” 1922, nr 7, 8, 9, 10.

kształcenie cielesne to nie tylko kwestia ćwiczeń ruchowych, to jednocześnie hartowanie organizmu, przyzwyczajanie go do ujemnego działania wpływów atmosferycznych, a więc zimna, wilgoci i gorąca<sup>5</sup>.

Jaroszyński podkreślał, że gimnastyka, sport i gry ruchowe zawierają czynnik uspołeczniający:

w każdej grze zbiorowej jest pole do wyładowania się takich cech charakteru, jak towarzyskość, karność, poświęcenie swego interesu dla dobra innych, słowem jest to prawdziwa szkoła uczuć społecznych.

Zaznaczał, iż wychowanie fizyczne było znacznie ważniejsze w przypadku kobiet,

mężczyzna bowiem wskutek wychowania, usposobienia, trybu zajęć, swoich sam się rozwija fizycznie – kobietę zaś wszystko krępuje w jej naturalnym i swobodnym rozwoju: usposobienie, wychowanie, rodzaj zajęć, fałszywe pojęcie przyzwoitości i estetyki.

Autor tekstu dopatrywał się w wychowaniu fizycznym kobiet „jednego z za-  
datków zdrowia i siły narodu”<sup>6</sup>.

W okresie dwudziestolecia międzywojennego istniały dwa modelowe wzorce piękna zewnętrznego. W latach 20. XX w. za ideał uważano kobietę smukłą, o sylwetce przypominającej chłopięcą, w 30. zaś podkreślano kobiece krągłości<sup>7</sup>. W ówczesnej Polsce wzorem piękna stała się kobieta wysportowana, dbająca o swoje zdrowie. Wykorzystywały to redakcje czasopism, uwydatniając sens aktywności fizycznej w codziennym życiu Polki. Argumentem przemawiającym za aktywnością fizyczną były korzyści dla człowieka, a co za tym idzie jego organizmu. W myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch” promowano wychowanie fizyczne, które było nierozdzielną częścią wychowania ogólnego.

W „Mojej Przyjaciółce” Sława Narzymska opublikowała artykuł *Wartość ćwiczeń fizycznych*, w którym podkreślała wagę kultury fizycznej. Twierdziła, iż

wychowanie fizyczne dąży do prawidłowego rozwoju organizmu i do powiększenia odporności organizmu na działania chorób, dalej rozwija umysł i charakter przez urabianie przytomności umysłu, odwagi i rozmaitych cnót społecznych<sup>8</sup>.

Uprawianie sportów i gimnastyki miało przyczyniać się do przełamywania braków fizycznych oraz zwiększenia odporności na choroby zakaźne. Autorka uwydatniła wpływ ruchu na organizm, przede wszystkim na mięśnie:

Otóż ruch zwiększa ukrwienie organizmu, będących w ruchu np. mięśni i przyczynia się do lepszego ich odżywiania, a tym samym do ich siły<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> „Bluszcz” 1922, nr 8, s. 61.

<sup>6</sup> „Bluszcz” 1922, nr 10, s. 77.

<sup>7</sup> K. Łozowska-Marcinkowska, *Gimnastyka i spaceruje jako egalitarne formy aktywności fizycznej czytelniczek periodyków kobiecych okresu międzywojennego*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 146.

<sup>8</sup> S. Narzymska, *Wartość ćwiczeń fizycznych*, „Moja Przyjaciółka” 1937, nr 7, s. 161.

Praca zawodowa rzadko pozwalała na poświęcenie swojemu zdrowiu choćby godziny na dobę, lecz nawet uprawianie gimnastyki przez 10 lub 15 minut dziennie mogło przynieść pozytywne rezultaty.

Niewątpliwie wiele ćwiczeń można było wykonywać bez pomocy odpowiednich przyrządów, nawet w małym pokoju. Gimnastyka w Drugiej Rzeczypospolitej stała się jedną z najbardziej popularnych form aktywności fizycznej wśród kobiet. Co prawda, znaczna część płci pięknej z powodu nadmiaru obowiązku dysponowała ograniczonym czasem i nie mogła zapisywać się do działających stowarzyszeń sportowych. Jednakże w takich przypadkach alternatywą dla pań stała się gimnastyka domowa. W prasie niejednokrotnie zamieszczano teksty zawierające informacje o zestawie ćwiczeń do indywidualnego wykonania. W większości tego typu przypadków publikowano kilka podstawowych i prostych ćwiczeń, mających na celu rozgrzewanie najważniejszych partii ciała. Nadrzędnym zadaniem gimnastyki porannej było: „rozruszanie organizmu po śnie oraz nadanie ciału sprężystości i wzmożenie ogólnego poczucia rzeźkości, nieodzownej dla wydajnej pracy w ciągu dnia”<sup>10</sup>. Gimnastyka pomagała w walce ze stresem, umacnianiu wydolności fizycznej oraz utrzymaniu zgrabnej, kobiecej sylwetki.

Inną receptę na prawidłowe funkcjonowanie zdrowia i zachowanie zgrabnej sylwetki stanowił spacer. Spokojne spacerowanie poprawiało znacząco wydolność układu oddechowego, co potwierdzają słowa

według ostatnich badań człowiek ważący 65 kg, który chodzi z normalną szybkością 5 km na godzinę wchłania na godzinę 20 litrów powietrza. W czasie spoczynku tylko pięć litrów. Jak widzimy wymiana powietrza wzrasta czterokrotnie<sup>11</sup>.

Nie można jednak zapominać, iż w gimnastyce, jak i spacerze, inaczej zwanym *footingiem*, czyli przechadzką, zasadniczą rolę odgrywało właściwe oddychanie. Zalecano oddychać przez nos, a nie przez usta<sup>12</sup>.

Periodyki kobiece poprzez promocję prozdrowotnych zachowań wyraźnie wpływały na skalę uprawiania sportu. Interesujący aspekt stanowił związek pomiędzy wychowaniem fizycznym a ówczesną kobietą. Maria Żytomirska twierdziła, iż:

chodzi o to, by każda bez wyjątku współczesna kobieta znalazła dziennie bodaj godzinke czasu dla siebie, tylko dla własnego dobra. A więc rano, zaraz po wstaniu, pokojowa gimnastyka trwająca 10–15 minut, a po południu przynajmniej półgodzinna przechadzka na świeżem powietrzu bez względu na pogodę.

Krótki spacer czy przechadzka wymagały od płci żeńskiej przede wszystkim chęci, gdyż: „przechadzka musi być świadoma, by mogła osiągnąć swój cel”<sup>13</sup>.

<sup>9</sup> Tamże.

<sup>10</sup> I. Paroska, *Gimnastyka poranna*, „Bluszcz” 1934, nr 2, s. 52.

<sup>11</sup> „Moja Przyjaciółka” 1934, nr 3, s. 14.

<sup>12</sup> „Moja Przyjaciółka” 1934, nr 1, s. 14.

Prawidłowe funkcjonowanie zależało w dużej mierze od racjonalnego odżywiania się. W dwudziestoleciu międzywojennym w sferze kulinarnej dominowały potrawy mięsne z dodatkiem pieprzu, papryki i alkoholu. Na łamach czasopism propagowano jedzenie dużej ilości owoców i jarzyn dostarczających niezbędne witaminy. Spożycie urozmaiconych posiłków, złożonych z warzyw, niewątpliwie było korzystniejsze dla organizmu niż konsumowanie niezdrowego mięsa. Wstrzemięźliwość od ostrych przypraw i napojów alkoholowych odgrywała niebagatelną rolę w utrzymaniu ładnej cery pań. Pokarmy bez przypraw nie drażniły podniebienia i błon śluzowych przewodu pokarmowego, zaś w konsekwencji pozwalały należycie działać żołądkowi. Odpowiednia dieta wpływała na dobre samopoczucie, wspomagała trawienie oraz regulowała przemianę materii, będącą główną przyczyną chorób cery. W dwudziestoleciu żadna warstwa społeczna nie odżywiała się w prawidłowy sposób. Zaważył na tym zjawisku niski poziom sztuki kulinarnej w Drugiej Rzeczypospolitej. Brakowało szkół wyznaczających zasady dietetyczne<sup>14</sup>. Prowadzenie zdrowego stylu życia wiązało się ze stosowaniem porad dotyczących spożywania odpowiednich posiłków.

W okresie międzywojennym organizowano wiele konkursów poświęconych różnym dziedzinom życia codziennego oraz społecznego, np. zdrowemu odżywianiu. Doskonały przykład stanowił konkurs na najlepszy sposób przyrządzania karpia i szczupaka – myślą przewodnią stało się zachęcenie do spożywania ryb<sup>15</sup>. W medycynie rybę traktowano jako doskonały środek odżywczy dla rosnącego dziecka, a także dorosłego człowieka. Bogata w tłuszcze, sole mineralne i witaminy A, B, C stanowiła znakomity pokarm leczniczy. Popularnością cieszyło się hasło: „jedz ryby – będziesz zdrow jak ryba”. Lekarze na łamach periodyków kobiecych propagowali właściwości lecznicze warzyw oraz owoców. Niemiecki profesor Schalle zalecał spożywanie kapusty, głównie kiszonej, będącej środkiem leczniczym w walce z chorobami żołądka, problemami z trawieniem oraz w zaburzeniach przemiany materii<sup>16</sup>. Jako jej zalety podawał dostarczanie witamin (A, B, C, D), łatwostrawność i pomoc dla chorych na serce.

Propagowaniu zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej wśród kobiet sprzyjały w dużej mierze sukcesy sportowe polskich zawodniczek, także na arenie międzynarodowej. Co prawda to mężczyźni dominowali pod względem liczebności wśród osób uprawiających sport, pośród członków stowarzyszeń oraz klubów sportowych. Nadmiar obowiązków, brak odpowiedniej edukacji to tylko niektóre przyczyny słabszej aktywności fizycznej płci pięknej, w porównaniu do mężczyzn. Według badań, w 1934 r. liczba kobiet uprawiających sport wynosiła

<sup>13</sup> M. Żytomirska, *Wychowanie fizyczne, a współczesna kobieta*, „Moja Przyjaciółka” 1935, nr 23, s. 355.

<sup>14</sup> „Moja Przyjaciółka” 1935, nr 9, s. 134.

<sup>15</sup> „Bluszcz” 1936, nr 52, s. 30.

<sup>16</sup> *Kapusta jako znakomite lekarstwo w chorobach żołądka i serca*, „Moja Przyjaciółka” 1934, nr 1, s. 14.

66 718 osób<sup>17</sup>. W porównaniu do takich państw, jak Niemcy i Anglia, państwo polskie wypadło słabo, ale we wspomnianych krajach znacznie lepiej funkcjonowały różnego rodzaju związki, np. gimnastyczne. Jednak pomimo tych niedostatków w Polsce, kobiety czynnie uczestniczyły w rozwoju sportu, przede wszystkim poprzez działalność w Akademickich Związkach Sportowych. Do najsilniejszych ośrodków akademickiego sportu trzeba zaliczyć Kraków, Lwów, Poznań, Warszawę oraz Wilno<sup>18</sup>.

Płeć żeńska poprzez udział w strukturach organizacji i zarządzania AZS wywarła wpływ na jego rozwój i funkcjonowanie. Najpopularniejszymi dyscyplinami kobiecego sportu były: lekkoatletyka, narciarstwo, łyżwiarstwo i pływanie, w mniejszym stopniu: tenis ziemny, szermierka i wioślarstwo. Zainteresowaniem cieszyły się też gry zespołowe, głównie koszykówka, siatkówka oraz hazena<sup>19</sup>. Członkinie AZS uczestniczyły w zawodach na arenie krajowej, m.in. w mistrzostwach Polski, pucharze Polski, i międzynarodowej (letnie igrzyska olimpijskie, światowe igrzyska kobiece, mistrzostwa świata). Związki oraz kluby umożliwiały kobietom realizację swoich pasji, marzeń oraz ambicji. Udział w różnych turniejach stanowił doskonałą okazję sprawdzenia swoich możliwości w walce o najwyższe trofea. Redakcja „Bluszczu” relacjonowała najważniejsze imprezy sportowe, takie jak II Światowe Igrzyska Kobiet w Göteborgu (1926), II Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Sankt Moritz (1928), IX Letnie Igrzyska Olimpijskie w Amsterdamie (1928), X Letnie Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles (1932), Igrzyska Polonii Zagranicznej w Warszawie (1934), IV Światowe Igrzyska Kobiet w Londynie (1934), XI Letnie Igrzyska Olimpijskie w Berlinie (1936), IV Zimowe Igrzyska w Garmisch-Partenkirchen (1936) i Międzynarodowe Zawody w Zakopanem (1929)<sup>20</sup>.

Relacje i komentarze wzbogacano znaczną ilością fotografii przedstawiających określone dyscypliny, przebieg zawodów oraz wizerunki sportowców. Co ciekawe, przy okazji prezentowano również modę sportową. Szczególną uwagę przywiązano do lekkoatletyki. Uważano, iż wszelkie ćwiczenia służą ciału i jego prawidłowej sylwetce. Jako przykład podawano np. ćwiczenia oddechowe. Pisano, iż:

Najlepiej łączyć ćwiczenia oddechowe z ćwiczeniami rąk, rozsuwającymi klatkę piersiową. A więc przy wdechu wnieść ramiona do boku, przy wydechu opuścić, lub zaczynamy, trzymając ręce przed piersiami (tzw. skurcz poziomy) w miarę wciągania powietrza przenosimy ręce w bok, prostując je w łokciach, przy wydechu ręce wracają przed piersi<sup>21</sup>.

<sup>17</sup> Tamże, s. 1.

<sup>18</sup> T. Drozdek-Małolepsza, *Sport kobiet w działalności Akademickiego Związku Sportowego w okresie II Rzeczypospolitej. Zarys dziejów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika” 2014, t. 23, s. 486.

<sup>19</sup> Czeska gra zespołowa podobna do piłki ręcznej. W Polsce zwaną jordanką.

<sup>20</sup> J. Chwastyk-Kowalczyk, dz. cyt., s. 135.

<sup>21</sup> I. Fabrycowa, *Doskonałym typem fizycznym kobiety jest lekka atletyka*, „Bluszcz” 1924, nr 43, s. 788.

Kobieca lekkoatletyka w przedwojennej Polsce rozwijała się bardzo szybko, choć początkowo zawodniczki ustępowały rywalkom zagranicznym oraz prezentowały niski poziom w porównaniu do światowego. Jednakże z biegiem czasu wyniki osiągane przez panie były zdumiewające, stanowiły powód do dumy narodu polskiego. Ikoną stała się Halina Konopacka (AZS Warszawa) – w 1926 r. podczas II Światowych Igrzysk Kobiet w Szwecji zajęła pierwsze miejsce w rzucie dyskiem, osiągając odległość 37,71 m i ustanawiając rekord świata<sup>22</sup>, wynik jednak nie został uwzględniony ze względu na niezgodne z przepisami wymiary dysku. Konopacka wzięła udział także w konkursie pchnięcia kulą oburącz, zdobywając brązowy medal (19,25 cm). Dowodem rosnącej sławy lekkoatletki są słowa K. Muszałówny:

Wszystkie zagraniczne pisma sportowe i pisma codzienne z zachwytem piszą o jej wielkim talencie. Nagroda, jaką odznaczoną ją, wspaniała plakietka ofiarowana przez ministra Francji w Sztokholmie, jest dowodem wielkości jej indywidualnego wyniku<sup>23</sup>.

Niewątpliwą zaletą, a zarazem talentem zawodniczki AZS, była jej wszechstronność i zamiłowanie do różnych dyscyplin, a mianowicie piłki ręcznej, tenisa i jazdy konnej. Pomimo, iż nie udało się innym kobietom nawiązać do jej wyczynów, wiele rekordów Polski zostało poprawionych, m.in. w skoku wzwyż (1,40 m) – Antonina Taborowiczówna, w skoku w dal (4,77 m) – Wacława Sadowska i w biegu na dystansie 250 m – Wiera Czajkowska (36 sek.)<sup>24</sup>. Polska zajęła 6. miejsce w klasyfikacji ogólnej z dorobkiem 7 punktów. Poza wynikiem sportowym, niezwykle kluczowy stał się fakt, iż po raz pierwszy zawody stanowiły doskonały sprawdzian dla polskich sportswomenek i ich umiejętności na arenie międzynarodowej.

Ukoronowaniem kariery Haliny Konopackiej był występ na letnich igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie w 1928 r., gdzie 31 lipca zdobyła pierwszy złoty medal dla Polski, ustanawiając nowy rekord świata (39,62 m)<sup>25</sup>. W dniach 6–8 kwietnia 1930 r. odbyły się III Światowe Igrzyska Kobiet w Pradze. W skład drużyny polskiej wchodziły: H. Konopacka, S. Walasiewiczówna, F. Schabińska, O. Tabacka, G. Kilośówna, M. Freiwaldówna, M. Lewinówna, W. Jasieńska, A. Hulanicza, G. Kobielska<sup>26</sup>. Największy sukces odniosła Stanisława Walasiewicz, uzyskując pierwsze miejsce w biegu na dystansach 60 m, 100 m i 200 m i trzecie w sztafecie 4 × 100 m wraz z Aliną Hulaniczą, Marylą Freiwald oraz Felicją Schabińską. Po raz kolejny w rzucie dyskiem bezkonkurencyjna okazała się Halina Konopacka-Matuszewska (36,80 m). Za sukces należy uznać także czwarte miejsce Getrudy Kilos w biegu na dystansie 800 m.

<sup>22</sup> K. Muszałówna, *Drugie Kobiety Igrzyska Olimpijskie*, „Bluszcz” 1926, nr 40, s. 1274.

<sup>23</sup> Tamże.

<sup>24</sup> S. Zaborniak, *Z tradycji lekkoatletyki w Polsce w latach 1919–1939. Udział lekkoatletów i lekkoatletek w międzynarodowej rywalizacji sportowej*, t. 6, Rzeszów 2011, s. 265.

<sup>25</sup> „Bluszcz” 1928, nr 33, s. 12.

<sup>26</sup> „Bluszcz” 1930, nr 38, s. 11.





**Ryc. 1.** Medalistki w biegu na 100 m na III Światowych Igrzyskach Kobiet w Pradze, od prawej Stanisława Walasiewicz (złoty medal)

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe, sygn. 1-M-1116-3.

Polska w klasyfikacji generalnej zajęła 2. miejsce na 17 państw, co świadczyło o fenomenalnym rozwoju lekkoatletyki. „Bluszcz” pisał:

Dwudziestopięciotysięczny tłum przywitał oklaskami zwycięstwo naszych zawodniczek, dzięki którym nasz sztandar polski, przy dźwiękach hymnu narodowego, dwukrotnie wznosił się na maszt olimpijskiego stadionu<sup>27</sup>.

Dominacja Walasiewiczówny została potwierdzona dwa lata później, gdy na letnich igrzyskach olimpijskich w 1932 r. w Los Angeles w biegu na dystansie 100 metrów zdobyła złoty medal. Zawodniczkę Sokoła-Grażyny spośród innych uczestniczek wyróżniały osobowość, silna psychika i opanowanie w najtrudniejszych momentach<sup>28</sup>. Brązowy medal wywalczyła w rzucie dyskiem (38,74 m) Jadwiga Wajsówna. W 1936 obie zawodniczki zdobyły srebrne medale na letnich igrzyskach olimpijskich w Berlinie, natomiast brązowy – Maria Kwaśniewska w rzucie oszczepem (41,80 m). Można wysunąć wniosek, iż kobiety radziły sobie w różnego rodzaju konkursach znacznie lepiej niż mężczyźni, co w „Bluszczu” komentowano następująco:

kobieta polska kroczy na każdym polu przed mężczyzną. Jak wogóle na każdym innym polu i w tym wypadku zdystansowani zostali przez kobiety<sup>29</sup>.

<sup>27</sup> Tamże.

<sup>28</sup> E. Dzieroulska, *X-ta Olimpiada*, „Bluszcz” 1932, nr 37, s. 14.

<sup>29</sup> „Bluszcz” 1936, nr 34, s. 17.

Niebagatelną rolę w uprawianiu sportu pełniły stroje, które miały być przede wszystkim wygodne i dopasowane do linii ciała. W tenisie, inaczej zwanym białym sportem, podstawową odzieżą kobiet stały się białe sukienki, tworzone z cieniutkiej wełny, z płótna albo materiałów bawełnianych. Do nich noszono bolerka, zakieciki czy pelerynki. W porze chłodnej oraz po skończonej grze zalecano nosić sweterki. Strój musiały uzupełniać skarpetki oraz tenisowe pantofle. Gry zespołowe, takie jak siatkówka i koszykówka, wymagały krótkich spodenek i obnażonych ramion, dlatego też dołączono do nich kostiumiki. Warto zaznaczyć, iż panie uprawiały z dużym zamiłowaniem turystykę górską, gdzie poza mocnymi butami, należało wkładać szerokie spódnice. Co interesujące, w sportach wodnych, jak wioślarstwo, zalecano koszulki bez rękawów oraz krótkie spodenki, w kajakarstwie zaś popularnością cieszyły się komplety treningowe, spodenki i koszulki. Jednak zdarzały się przypadki, iż kobiety wiosłowały zaledwie w kostiumie kąpielowym<sup>30</sup>.

W okresie międzywojennym popularnością wśród Polek cieszyły się również sporty zimowe, głównie narciarstwo. Na łamach czasopism publikowano kursy narciarskie, zachęcające czytelniczki do uprawiania tej dyscypliny:

Dwa tygodnie pobytu w górach na nartach daje zdrowia więcej niż miesiąc odpoczynku w lecie, a już jeśli chodzi o gimnastykę mięśni, równa się on 6-tygodniowej intensywnej zaprawie, prowadzonej w mieście.

Redakcje tygodników zwracały uwagę na kostium narciarski, który powinien być wygodny i przylegający do sylwetki ciała. Zalecano m.in. nosić trzy pary skarpetek i buty mające nosy kwadratowe<sup>31</sup>. Dużą wagę przywiązywano także do odpowiedniego sprzętu i smarowania nart. Powszechne stały się instrukcje, dobre rady dotyczące początków, czyli padania, wstawania, chodzenia, zmiany kierunku pod górę, schodkowania czy zakosów<sup>32</sup>. Innym rodzajem dyscypliny zimowej cieszącej się zainteresowaniem wśród pań było łyżwiarstwo, wpływające korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Godzina ślizgawki wzmocni nasze siły nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, doda nam bodźca do pracy, a co najważniejsze – zahartuje organizm<sup>33</sup>.

Prasa kobieca popularyzowała model „aktywnego letniego wypoczynku”, a publicyści zachęcali czytelniczki do korzystania z uzdrowisk. W poszczególnych artykułach pojawiały się informacje i wskazówki, np. jak dojechać do wybranych miejscowości, gdzie się zatrzymać, czy z jakich zabiegów skorzystać. W Drugiej Rzeczypospolitej największą popularnością cieszyły się uzdrowiska takie, jak: Inowrocław, Krynica oraz Krościenko. W okresie letnim chętnie wypoczywano nad Bałtykiem, w okresie zimy zaś w Zakopanem. Wyjeżdżano także za granicę, choć dotyczyło to głównie zamożniejszych pań.

<sup>30</sup> „Bluszcz” 1936, nr 20, s. 15.

<sup>31</sup> I. Paroska, *Narciarstwo*, „Bluszcz” 1934, nr 2, s. 49.

<sup>32</sup> *Coś nie coś o narciarstwie*, „Bluszcz” 1928, nr 2, s. 20.

<sup>33</sup> K. Muszałówna, *Sport łyżwiarski*, „Bluszcz” 1930, nr 8, s. 16.

Reasumując, redakcje „Bluszczu” oraz „Mojej Przyjaciółki” promowały aktywny oraz zdrowy styl życia. Zamieszczając przepisy kulinarne, zalecenia lekarzy, zestawy ćwiczeń różnych dyscyplin sportowych, relacje z turniejów krajowych i światowych, zachęcały czytelniczki do aktywności fizycznej, która stała się koniecznością w utrzymaniu wymarzonej sylwetki oraz dobrego samopoczucia. Sukcesy osiągnęły przez Halinę Konopacką, Stanisławę Wąlasiewicz, Jadwigę Jędrzejowską i inne sportswomenki pokazały, iż ciężką pracą i wytrwałością kobieta także może przekraczać swoje granice oraz zdobywać laury.

## **Bibliografia**

### **A. Źródła**

#### **I. Prasa**

„Bluszcz” 1922–1936.

„Moja Przyjaciółka” 1934–1937.

#### **B. Literatura**

Chwastyk-Kowalczyk J., *„Bluszcz” w latach 1918–1939*, Kielce 2003.

Drozdek-Małołepsza T. *Sport kobiet w działalności Akademickiego Związku Sportowego w okresie II Rzeczypospolitej. Zarys dziejów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika” 2014, t. 23, s. 486–497.

Łozowska-Marcinkowska K., *Gimnastyka i spacerowanie jako egalitarne formy aktywności fizycznej czytelniczek periodyków kobiecych okresu międzywojennego*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 146–152.

Notkowski A., *Zawrotna kariera prowincjonalnego młodzieńca (Alfred Ksycki)*, „Kwartalnik Historii Prasy Polskiej” 1992, nr 31, s. 67–75.

Zaborniak S., *Z tradycji lekkoatletyki w Polsce w latach 1919–1939. Udział lekkoatletów i lekkoatletek w międzynarodowej rywalizacji sportowej*, t. 6, Rzeszów 2011.

---

## **Promotion of Healthy Lifestyles of Women. Examples of Active Women on the Basis of “Bluszcz” [“Ivy”] and “Moja Przyjaciółka” [“My Friend”]**

### **Abstract**

The social situation of women in pre-war Poland has improved significantly compared to the 19th century. Besides obtaining the right to vote in 1918, the fair sex actively participated in cultural, economic and political independent state. Sport was an example of the active participation of women, both professional and amateur. Women's magazines, such as: “Bluszcz” [“Ivy”] and “Moja Przyjaciółka” [“My Friend”] had paid great attention to the importance of a good nutrition, a healthy lifestyle and physical activity. Newspapers published medical advice, newspaper articles or reports on sports events. Women, despite numerous difficulties and obstacles, achieved success on the national and international arena. They were involved in the most important sports events such as the Women's World Games and the Summer Olympic Games. It is worth considering the role of women's magazines in promoting an active lifestyle.

**Keywords:** “Bluszcz” [“Ivy”], “Moja Przyjaciółka” [“My Friend”], Summer Olympics Games, Women's World Games, healthy lifestyle.