

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higienie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studium Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych instytucyj i zrzeszeń, polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II. piętro.

*Dr. Jan Dudziński*, lekarz Miejsk.  
Semin. naucz. żeńsk., Nowy Sącz.

## Nawykowe wady postawy u dzieci i młodzieży.

Nikt z laików, nawet zwracając na to specjalnie uwagę, nie może sobie wyobrazić, jak częste są wady w trzymaniu się u dzieci szkolnych i do jakich zniekształceń ciała one doprowadzają. Nawet nauczycielstwo, które z konieczności ciągle przestaje z młodzieżą, nie zdaje sobie z tego sprawy, tak doskonale robione na wyrost ubrania maskują wszystkie nieprawidłowości budowy ciała i postawy. Spostrzegamy właściwie tylko te przypadki, gdzie daleko posunięte zboczenia rzucają się już wprost w oczy przez to, że albo wytwarza się na plecach bochenkowate wypuklenie, albo dziecko lub młody osobnik zaczyna swoim wyglądem przypominać c y f r ę 7, lub też wreszcie kiedy jedno ramię staje w rażący sposób wyżej, niż drugie. Sami tylko lekarze, którzy czy to z racji badań szkolnych, czy też przy sposobności poborów wojskowych, mają możliwość oglądania ludzi „w ich całej ozdobie”, zdumiewać się muszą nad tem, do jakiego stopnia potworności może dojść przez niedbalstwo otoczenia istota, stworzona na obraz i podobieństwo Boskie.

Zanim przystąpimy do omawiania przyczyn tych wszystkich zniekształceń, musimy się porozumieć, jak je nazwać i co pod każdą nazwą będziemy rozumieli. Dla celów codziennego życia wytworzyłem sobie następującą nomenklaturę. Odróżniam:

1) *plecy wypukłe* — wadę w trzymaniu się niezmiernie częstą, bo spotykaną więcej niż u 95% młodzieży w miastach. Poprzez ubranie zdradza tę wadę pozorna wąskość klatki piersiowej, silnie zaznaczone nawet u dobrze odżywionych dzieci dołki nadobojczykowe, które znikają po skorygowaniu postawy, i wreszcie odstające łopatki, które u osobników o nieco wiotkich mięśniach można swobodnie ująć pełną garścią.

2) *Postawę pochyloną* — postać znacznie od poprzedniej rzadszą. Dziecko z tą wadą chodzi, wystawiając głowę ku przodowi, a w pozycji siedzącej wygląda, jak gdyby pochylało się nad zeszytem lub książką. Jeżeli każemy takiemu dziecku się rozebrać, to przekonamy się na pierwszy rzut oka, że to pochylanie głowy ku przodowi nie jest najczęściej sprawą pierwotną, lecz wtórną, i że właściwą przyczyną tego pochylenia jest nieprawidłowo duże skrzywienie kręgosłupa w części lędźwiowej z wypukłością ku przodowi (*lordosis*), a pochYLENIE szyji i głowy ku przodowi jest tylko objawem wyrównawczym, dążącym do tego, aby środek ciężkości ciała utrzymać w obrębie obwodu stóp, jako miejsca podparcia ciała. Nie wdając się w dyskusję, czy wybrana przezemnie dla tego zбочzenia nazwa jest słuszna, pozwalam sobie zauważyć, że wybierając ją, miałem na celu podkreślenie objawu, który, rzuca się w oczy i pozwala natychmiast rozpoznać to zniekształcenie. To też omawiając „postawę pochyloną”, zawsze będę miał na myśli lordozę, czyli nadmierne skrzywienie kręgosłupa w części lędźwiowej ku przodowi.

3) *Skrzywienia boczne kręgosłupa*, które przy uważnem spoglądaniu na dziecko łatwo odkryć, gdyż nosi ono, jak to się zwykle powiada, jedno ramię wyżej, niż drugie.

Nie będę wcale omawiał t. zw. *plaskich pleców*, które polegają na braku fizjologicznego wygięcia kręgosłupa. Przyczyną ich jest schorzenie kręgow i musi być ono traktowane wyłączenie przez lekarzy. Podnieść jednak trzeba, że prócz form

czystych istnieją wady złożone, które stanowią wynik kilku zbroczeń naraz. Najczęściej kombinują się ze sobą plecy wypukłe z postawą pochyloną, jak np. u championów jazdy rowerowej, którzy zamiast harmonijnie rozwijać całe ciało, jednostronnem ćwiczeniem dla zdobywania rekordów doprowadzili do tego, iż sam ich widok musi zniechęcać młodzież do sportu rowerowego.

Rzecz tak ujemnie wpływająca na wygląd i co ważniejsza, na rozwój fizyczny młodzieży, była naturalnie i jest ciągle przedmiotem dociekań, a szereg lekarzy i pedagogów starał się wykryć momenty, warunkujące powstawanie wadliwego trzymania się dzieci szkolnych. Nie będę się rozwodził nad różnymi teorjami, lecz tylko streszczę w krótkich wyrazach pozytywne wyniki badań. A więc stwierdzono, że dzieci wątłe mają daleko więcej szans zdobycia jakiegokolwiek skrzywienia kręgosłupa, niż dzieci o dobrze rozwiniętych mięśniach, dalej okazuje się, że u dziewcząt zbroczenia te są niemal sześć razy częstsze, niż u chłopców, i wreszcie wiemy, że ławki i urządzenia szkolne bardzo sprzyjają rozwijaniu się tych zbroczeń. Muszę jednak wyraźnie podkreślić, że lekarze dawno już przestali składać wyłączną winę takiego stanu rzeczy na umeblowanie szkolne, biorąc pod uwagę fakt, iż najmniej higieniczne ławki posiadają szkoły wiejskie, i że jednocześnie najmniej stosunkowo zbroczeń w trzymaniu się spotykamy w szkołach wiejskich. Są oni raczej skłonni do uważania umeblowania szkolnego tylko za moment usposabiający, a nie za właściwą przyczynę zbroczeń postawy u dzieci. Owszem niektórzy z nich, że wspomnę np. dra Klęsk a, przyjmują, iż właściwą przyczyną jest pewna wrodzona dyspozycja, z którą dzieci już przychodzą do szkoły, a trafiwszy na sprzyjające warunki w postaci niehigienicznego urządzenia szkolnego, dopiero wykształcają u siebie tego rodzaju zbroczenia. Tembardziej musi się to przyjąć, iż nieraz się zdarza, że małe dzieci, które nigdy jeszcze w ławce szkolnej nie siedziały, przychodzą do szkoły z dobrze już zaznaczonymi skrzywieniami nawykowymi kręgosłupa.

Na czym jednak może polegać taka dyspozycja?

Weźmy dziecko z najczęściej spotykaną wadliwą postawą, czyli z plecami wypukłymi, każmy mu się rozebrać i przypatrz-

my się dokładnie, na czem polega to wypuklenie. Przekonamy się, że jego kończyny górne nie stoją na końcach poprzecznej osi klatki piersiowej, lecz że są znacznie przesunięte ku przodowi. Wskutek tego pierś u takiego dziecka wydaje się wąska, obojczyki, uniesione na swoich zewnętrznych końcach, uwydatniają dolki nadobojczykowe, a rozsunięte łopatki sterczą poprzez skórę. Co mogło jednak wywołać to przesunięcie? Wiemy, że kończyny górne łączą się w stawie barkowym z t. zw. pierścieniem barkowym, który opasuje klatkę piersiową i składa się z obojczyków, przymocowanych jednym końcem do niej tylko zapomocą mięśni, przez swoje skurcze wywołują przesuwanie się łopatek po klatce piersiowej. Nietrudno będzie nam zrozumieć, że mięśnie przedniej powierzchni klatki piersiowej przesuwają odpowiednie części pierścienia barkowego i co za tem idzie i samą kończynę górną ku przodowi, a mięśnie pleców, w szczególności mięśnie międzyłopatkowe, przesuwają je ku tyłowi. Mięśnie zatem przedniej części klatki piersiowej, działając we wprost przeciwnym kierunku do mięśni pleców, będą dla tych ostatnich przeciwnikami. Uprzytomnijmy sobie jeszcze, że mięśnie nasze nawet w stanie spoczynku wykazują pewne napięcie, a co za tem idzie i pewne ciągnięcie na miejsce swojego przyczepienia, i że ciągnięcie to będzie proporcjonalne do ich siły, i zastanówmy się w świetle tych danych, co powoduje przy plecach wypukłych przesunięcie barków ku przodowi? Staje się dla nas jasnym, że takie przesunięcie może być powodowane jedynie przez to, iż mm. piersiowe wywierają silniejsze ciągnięcie na kończynę górną, niż ich przeciwnicy, tj. mm. pleców. Gdyby bowiem obie grupy mięśniowe wywierały jednakowe ciągnięcie na pas barkowy, to kończyny górne utrzymywałyby się w równowadze, czyli stałyby w miejscu prawidłowem, i nie mielibyśmy w takim razie do czynienia z wadliwym trzymaniem się dziecka. Przyczyna zatem wadliwej postawy, zwanej przez nas plecami wypukłymi, polega na nierównomiernem rozwinięciu wymienionych już przeciwnych układów mięśniowych.

Dlaczego jednak tak zazwyczaj się dzieje, że mm. piersi ulegają silniejszemu rozwinięciu, niż pleców? Odpowiedzi na to pytanie dostarczy nam samo przypatrywanie się codzien-

nemu trybowi naszego życia. Nie trzeba być bardzo spostrzegawczym, aby stwierdzić, że wśród codziennych naszych zajęć ruchy ksojne, wykonywane przy pomocy mm. piersiowych, tak dalece przeważają nad ruchami odsiebniemi, przy których są czynne mm. pleców, iż koniecznym tego wynikiem staje się ich większe wyrobienie i przez to naruszenie równowagi pomiędzy obudwoma układami. Spostrzeżenie to tłumaczy nam jednocześnie, dlaczego plecy wypukłe stanowią wśród młodzieży tak powszechne zjawisko. Raczej wymagają wyjaśnień przypadki, gdzie tego zboczenia nie spotykamy. A nie spotykamy go, jak to wykazuje choćby pobieżny przegląd wyników lekarskich badań szkolnych, właśnie tam, gdzie mamy do czynienia z dobrym ogólnym rozwojem mięśniowym. Innemi słowy: nierówna siła obu przeciwstawnych układów mięśniowych będzie wywoływała tem widoczniejsze skutki, czyli doprowadzi do tem większego zniekształcenia, im bardziej wiotkie będą same mięśnie, zupełnie tak samo, jak np. na delikatnej wadze aptekarskiej 1 mg sprowadzi daleko większe niezrównoważenie szalek, niż na grubej wadze handlowej 1—2 gr, czyli ilość 1000—2000 razy większa. Prosty rachunek doprowadzi nas do tych samych wyników: 1 kg różnicy przy sile mm. piersiowych 10 kg, a plecowych 9 kg, stanowiąc 1/10 ogólnej siły, z konieczności sprowadzi większe skutki, niż ten sam 1 kg przy sile mm. piersiowych 20, a mm. plecowych 19 kg, gdzie będzie stanowił zaledwie 1/20 ogólnej siły.

Wynik dotychczasowego rozumowania da się sformułować w następujący sposób: skłonność do nabycia pleców wypukłych polega na tem, że wskutek pewnej jednostronności ruchów w naszym życiu potocznem występuje zaburzenie równowagi w wyrobieniu przeciwstawnych grup mięśniowych, działających na pierścień barkowy. Wynikiem tego niezrównoważenia jest nieprawidłowe ustawienie kończyn górnych względem tułowia i ustawienie to występuje tem wyraźniej, im słabszym jest rozwój mięśniowy danego osobnika.

(Dokończenie nastąpi.)

## Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

*Dr. med. St. Kopczyński, nacz. wizytator  
higjeny i wych. fiz., Warszawa, Min. R. W. i O. P.*

### Stan wychowania fizycznego w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich

na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, według danych ankiety  
z r. 1924/25.

Materiał cyfrowy, podany poniżej, został opracowany po raz pierwszy na podstawie ankiety, rozesłanej do szkół w roku szk. 1924/25. Niektóre odpowiedzi na ankietę, jako niezupełnie ściśle, pominięto przy opracowaniu i na przyszłość pytania w ankiecie zostaną bardziej sprecyzowane, by nie dawały powodu do niejasności.

Z liczby 266 gimnazjów państwowych tylko 18 nie nadesłało odpowiedzi, z liczby 127 seminarjów — 11, natomiast większe luki istnieją co do odpowiedzi z gimnazjów i seminarjów niepaństwowych (społecznych, komunalnych i prywatnych), a mianowicie na 514 gimn. niepaństwowych — 122, a na 72 seminarjów niepaństwowych — 14 nie nadesłało odpowiedzi.

Bądź co bądź materiał dotyczy ogółem zgorą 200.000 młodzieży i zasługuje przeto na szczegółowe omówienie, zwłaszcza odnośnie do stanu wychowania fizycznego.

*Sale gimnastyczne.* Jedyne w okręgu szkolnym poznańskim i pomorskim 80—90% wszystkich gimnazjów i seminarjów nauczycielskich posiada specjalne sale gimnastyczne. Na pozostałych terenach Rzeczypospolitej sprawa ta przedstawia się źle, a już szczególnie źle w szkołach średnich prywatnych, z których zaledwie 16% posiada specjalne sale gimnastyczne, a w 12% sal do ćwiczeń w szkole brak i szkoła nie korzysta z sal gimnastycznych innych instytucyj społecznych, czy prywatnych.

*Wyposażenie szkolnych sal do ćwiczeń gimnastycznych.* Tu również uderza różnica pod tym względem pomiędzy szkołami państwowymi i niepaństwowymi. W pierwszych  $\frac{1}{4}$  część jest zupełnie wyposażona,  $\frac{1}{2}$  częściowo i  $\frac{1}{4}$  część bez przyrządów gimnastycznych, w prywatnych  $\frac{1}{10}$  część wyposażona zupełnie,  $\frac{1}{3}$  część — częściowo, a reszta nie posiada zupełnie przyrządów gimnastycznych. Co do wyposażenia sal gimnastycznych także prym trzymają okręgi szkolne zachodnie.

*Kostjomy ćwiczebne.* Rozróżnialiśmy pod tym względem trzy kategorie a) ćwiczących w pełnym ubraniu ćwiczebnym. b) w trzewikach ćwiczebnych i w zwykłym ubraniu i c) w zwykłym obuwiu i w zwykłym ubraniu. Otóż okazało się, że zaled-

wie trzecia część ćwiczących ćwiczy w ubraniu ćwiczebnem i że odsetek ten odpowiada niemal w zupełności odsetkowi sal, wyposażonych w przyrządy gimnastyczne. Niewyposażenie sal w te przyrządy idzie w parze z brakiem dbałości o kostjumy ćwiczebne.

*Liczba nieszczęśliwych przypadków.* Na 200.000 ćwiczących liczba nieszczęśliwych wypadków wyniosła w roku sprawozdawczym 155, stosunkowo niewiele. Przeważnie były to: drobne skaleczenia, omdlenia, rzadziej zwichnięcia stawów lub nadwyrężenia więzadeł stawowych, poważniejsze skaleczenia np. przebiccia podudzia oszczepem i t. p.

*Zwolnienie z ćwiczeń metodycznych.* W gimnazjach stosowano zwolnienia całkowicie 3—5%, częściowo 2—3%, w seminarjach całkowicie 0,7%, częściowo 1%. W miarę staranniejszej selekcji kandydatów do seminarjów odsetek częściowo zwolnionych od ćwiczeń winien być minimalny, a zupełnie zwolnionych nie powinno być wcale.

*Boiska szkolne.* Czwarta część szkół średnich i seminarjów państwowych posiada małe dziedzińce, używane do zabaw i gier, połowa — posiada boiska ponad 1000 metrów kwadratowych, czwarta część korzysta z boisk lub placów różnych związków sportowych, znikomy odsetek nie posiada wcale boisk. W szkołach prywatnych, zwłaszcza w większych miastach, sprawa przedstawia się źle: około 20% szkół nie ma gdzie ćwiczyć. Zagadnienie więc terenów boiskowych dla szkół stanowi zagadnienie najwyższej wagi i winno być jak najszybciej przez wszystkie czynniki rządowe, samorządowe i społeczne wzięte pod rozstrzygnięcie.

*Gry i zabawy popołudniowe.* Ponieważ za prowadzenie popołudniowych zabaw i gier ruchowych w szkołach średnich państwowych i seminarjach nauczycielskich nauczyciele ćwiczeń cielesnych otrzymują specjalne wynagrodzenie, przeto ta sprawa w szkołach państwowych w porównaniu ze szkołami niepaństwowymi stoi znacznie lepiej. We wzmiankowanych szkołach niepaństwowych około 50% młodzieży nie uprawia wcale popołudniowych gier i zabaw, jako przedmiotu obowiązkowego, gdy w państwowych gimnazjach tylko w 11% szkół tych gier się nie prowadzi. Najlepiej sprawa ta stoi w tych gimnazjach i w seminarjach, które mieszczą się poza miastem i posiadają internaty. Liczba godzin, poświęconych obowiązkowym popołudniowym grom i zabawom, przeważnie zależy od liczby uczniów w szkole. W gimnazjach liczna liczba godzin tygodniowo, poświęconych na popołudniowe gry i zabawy, wynosi 10 i więcej.

\*) W tych szkołach, w których obowiązkowo zaprowadzone zostały gry i zabawy, uczniowie dochodzący z daleka lub dojeżdżający zostali z tych zajęć zwolnieni.

*Ważniejsze gry.* Co do częstości uprawianych ważniejszych gier, to na pierwszym planie należy postawić piłkę koszykową i piłkę latającą, następnie nożną, pałani i szczypiorniak. Tenis, jako wymagający specjalnych terenów, uprawiany jest w małej odsetce szkół.

*Sporty. Wycieczki.* Wyodrębnianie wycieczek sportowo-turystycznych od turystyczno-krajoznawczych lub czysto krajoznawczych jest rzeczą trudną. Jeżeli, jak podaje statystyka 70—80% szkół państwowych i 40—60% prywatnych zorganizowało wycieczki sportowo-turystyczne, to odsetek ten niewątpliwie będzie jeszcze wyższy wobec częstego łączenia tych dwóch celów — krajoznawstwa i obcowania z naturą. Zezwolenie Ministerstwa na przeznaczenie 15% funduszu gier i zabaw na cele turystyczne przyczynia się do ułatwiania młodzieży niezamożnej brania udziału w wycieczkach. Z wycieczek zbiorowych poza wycieczkami pieszemi, najwięcej zorganizowano wycieczek łodziami, mniej rowerami, jeszcze mniej odbyło się wycieczek narciarskich — niemal wyłącznie w okręgach szkolnych — krakowskim, lwowskim i śląskim.

*Pływanie.* Zaledwie 25—30% młodzieży wzmiankowanych szkół umie pływać, drobny odsetek szkół zorganizował naukę pływania. Zachodzi gwałtowna potrzeba urządzania basenów pływackich, w miarę możliwości krytych, by ułatwić naukę i podczas sezonu zimowego. Wśród dziewcząt sport pływacki u nas jest bardzo mało rozpowszechniony. Szkolny basen pływacki posiadamy jeden czynny w gimn. Batorego w Warszawie, drugi w gimn. w Bielsku (Śląsk) w stadjum urządzania. W projekcie jest urządzenie kilku basenów do pływania dla młodzieży szkolnej.

*Wioślarstwo.* Jeszcze mniejszy odsetek uprawia wioślarstwo (1—5%). W bardzo nielicznych szkołach zorganizowano naukę wiosłowania. Sprawa uprawiania tego sportu wiąże się ściśle z taborem wiosłarskim. Ogólna liczba łodzi szkolnych wynosi 128, uczniowskich 22, z tej ogólnej liczby 150, na samo Poznańskie i Pomorze przypada — 85, a reszta rozrzucona w drobnej liczbie na pozostałe okręgi szkolne. Niezbędny jest tabor łodzi i uczniowskie przystanie wiosłarskie w różnych punktach rzek i jezior.

*Kolarstwo.* Uprawiających ten sport wśród młodzieży szkolnej jest niemal taki sam odsetek, jak i umiejących pływać t. j. 25—30% ogółu młodzieży, 5—9% posiada własne rowery. Zaledwie w kilku szkołach zorganizowano wypożyczalnie rowerów. Sport ten należałoby zalecać ze względów użyteczności, np. dochodzenie do szkół średnich w mniejszych miasteczkach pieszo z odległości kilku lub kilkunastu kilometrów męczy mło-



dzień i utrudnia naukę szkolną, pominąwszy już konieczność bardzo wczesnego wstawania w celu zdążenia na czas do szkoły.

*Łyżwiarstwo.* 18 do 27% młodzieży w gimnazjach i 6—16% w sem. nauczycielskich uprawia łyżwiarstwo. Na uwagę zasługuje, że 11% szkół państwowych z funduszu gier i zabaw zorganizowało w szkole dla niezamożnej młodzieży wypożyczalnię łyżew, jak również wypożyczalnię saneczek i nart.

*Narciarstwo* uprawia zaledwie 2% młodzieży gimnazjalnej i 0,1% seminaryjnej i, jak to zaznaczono, głównie w okręgach szkolnych w Małopolsce i na Śląsku. W 15 gimnazjach państwowych (przedewszystkiem oczywiście w Zakopanem) i w 2-ch seminarjach nauczycielskich zorganizowano wypożyczalnię nart. Tu również okazał się pomocnym fundusz gier i zabaw.

*Hufce szkolne.* 73% gimnazjów państwowych, 48% semin. naucz. państw., 22% gimnazjów prywatnych i 0% semin. naucz. prywat. (przeważnie są to żeńskie) zorganizowało hufce szkolne, w których ćwiczy 20.182 uczniów pod kierunkiem już to wyłącznie nauczycieli ćwiczeń cielesnych, którzy sami służyli w wojsku i przeszli przysposobienie wojskowe (mały odsetek), albo też pod kierunkiem tychże nauczycieli przy pomocy jednak oficerów instrukcyjnych, przydzielonych przez M. S. Wojsk. (znaczna większość), albo też pod kierunkiem innych nauczycieli ćwiczeń cielesnych, znających przysposobienie wojskowe (mały odsetek), albo też wyłącznie pod kierunkiem oficerów instrukcyjnych (drobny odsetek). 3.518 t. j. siódma część ćwiczących spędziła lato w obozach przysposobienia wojskowego; a 1.393 w obozach harcerskich. O dodatnich wynikach pobytu w obozach pod względem rozwoju fizycznego, stwierdzają raporty wszystkich lekarzy szkolnych, zastrzegając jednak staranniejszą selekcję.

*Zawody szkolne, święto sportowe.* Zorganizowano je we wszystkich okręgach szkolnych w miesiącach: maju, czerwcu lub wrześniu. W Krakowie, Poznaniu, Równem i w Katowicach zorganizowano dzień święta sportowego, pokazy gimnastyczne i zawody dla wybranych drużyn ze szkół całego okręgu. W innych miejscowościach urządzano zawody międzyszkolne lub międzymiastowe. Ogółem święto sportowe obchodzono w 125 miastach. Udział w nich brało 238 szkół państwowych i 136 prywatnych. Liczba młodzieży ćwiczącej wynosiła około 20.000.

Program święta sportowego składał się zwykle z defilady, pokazu, lekcji gimnastyki szwedzkiej, płasów, zawodów lekkoatletycznych z tendencją do zawodów w pięcioboju, gier drużynowych sportowych (częściej koszykówka, dłoniówka, palant, rzadziej piłka nożna).

W większości przypadków łączono pokaz wychowania fizycznego z pokazem przysposobienia wojskowego t. j. z ćwicze-

niami hufców szkolnych. W kilku miejscowościach (Warszawa, Kraków, Słonim) urządzono zawody pływackie i wioślarskie (Pińsk). Na nagrody dla zwycięskich drużyn Ministerstwo przeznaczyło 3000 zł.

Organizatorzy zawodów otrzymali z Ministerstwa dyrektywę, by w celu zapobiegania przesadnej dążności do wyczynów (rekordów) wyróżniano młodzież za ogólne wyszkolenie fizyczne, zarówno w ćwiczeniach metodycznych, jak w grach drużynowych oraz w różnych sportach.

*Czasopisma z dziedziny wychowania fizycznego.* Zaledwie 58% gimnazjów państwowych i 41% seminarjów nauczycielskich państwowych prenumeruje czasopisma, poświęcone sprawom wychowania fizycznego. Rzadziej jest to kwartalnik „Wychowanie Fizyczne”, częściej różne pisma sportowe „Stadjon”, „Przegląd Sportowy” i inne. W podręczniki do gier i zabaw, sportów szkoły dopiero poczynają się zaopatrywać. Ze szkół prywatnych brak pod tym względem danych.

*Fundusz gier i zabaw.* Niezwykle cennym dla propagandy uregulowania wychowania fiz. okazał się fundusz gier i zabaw, istniejący niestety tylko w gimnazjach i seminarjach nauczycielskich państw. (4 złote od ucznia rocznie). Prawie pół miliona złotych w tych szkołach idzie corocznie na powyższe cele, choć zaznaczyć trzeba, że fundusz gier i zabaw w wielu jeszcze szkołach mógłby być bardziej celowo wykorzystany. Zgodnie bowiem z dyrektywą Ministerstwa winien on być zużyty na to wszystko, co jest związane z ułatwieniem młodzieży *ruchu na wolnem powietrzu*, a więc: z urządzeniem terenów boiskowych, na zakup przyrządów do gier i zabaw, na organizację sportów, jakie nastęrczają lokalne warunki szkoły (wioślarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, saneczkarstwo i t. p.).

Komitety wychowania fizycznego przy szkołach winny czuć nad tem, by fundusz ten był jak najbardziej celowo zużyty, by na inwestycje szkolne specjalnie sal gimnastycznych obracano go w razach wyjątkowych, by wreszcie nie pozostawiano go, jak to się niestety zdarzało w niektórych szkołach, nieużytym. Pieniądze pozostałe przy końcu roku, mogą być obrócone na pomoc dla niezamożnej młodzieży, biorącej udział w wycieczkach turystycznych.

### *Kwalifikacje nauczycieli ćwiczeń cielesnych.*

Ankieta wykazuje dużą różnicę pod tym względem pomiędzy szkołami państwowymi i prywatnymi. W ostatnich brak 16% nauczycieli gimnastyki. Jeśli do wykwalifikowanych dodać te siły, które uzyskują kwalifikacje na podstawie egzaminu uproszczonego lub kwalifikacyjnego, to odsetek nauczycieli po-

siadających kwalifikacje do prowadzenia ćwiczeń cielesnych nieco się zwiększy. Na obniżenie odsetka ogólnego sił wykwalifikowanych (45%) wpływa niski odsetek sił wykwalifikowanych w szkołach średnich prywatnych (33%). W wielu z nich brak wszelkich warunków do prowadzenia ćwiczeń cielesnych. W gimnazjach i seminarjach państwowych odsetek kwalifikowanych sił do prowadzenia ćwiczeń cielesnych w porównaniu z odsetkiem kwalifikowanych sił do nauczania innych przedmiotów jest stosunkowo wysoki.

Najgorzej się przedstawia w okręgach szkolnych wschodnich. Najlepiej w okręgu szkolnym krakowskim i w wojew. śląskim. W porównaniu z latami poprzednimi stwierdzić można znaczny postęp.

### *Wychowanie fizyczne w szkołach zawodowych i szkołach powszechnych.*

Co się tyczy szkół zawodowych, to wobec wielkiej różnorodności ich typów (od paromiesięcznych kursów do kilkoletnich, nawet ośmioletnich studjów) sprawa prowadzenia w nich wychowania fizycznego postawiona jest różnorodnie, nie wszędzie w tych szkołach i na tych kursach są czynni nauczyciele ćwiczeń cielesnych, niektórzy są czynni z bardzo małym wymiarem godzin i odpowiedzi otrzymane z małej liczby szkół nie pozwalają na zobrazowanie stanu wychowania fizycznego w tych szkołach. Ankiety z lat następnych pozwolą na uzupełnienie tej luki.

W szkołach *powszechnych* tylko w wyjątkowych przypadkach są czynni nauczyciele ćwiczeń cielesnych wyszkoleni fachowo. Ćwiczenia cielesne zwykle prowadzą nauczyciele ćwiczeń ogólnych. Zobrazowanie stanu wychowania fizycznego w ogóle szkół powszechnych jest rzeczą bardzo trudną.

W niższych oddziałach prowadzi się głównie gry i zabawy, w wyższych oddziałach ćwiczenia metodyczne i sporty. Budowa nowych szkół, zwłaszcza o wyższym typie organizacyjnym, w których wszędzie są przewidziane sale gimnastyczne, ułatwi prowadzenie tej akcji. Zamiłowanie do gier i zabaw, do sportów wśród młodzieży starszej rośnie. W roku sprawozdawczym Ministerstwo rozesało do wszystkich inspektorów na terenie Rzeczypospolitej przybory do gier i zabaw (2 siatki, 4 piłki) do rozdania dwom szkołom w każdym powiecie dla propagandy wśród młodzieży ruchu na wolnem powietrzu.

Dozory szkolne tu i owdzie przyczyniają się do zakupu podobnych przyborów do gier i zabaw. Zrozumienie miast dla sprawy dostarczania terenów do zabaw ruchowych dla młodzieży szkół powszechnych staje się coraz większe. (Dok.nast.)

## Braki wychowania fizycznego w naszych szkołach średnich.

(Dokończenie.)

Wizytatorów wychowania fiz. mamy dotychczas w Polsce zdaje się tylko w 3 okręgach (Kraków, Lwów, Łódź) i w tych okręgach dodatnie skutki z pewnością nie dadzą czekać na siebie. Wizytatorów tego działu powinien posiadać każdy okręg, a etat tych kilku ludzi w kuratorjach, w których niema ich jeszcze, nie obciążałby budżetu Państwa w tym stopniu, ażeby powstrzymać bieg naprawy jego skarbowości. A jak dodatnie wyniki dla rozwoju fizycznego i zdrowia młodzieży przyniosłoby podobne zarządzenie, zbytecznym byłoby rozwozić się.

Powrócę jeszcze do osoby nauczyciela gimnastyki. Jakie jeszcze są przyczyny braku odpowiednich sił? Otóż dlatego, że stanowisko to jest o wiele trudniejsze, aniżeli to na pozór wydawać się mogło. Mało znaczący ten nauczyciel posiada wiele obowiązków.

Wyczerpująca znajomość systemów gimnastycznych wymaga bardzo dokładnych studjów i wielkiego wkładu pracy. Konieczność dokładnego poznania atletyki i przepisów całego szeregu gier drużynowych, nakłada na niego dalsze ciężary. Pragnąc spełnić należycie swe obowiązki, musi opanować ten obszerny materiał nie tylko pamięciowo, ale i praktycznie, i to nie powierzchownie, ani średnio, ale mieć go jak się powiada w małym palcu. Skoro na lekcjach innych przedmiotów można się namyśleć chwilę, wesprzeć pamięć podręcznikiem, pytać przedewszystkiem tego, co się samemu dobrze umie, to w czasie prowadzenia ćwiczeń lub zawodów musi nauczyciel orjentować się błyskawicznie, i nie może ani na chwilę pozostawać w niepewności co do prawideł, ani też pozwolić sobie na przeczenie błędowi. Na lekcjach szkolnych zabaw ruchowych jest nauczyciel nie tylko sędzią, ale zarazem i trenerem, którego obowiązkiem jest pouczać młodzież o sposobie prowadzenia ćwiczeń, objaśniać wszelkie, czasami najbardziej nieprzewidziane sytuacje, a przez surowe przestrzeganie przepisów wdrażać grających do karności, posłuszeństwa i zarazem zaufania do wiedzy nauczyciela.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że prócz ogromnego materiału gimnastycznego i kilkudziesięciu mniejszych gier i zabaw, nauczyciel winien znać dokładnie jakiś tuzin gier większych (sportowych), a gry te podobne są do siebie tylko z pozoru, w rzeczywistości zaś posiadają szereg zasadniczych różnic; jeśli roz-

ważymy, że prócz najzupełniejszego opanowania przepisów, nauczyciel musi uczniom wskazywać nieustannie sposoby należytej zaprawy każdej gry, i że do tego przybywa jeszcze pływanie, samoobrona, i sporty zimowe i nieprzebrany wprost materiał lekkiej atletyki, wymagający nadzwyczajnej rutyny ze strony nauczyciela, że musi on znać higienę i pierwszą pomoc w nagłych wypadkach, to przekonamy się, że wykształcenie gimnastyczne nietylko nie może być i nie jest łatwe, lecz owszem stawia wobec swych adeptów znaczne wymagania. Toteż niejedyn z kandydatów, popróbowałszy tego działu, rezygnuje wprędce, tłumacząc się dosyć słusznie: „Za tyle wkładu pracy, za tak wielką odpowiedzialność, być nauczycielem najniższej sorty? Wcale mi się to nie uśmiecha. Tym samym wysiłkiem złożę egzamin z innej grupy pedagogicznej i będę miał stanowisko inne, inny wpływ i znaczenie”.

Nauczyciel wychowania fiz. musi pogłębiać nieustannie swą wiedzę, śledzić rozwój systemów gimnastycznych i sportu, abonować czasopisma swego działu, kupować nowe podręczniki: słowem iść z biegiem postępu. A jakkolwiek to samo tyczy się także innych przedmiotów nauczania, to w tamtych nauczyciel p o w i n i e n tak czynić, tu zaś m u s i. W przeciwnym bowiem razie zostanie zdystansowany przez własnych uczniów, nie zajmujących się na ogół wcale zagadnieniami np. filologii, a natomiast bardzo pilnie studjujących wiadomości sportowe.

Nauczyciel musi przygotować programy lekcyjne odpowiednio do wieku i rozwoju młodzieży na każdy dzień, dla każdej grupy z osobna. Prowadzi koła sportowe, przygotowuje najróżnorodniejsze zawody i sędziuje na nich; urządza „Dzień Sportowy” i wogóle zajmuje się uczniami rano i popołudniu, czego w tym stopniu nie czyni stanowczo żaden z nauczycieli innych grup. Za czynności te nie pobiera wynagrodzenia, ponieważ nie liczy się ich do godzin zabaw ruchowych. A jednak wymaga się odeń tego i np. jeden z wizytatorów, ujrawszy w popołudniowej porze młodzież bawiącą się samą na boisku, obruszył się tem twierdząc, iż: „uczniowie nie mogą pozostać bez opieki, więc skoro chcą ćwiczyć popołudniu, to i nauczyciel gimnastyki być tam powinien”.

Uwzględniając te okoliczności, pochłaniające więcej czasu i trudu, niżeli poprawianie zadań, przyznać trzeba, że wliczenie gimnastyki do grupy I jest w wysokim stopniu krzywdzącem dla nauczycieli. Ażeby mogli spełniać obowiązki swe z chęcią i zadowoleniem, co jest pierwszym warunkiem do należytego ich wykonywania, należy im pracę ułatwić przez przeniesienie gimnastyki do grupy III t. j. przeznaczyć najniższy wymiar obowiązkowych godzin.

Ponadto, nauczycieli posiadających państwowy egzamin z gimnastyki winno się traktować na równi z egzaminowanymi nauczycielami innych grup, a zwłaszcza tych, którzy prócz tego posiadają studia uniwersyteckie z innych przedmiotów. Wtedy zatrą się różnice i znikną błędne zapatrywania na rzekomą wyższość tej lub owej grupy nauczania nad innymi, a studjom na kursach ćwiczeń cielesnych poświęcać się będzie coraz większa ilość inteligentnych jednostek, pracujących z zamiłowaniem i jak najlepszym skutkiem w tej tak ważnej dziedzinie wychowania młodzieży.

Na zakończenie dodam uwagę, przeznaczoną przedewszystkiem dla pewnej „kasty” pedagogów:

Jeżeli skutek zaniedbania ze strony nauczyciela uczeń osądzi, że Hannibal Emiljanus Africanus zburzył Kartaginę, albo od jakiego rzeczownika szukać będzie *plus quamperfectum aoristi futuri*, to w razie potrzeby może się jeszcze douczyć tej książkowej mądrości, a nawet i bez niej być dzielnym pracownikiem w społeczeństwie. Ale jeżeli skutek nieumiejętnego prowadzenia gimnastyki uczeń nabawi się kalektwa lub wady organicznej, wtedy nie pomoże mu ani *co-tangens*, ani żaden inny *circumflexus*, a kaleka stanie się nieszczęśliwym człowiekiem i ciężarem społeczeństwa.

Daleki jestem od zamiaru lekceważenia nauki i prawdziwej wiedzy, lecz pragnę jedynie przypomnieć, że rzeczywistość nieco inaczej zapatruje się na życie, aniżeli o tem sądzi wielu zaskorupiałych pedagogów. Zdrowie i siły fizyczne młodzieży są czynnikiem conajmniej tak samo ważnym, jak i cała nauka szkolna.

Spostrzeżenia swe, oparte na dokładnej znajomości spraw wychowania fizycznego i długoletniej obserwacji stosunków w szkolnictwie, a w których ogłoszeniu kierowałem się przede wszystkim troską o dobro młodzieży polskiej, oddaję do zastanowienia tym, którzy mają władzę układania przepisów i wydawania rozporządzeń, tudzież stanowią o obowiązkach i prawach nauczyciela. Jestem przekonany, że nie ulegając postronnym wpływom osób zawisłych o swoje znaczenie lub pedagogów starej daty, zechcą uznać niezwykle doniosłą rolę wychowania fizycznego w szkolnictwie i w czasie gdy cały naród zmierza ku jutrzni lepszej przyszłości, zajmą się postawieniem tego przedmiotu na należnej mu wyżynie, a nauczycielom, wezwanym do najcięższej pracy a traktowanym po macoszemu, zapewnią lepszą dclę.

Streszczenie postulatów, mogących wpłynąć decydująco na poprawę stosunków:

1. Stworzyć w każdym kuratorjum etat wizytatora wychowania fizycznego i stanowiska te powierzać osobom dającym

- rękojmię rzeczywistej, t. j. teoretycznej i praktycznej wiedzy w dziedzinie gimnastyki i sportu.
2. Przenieść gimnastykę z grupy I do III, t. j. zmniejszyć liczbę etatowych godzin według terażniejszej skali z 27 na 21.
  3. Dyrektorom wszystkich szkół polecić dokładne zapoznanie się z programem ćwiczeń cielesnych i częste hospitowanie lekcyj, w celu przekonania się, w jaki sposób prowadzi je nauczyciel.
  4. Gronom pedagogicznym przedstawić całą doniosłość wychowania fizycznego w szkołach i wezwać do wspierania nauczycieli gimnastyki w ich trudnej pracy. (Zwłaszcza wychowawcy klas mogą być tu pomocni w znacznej mierze.)
  5. Popierać rozwój kursów wychowania fizycznego, a egzaminowanym nauczycielom gimnastyki zapewnić stanowisko równorzędne z nauczycielami innych grup.
  6. Niekwalifikowanych, a już czynnych w szkolnictwie nauczycieli zmuszać do studjowania na kursach wakacyjnych, które chociaż w części zaradzić mogą obecnym brakom ich wykształcenia.
  7. Wydać szkolny podręcznik sportowy (gimnastycznych już jest kilka) dla nauczycieli wychowania fizycznego, zawierający dokładny program gier ruchowych, lekkiej atletyki i innych sportów, oraz ich prawa i sposoby zaprawy. Wykonanie tej pracy powierzyć rutynowanym wychowawcom fizycznym, znającym dobrze młodzież, jej siły, zdolności i upodobania.
  8. Wyjaśnić jak najrychlej kwestję współdziałania uczniów w zawodach publicznych, tudzież nadużywania w szkołach gry w piłkę nożną.

## Oceny książek.

Prokop Bureš. *Les sports et l'éducation physique en Tchécoslovaquie*. Praga (Wyd. „Orbis”) 1926. Stron 250, w 16-ce, ilustr.

Publikacja propagandowa Ministerstwa higieny publicznej i wychowania fizycznego oraz Ministerstwa spraw zewnętrznych ze względu na VIII. Zlot Sokolstwa czeskiego. Miała ona ułatwić gościom zagranicznym pogląd na rozwój kultury fizycznej i sportu w Czechosłowacji. Praca składa się z dwu części. W części pierwszej zajmuje się autor osobą prezydenta Masaryka, a w szczególności jego wpływem na obecny stan wychowania fizycznego oraz akcją w tym względzie Ministerstw higieny publicznej i wychowania fizycznego, Ministerstwa Spraw Wojskowych, Ministerstwa Oświaty oraz Uniwersytetów; w części drugiej zaś rozwojem

gimnastyki i poszczególnych gałęzi sportów, z uwzględnieniem rekordów czechosłowackich. Praca, jakkolwiek zwięzła, obrazuje wystarczająco wspaniały stan wychowania fizycznego i sportów w Czechosłowacji, oraz daje przegląd w tym względzie bogatej literatury. Przedstawia również wartość poza swem okolicznościowym przeznaczeniem. Sądzę, że podobna praca byłaby wartościową również w Polsce, gdyż byłaby jednym z bodźców przyczyniających się do postępu i do współpracy pomiędzy towarzystwami gimnastycznymi, a klubami sportowymi oraz do uzgodnienia gimnastyki ze sportem.

Pplk. W. Sikorski.

Fr. Kopp. *Alpenländische Bauernspiele*. Wien (Deut. Verl. f. Jugend u. Volk), 1925, str. 86, ilustr.

Motywy gier i zabaw narodowe, a nawet regionalne, zasługują na jak najdokładniejsze zbadanie, póki nie zanikną pod strychnicem międzynarodowego szablonu. Wiele z tych motywów da się w stanie surowym, lub po pewnej przeróbce, zastosować w wychowaniu, nadając mu swojskie piętno. Z takich pobudek rozumnego regionalizmu powstało niniejsze dziełko. Może ono nam służyć za wzór podobnych badań i publikacji. Ogranicza się, co prawda, do pewnej grupy prostszych zabaw, sztuczek siły i zręczności, ulubionych u parobczaków alpejskich (u nas podobne opisał Kolberg i inni, lecz jest ich na pewno więcej nieopisanych).

Chcąc zharmonizować szatę zewnętrzną dziełka z jego zadaniem, postarano się o staroświecki krój czcionek i ilustracje, wzorowane zapewne na starych chłopskich drzeworytach. Podnosi to bardzo urok książki, choć utrudnia nieraz spełnienie celu rzeczowego ilustracji — objaśnienia tekstu. Rzecz warta przejrzenia dla każdego miłośnika zdrowych tradycji.

P.

**Narciarstwo Polskie.** Roczniki Polskiego Związku Narciarskiego. Tom. II, Kraków (nakł. Pol. Zw. Narc.) 1927. Str. 159, ilustr.

Rocznik drugi pięknego tego wydawnictwa przynosi PZN-owi taki sam zaszczyt, jak zesłoroczny. Szereg artykułów traktuje wyczerpująco o wszystkich ważniejszych zdarzeniach świata narciarskiego w ubiegłym roku. Poza częścią ściśle sportową, opisującą wyniki zawodów w kraju, znajdujemy tam referaty o zawodach narciarskich w innych krajach i o rozwoju narciarstwa w świecie wogóle. Dr. Dybowski napisał pouczającą rozprawę o wytrzymałości narciarza i jej granicach, dającą się zastosować też do innych sportów; K. Makuszyński, krotchowilny feljeton, H. Jabłczyńska barwną relację o najdłuższej narciarskiej wycieczce, przedsięwziętej w Polsce w zeszłym sezonie w Gorganach i Czarnohorze, wreszcie taternik Dr. M. Sokółowski opowiadanie o wejściu na Mte Corno, najwyższy szczyt w Abruzzach, w zimowych warunkach. Kilka artykułików zasłużonego redaktora wydawnictwa p. St. Fächera o zaprowadzonej przez PZN. odznace za sprawność, o bardzo pożytecznym rozdawnictwie nart w Polsce dla niezamożnych, o narciarskim biegu terenowym oraz sprawozdanie o działalności PZN itd., uzupełniają bogatą treść rocznika, ozdobionego licznymi dobrmi ilustracjami.

Dr. T. Smoluchowski.

Inż. Jan Jankowski. *Jazda figurowa na łyżwach*. Str. 80 w 16-ce, ryc. 25 Warszawa (Warsz. Tow. Łyżw.) 1925 r.

Ten piękny dział sportu zaniedbany jest u nas, mimo dość dobrych warunków, i w teorii i w praktyce. Toteż dziełko inż. Jankowskiego, znanego w Warszawie mistrza jazdy sztucznej, jest bardzo cenną podstawą dla naszych samouków. Powinni oni dobrze zapoznać się z podstawami jazdy sztucznej, które dokładnie charakteryzuje dziełko. Po kilku wstępnych uwagach (jakich łyżew używać do jazdy sztucznej i jak je konserwować), przechodzi autor do samej jazdy sztucznej, którą dzieli na szkolną



i dowolną, jazdę zaś szkolną dzieli na elementarną i wyższą. Po wylczeniu elementów z jednego i drugiego działu, przechodzi szczegółowo kolejno łuki, wężyki, trójki, pętlice i zwroty, a więc szkołę elementarną. Wyjaśnienie techniki jazdy nie jest podane bardzo przystępnie, ale to czego nie odtworzy sobie uczeń z treści, dadzą mu liczne rysunki. Szkoła wyższa zawiera już kombinacje trudniejsze powiązanych ze sobą ruchów składowych szkoły elementarnej. Uzupełnia resztę jazda dowolna, zawierająca figury z zapędu, skoki i piruety. Materiał jest więc dość obszerny i wymaga dużo pracy, aby go opanować. Uczniowie mają tu możliwość uczenia się systematycznego i postępowania od rzeczy najłatwiejszych do coraz trudniejszych. W końcu cenne są uwagi co do treningu popartego przygotowaniem gimnastycznym. Gimnastyka potraktowana jest nieco jednostronnie. Niema tu np. wzmianki o wartości przygotowawczej gimnastyki wogóle. Na zakończenie scharakteryzował autor w krótkich słowach ocenę jazdy figurowej na zawodach. W całości dziełko opracowane jest treściwie i dobrze, i wypełnia dotkliwą lukę naszego piśmiennictwa sportowego w tym dziale.

Kpt. J. Baran.

## Streszczenia.

Prof. Dr. Witold Gądzikiewicz. **Strój górali podhalańskich** pod względem higienicznym. „Zdrowie” i odbliska. Warszawa (Gebethner i Wolff) 1926. Str. 38. Ilustr.

Regionalizm w Polsce uwydatnia się również w niektórych okolicach i strojem, ubraniem odrębnem. U górali odzież nietylko ma tło odrębności i estetyki, lecz również celowości i zastosowania się do warunków przyrody. We wstępie podaje higienista krakowski pogląd na dawność stroju góralskiego oraz na piśmiennictwo, odnoszenie się do tego tematu, następnie charakteryzuje męski strój górali, poczem podaje wyniki badań tkanin, uwydatniające mechaniczne własności tkanin odzienia górali, oraz ścisłość tych tkanin w stanie suchym i wilgotnym. Omówiwszy istotę klimatu niejako sztucznego, tworzącego się między poszczególnymi warstwami odzienia, analizuje dostosowanie odzieży do warunków klimatycznych i życiowych u górali.

Książkę, bardzo zajmującą i pożyteczną, zdoła kilka udatnych rycin.

Prof. Uniw. P. Gantkowski.

E. Abramson. **Nieco o wpływie gimnastyki na klatkę piersiową** (Redogörelse, Gymnastiska Centralinstitutet, Stockholm 1925).

Badania kilku autorów niemieckich, przedewszystkiem jednak pomiaru, dokonane na 4690 marynarzach szwedzkich przez G. Moberga (Tidskrift i Gymnastik, 1912), wykazały niewątpliwy wpływ ćwiczeń cielesnych, uprawianych przez czas dłuższy, na powiększenie wymiarów klatki piersiowej. Tymczasem słynne pomiary spirometryczne i torakograficzne J. Lindharda (patrz streszczenie w „Wych. Fiz.” 1924, zes. 7—12, str. 100), wykazują, przy różnych postawach gimnastycznych (nawet uważanych dawniej za rozszerzające klatkę piersiową), prawie stale zmniejszenie jej pojemności. Abramson stara się, przy pomocy obliczeń, po części opartych na własnym materiale (elewów Centralnego Instytutu w Sztokholmie), pogodzić te pozornie sprzeczne dane. Dochodzi przytem do hipotezy, że powiększenie wymiarów klatki piersiowej, jako skutek treningu, da się dostatecznie wytłumaczyć przerostem mięśni. Gdy chodzi o średni obwód klatki piersiowej, zwłaszcza w poziomie brodawek sutko-

wych), wystarczy, zdaniem autora, dla zrozumienia jego powiększenia (Moberg 2%), powołanie na przerost mm. piersiowych, wielkich. Że Moberg znalazł wyraźne (4%) powiększenie średnicy czołowej kl. piers., wyjaśnia autor przerostem m. zębatego przedniego; a nieznaczne (może w granicach błędu) średn. strzałkowej, (Moberg 1%), tłumaczy się faktem, że w tej średnicy niema warstwy mięśniowej. Że zaś wzmoczenie pojemności życiowej płuc polega głównie, jeśli nie jedynie, na przeroście mięśni oddechowych, na to już dawno zwrócono uwagę.

Hipoteza ciekawa i zasługująca ze wszech miar na dokładniejsze sprawdzenie — dotąd bowiem przemawia za nią tylko dość duże prawdopodobieństwo. Trzeba zaznaczyć, że nie tanguje ona kwestji wpływu ćwiczeń cielesnych na wzrost klatki piersiowej u osobników młodocianych. Badania tak Moberga, jak Lindharda, dotyczą osób dorosłych.

P.

## Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

### Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

Posiedzenie z dn. 18 października 1926 r.

Przewodniczący Dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 67.

Odczytano protokół z poprzedniego posiedzenia i omówiono sprawy bieżące, poczem dr. Oziembłowski wygłasza referat p. t. „Rozkład godzin ćwiczeń gimnastycznych i dobór ćwiczących”.

Prelegent stwierdza, że w rozkładzie godzin ćwiczenia cielesne są traktowane jak każdy inny przedmiot w szkole, któremu się przeznaczają 2 godziny tygodniowo, choć cel ich jest różny. Jako cel nauk ogólnie wykładanych w szkole uważa prelegent następujące punkty: 1) zaznajomienie ucznia z nowymi pojęciami, 2) nauczenie go operowania nowo przyswojonymi pojęciami, 3) wyćwiczenie w posilkowaniu się tem, czego się nauczył. Odnosnie do nauki ćwiczeń cielesnych trzy wyżej wymienione punkty nie wystarczają, bo poza celem wyżej wymienionym, powinno być jeszcze wdrożenie do codziennego i systematycznego ćwiczenia i uważania tej sprawy jako obowiązku na całe życie, gwoli własnego zdrowia. Sprawę codziennych ćwiczeń cielesnych w szkole prelegent rozwiązuje w ten sposób, że proponuje skrócenie cokolwiek pauz, a przedłużenie godzin zajęć szkolnych o 30 minut.

Zagadnienie doboru ćwiczących pod względem wieku fizjologicznego lub usprawnienia nie daje się przeprowadzić na terenie jednej klasy, prelegent zatem stawia wnioski, aby ćwiczenia cielesne odbywały się równocześnie dla wszystkich klas w jednej porze. W sprawie rozwiązania powyższego zagadnienia prelegent stawia 2 wnioski: 1) aby do tego celu użyć nauczycieli-wychowawców klas niższych, którzy obok swego przedmiotu głównego winni posiadać znajomość prowadzenia ćwiczeń cielesnych, 2) aby po kilka szkół wchodziło w porozumienie co do czasu prowadzenia ćwiczeń, a nauczyciele powyższych przechodzili ze szkoły do szkoły i grupowo prowadzili ćwiczenia.

W dyskusji przemawiali: przewodniczący, dr. Bociański, dr. Kurtz, dr. Birencwajł, dr. Korsakówna, dr. Giżycki, dr. Boganoowicz, pp. Ołędzki, Michalski, Kuśmidrowicz, dr. Drabczyk, dr. Szokalski, przeważnie podnosząc ujemne strony propozycji referenta, który jednak obstaje przy nich w swem słowie końcowem. Posiedzenie zamknięto o 10 wieczorem.

**Sprawozdanie**  
z działalności Sekcji Wych. Fiz. przy Okręgu T. N. S. W. Woj. Śląsk.  
od założenia do końca roku 1926.

Zwyczajnych walnych zebrań odbyło się dwa, nadzwyczajnych dwa i kwartalnych również dwa, zebrań zarządu dziesięć. Na tych zebraniach przeprowadzono trzy lekcje wzorowe systemu i metody Ling — Falk-Björkstén — Bukh dla młodzieży żeńskiej i męskiej, wygłoszono referat o higienie sal gimnastycznych i wychowania fizycznego, a w związku z nim uchwalono memoriał złożony z 16 punktów, który wysłano do Wydziału Oświecenia Publicznego w Katowicach. Niektóre z punktów memoriału zostały już zrealizowane, niektóre zaś czekają załatwienia, które jest połączone z budżetem na rok 1927. Poza tem Sekcja współdziałała przy urządzaniu święta sportowego młodzieży szkół średnich Woj. Śląsk. Sekcja wysłała swego delegata na zlot sokołów czeskich w Pradze. Delegat Sekcji brał udział w zebraniach Zarządu Okręgowego T. N. S. W. Woj. Śląsk. Delegat Sekcji jest również członkiem Wojewódzkiego Komitetu Wych. Fiz. i P. W.

Pozatem główne prace Sekcji zmierzały do wyjaśnienia stosunku Sekcji do Okręgu T. N. S. W. Po uchwaleniu przez Zarząd Okręgowy T. N. S. W. Woj. Śląsk ustępu o prawach członka Sekcji: „Że członkiem Sekcji ma prawo być nauczyciel(ka) wych. fiz. oraz te osoby, które Zarząd Sekcji na członków przyjmie“, ustalono regulamin Sekcji i wreszcie przystąpiono do realnej pracy, po odbyciu nadzwyczajnego walnego zebrania Sekcji, które odbyło się 8 grudnia ub. r.

Sprawozdanie z nadzwyczajnego walnego zebrania Sekcji Wychowania Fizycznego przy Okręgu T. N. S. W. odbytego w Państwowym Gimnazjum w Katowicach o godz. 10,30 min. do 13-tej. Na zebraniu wyjaśniono stosunek do T. N. S. W. w ten sposób, że Sekcja jest autonomiczną częścią organizacyjną przy Okręgu T. N. S. W. Woj. Śląsk. Skutkiem takiego ujęcia sprawy nauczycielstwo wychowania fizycznego szkół średnich z Zagłębia Dąbrowskiego w liczbie 16 osób przystąpiło na członków Sekcji. Wobec powyższego Sekcja liczy przeszło 50 członków samych nauczycieli(lek) wychowania fiz. szkół średnich, bowiem lekarzy szkolnych Woj. Śląskie dotychczas niema za wyjątkiem Śląska Cieszyńskiego i Seminarjum Nauczycielskiego w Mysłowicach.

Następnie uzgodniono i ustalono regulamin, który normuje prace Sekcji, poczem przystąpiono do wyboru Zarządu na rok 1927. Przez akklamację jednogłośnie wybrano przewodniczącym kolegę Hamburgera, jego zastępcą kolegę Dobrowolskiego, na członków Zarządu p. Dra Farnika, kol. Kulika skarbnikiem, kol. Boryczkę i kol. Szymońskiego sekretarzem. Do komisji rewizyjnej wybrano kol. Madeja, Brockiego i Kozła.

Po dokonanych wyborze przemówił imieniem Wydziału Oświecenia Publicznego p. Dr. Farnik zachęcając nie tylko do pracy naukowej, ale i do pracy realnej nad wychowaniem fizycznym młodzieży, jako na pierwszą pracę Sekcji wskazał na zorganizowanie kursu dla przodowników do prowadzenia gier i zabaw ruchowych, co byłoby przygotowaniem do zakładania na terenie Śląska ogrodów jordanowskich.

W końcu zwrócił uwagę na przygotowanie referatów naukowych z dziedziny wychowania fizycznego dla nauczycieli, a referatów propagujących wychowanie fizyczne dla szerszego ogółu publiczności. Życzeniem owocnej pracy zakończył P. Dr. Farnik swoje przemówienie.

Na tem zebranie zakończono.

Wszystkie pisma i korespondencje prosimy przysyłać na ręce sekretarza Sekcji pod adresem: Władysław Szymoński, nauczyciel gimnazjum klasycznego w Królewskiej Hucie, ul. Gimnazjalna.

Za Zarząd: *Sekcja Wych. Fiz. przy Okr. T. N. S. W. w Katowicach.*  
Szymoński, sekretarz.

## Ze Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.

Z wydanych świeżo szczegółowych sprawozdań<sup>\*)</sup> podajemy tutaj ważniejsze dane. Mianowicie: Oprócz wydawnictw książkowych wydawało Zjednoczenie 4 czasopisma: „Przyjaciel Młodzieży” (15.000 abonentów), „Kierownik Stowarzyszeń Młodzieży” (1.900 abon.), „Młoda Polka” (13.000 abon.), „Mały Świątek” (7.400 ab.). W dn. 21 i 22. 3. 25 odbył się w Lublinie zjazd sekretarzy jeneralnych, t. zn. głównych kierowników związków. W dn. 31. 5. i 1. 2. 25. odbył się w Częstochowie wielki ogólnopolski zlot młodzieży męskiej. Sprawa wychowania fizycznego została przez Zjednoczenie należycie postawiona. Dzięki pomocy Min. Spr. Wojsk. utworzono osobny Wydział Wychow. Fiz. i Przystosowania Wojsk. Kierownictwo tego Wydziału spoczywa w ręku p. por. rez. F. Gilewskiego; o jego owocnej działalności świadczy m. i. cały szereg pożytecznych wydawnictw, przez Zjednoczenie wydanych. Statystyka wykazuje w 1925 r. 19 związków, do których należy 1998 stowarzyszeń (1214 męsk., 691 żeńsk., 93 mieszanych). 1706 stowarzyszeń nadesłało sprawozdania, z których wynika, że ogólna ilość członków czynnych wynosi 67.895 (40.555 męsk., 25.309 żeńsk., 2.031 miesz.) oraz 390 czł. seniorów i 3.655 czł. wspierających. Pod względem wieku liczba członków od 14—18 r. 28.985 (17.579 męsk., 10.666 żeńsk., 740 miesz.), od 18—25 r. 33.192 (20.829 męsk., 11.095 żeńsk., 1.268 miesz.).

## Z ruchu ćwiczebnego.

### Osnowa lekcji pokazowej (grupa silnych po 18 latach)

przeprowadzonej na zebraniu Sekcji W. F. T. N. S. W. w Studium W. F. w Poznaniu w dniu 4 grudnia 1926 r.

Ćwiczenia kroku oraz zbywanie się szkodliwej dla ruchu sztywności.

I. 1. Marsz ze śpiewem.

Marsz: 4 kroki z luźnym wymachem ramion, 4 kroki z wymachem ramion prostych wwyż, 4 wypady z wymachem ramion, z rozluźnieniem mięśni, t. j. miękkimi skokami w przód, 4 kroki wypadami z wymachem ramion naprzemian.

Przygot. do biegów z płotkami.

Marsz — i po trzecim kroku poskok z wymachem nogi w tył.

Marsz — i po trzecim kroku wymach nogi w przód ze skłonem tułowia w przód.

W kolumnie ćwiczebnej:

Wydłużanie mięśni dwugłowych ramion i piersiowych, skracanie mięśni zbliżających łopatki i częściowo mięśni szyji; zwiększanie ruchomości w barkach. Wydłużanie mięśni, leżących po tylnej stronie uda oraz mięśni łądźwiowych.

2. Rozkrok, ramiona wwyż — i 3 wymachy ramion przodem w tył, 3 wymachy ramion przodem w bok, w bok skurcz i wyprost (ramiona przed pierś i wyprost) i wymachy przodem wwyż, poczem: skłon w dół w lewo wskos, 3 skłony w takt z uderzeniem dłońmi o podłogę. te same 3 skłony w prawo wskos i 3 skłony naprost. Wykonać 4—5 razy po siebie.

Kształtowanie i wzmacnianie mięśni szyji, jako podstawa dla poprawnego trzymania głowy i swobodnego

3. Siad ze skurczem nóg, z chwytem poniżej kolan — i 2 skłony głową w dół, 2 skręty głowy w lewo i prawo z wyprostem ramion (ze

<sup>\*)</sup> VII Sprawozdanie Zjednoczenia Młodzieży Polskiej za 1925 rok Poznań (Ostoja) 1926.  
X Wal. Adamski: Zjednoczenie Młodzieży Polskiej. Kilka uwag o ustroju i działalności. Tamże 1926.

poruszania nią; ćwiczenia brzucha i grzbietu w płaszczyźnie strzałkowej oraz wydłużanie mięśni tylnych uda; ćwiczenia uspokajające, a za razem ćwiczenia rytmu.

Ćwiczenie w szybkiej koordynacji nerwowo-mięśniowej; ćwiczenie rytmu; pogłębienie oddechu; ożywienie; uzgodnienie ruchów ramion, nóg i głowy.

Ćwiczenie w precyzji; ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej w kręgach górnych i dolnych; ćwiczenie w szybkiej koordynacji nerwowo-mięśniowej; uzgodnienie ruchów ramion i tułowia; ćwiczenie rytmu.

Przygotowanie do skoku wolnego i rozkrocznego; uzgodnienie podczas skoku ruchu nóg i ramion.

Ćwiczenie uspokajające; zwrócenie uwagi na spokojny i regularny oddech.

Ćwiczenie grzbietu i brzucha w płaszczyźnie strzałkowej; intensywny skurcz i wydłużenie mięśni grzbietu i brzucha; wypuklenie piersi i opamiętanie bioder; ćwiczenie mięśni ramion (zginaczy i wyprostnych).

Ćwiczenie w szybkiej koordynacji nerwowej.

Ćwiczenia stosowane: szybkie pokonywanie przeszkód pomocą ramion i nóg.

Ćwiczenia stosowane: ćwiczenie ramion i górnej części tułowia; ćwiczenia koordynacji nerwowo-mięśniowej.

Ćwiczenie tułowia i szyi w płaszczyźnie strzałkowej (praca statyczna i dynamiczna).

Ćwiczenie stosowane: pogłębienie oddechu i ćwiczenie płuc i serca.

skurczu ramion, wykonanego bezpośrednio po skłonach głowy), opad w tył do leżenia tyłem i skurcz nóg, wyprost nóg i wymachem do siadu, wymach ramion tyłem wzwyż, skłon w przód z chwytem stóp, 2 skłony w takt i powrót do siadu. W siadzie wznosi i opuszcza nogi naprzemian (marsz w miejscu z wybijaniem taktu).

Wykonać 2—3 razy po sobie, poczem na gwizd postawa.

4. Poskoki: z chwytem bioder, skurczem ramion, ze wznosem ramion wzwyż w łuk, z opuszczeniem rąk na ciemność, 2 poskoki jedno-nóż z chwytem karku, wyprostem drugiej ręki w bok i ze skrętem głowy (patrzeć na palce ręki wyprostowanej w bok).

Wykonać 3—4 razy, poczem:

5. Chwyt karku, poskokiem rozkrok i zgięcie kolana z wyprostem ramienia w stronę przeciwną ze skrętem głowy, wznos ramienia wzwyż wskos, opuszczenie doł wskos ze skłonem tułowia (patrzeć na końce palców ręki wyprostowanej), wyprost i chwyt karku (2 razy w obie strony); ręce w dół — i 4 skłony w bok, 4 skłony w bok w głąb z wymachem ramion (równolegle) bokiem wzwyż w łuk. Wykonać 2 razy, poczem:

6. Postawa i 3 wymachy ramion w tył i przodem wzwyż, skok do półprzysiadu, skok z wymachem ramion i nóg w bok. Wykonać 3 razy.

7. Marsz wspięty, siad ze skurczem nóg i 2—3 głębokich oddechów (indywidualnie), zaczynając od zupełnego wydechu.

II. 1. Półzwis tyłem, rozkrok (przyścianek) — i skłon napięty (3 razy po sobie).

Stanie na rękach z odbiciem obunóż.

Zwis tyłem — i z trzęsieniem wymachu nóg zwis przewrotny (palce stóp wspierają się lub przynajmniej dotykają szczebla przyścianka).

2. Szereg — i na znak bieg, poczem na znak drugi ramiona w bok i skurcz nóg.

3. Drabinki sznurowe: Zawody we wstępowaniu.

4. Zwis pionowy z rozbiegu (dwulina) — i podmykiem wyskok równoważny na tram, poczem zeskok w głąb.

5. Skłon w dół do oparcia rąk i głowy o ziemię — i przygotowanie do przerzutów z odbicia głową (bujanie na materacu lub jednej części skrzynki na głowie w przód i w tył, nogi naprzemian we wspięciu i na całej stopie, a ciężar ciała wsparty również na rękach).

6. Bieg z braniem przeszkody (skrzynia).

Ćwiczenia tułowia w płaszczynie poprzecznej; napięcie i rozluźnianie mięśni naprzemian (przygotowanie do pracy ekonom.)

Ćwiczenia stosowane; ćwiczenia nóg, płuc i serca; wyrabianie dobrej dyspozycji do pokonywania przeszkód naturalnych głównie z pomocą nóg.

Wyrabianie dobrej dyspozycji przy bezpośrednim zetknięciu się z przeciwnikiem.

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie.

7. a) Rozkrok, skurcz ramion w bok i 4 skręty z wyprostem ramion w bok.

b) Opad w przód — i 4 skręty z luźnym wymachem ramion w bok (ramiona równolegle).

8. Skoki posobne:

a) Skok wwyż.

b) Skok kuczny.

c) Skok rozkroczny.

d) Przerzut ze zgięciem ramion, odbicie głową.

e) Skok kuczny i rozkroczny strumieniem.

f) Skok kuczny i rozkroczny strumieniem.

9. Walka o pałeczki.

III. 1. Postawa swobodna — i wznosy ramion w bok i opust bezwładny.

Postawa swobodna — i skurcze nóg i bezwładne opusty z zaznaczeniem palcami stóp.

Rozkrok — i luźne skręty tułowia (wymach luźny ramion tak, że zawijają się dokoła tułowia).

2 Marsz ze śpiewem.

Ćwiczenia dodatkowe:

1. Ćwiczenie różnostronne (dysymetryczne): ramię wwyż, drugie w bok skurcz — i wymach jednym w przód i wwyż, drugim w bok.

2. Ćwiczenie w reagowaniu na znaki: bieg i odbicie piłki głową w bok w lewo lub prawo lub naprost (na znaki ramieniem lewem, prawem lub oboma.

Ppłk. W. Sikorski.

## Osnowa

### lekcji dla dziewcząt dorastających metodą Elli Björkstén.

(Studjum W. F. Uniw. Pozn., posiedzenie Sekcji w. f. T. N. S. W., 4 grudnia 1926\*).

1. Skurcz ramion — i wyprost wwyż i przenos zamachem w dół i w bok.
2. I—III. W wyroku l. 3 lekkie skurcze l. n. (z uderzeniem palc. o ziemię), IV. wspięcie w wyroku i lekki wznos ramion w bok, V. pauza, VI. zakrok wspięty prawą. (To samo prawą n. posuwając się w przód.)
3. Siad skrzyżny, chwyt kolan — i 3 skręty głowy i 3 lekkie skłony w skręcie (naprzemian w pr. i l.).
4. Wspięcie — i poskokiem wyrok l. z kłaśnięciem w dłoń i 2 poskoki stopy wraz (wyrok naprzemian l. i pr. nogą).
5. Klęk, chwyt ciemienia — i szybki skłon tułowia w lewo i wolniejszy wyprost z przenosem pr. ręki łukiem do uda. To samo przeciwnie.
6. I—III. wznos ram. przodem wwyż, IV—IV. skłon tuł. w tył i przenos ram. wwyż, IV—VI. powrót do postawy.
7. Skurcz ram. — i skłon tuł. w przód z uderzeniem ziemi — i wyprost z wymachem ram. w górę, tył, dół do skurczu.
8. Półzwis naprost (na 4 szczeblu) ze zgięciem ram. — i opust do zwisu wolnego z trzykrotnym rozdziałem nóg.  
Przeplot skośny w górę i w dół.

\*] Ćwiczenia wszystkie wykonano do muzyki; liczby rzymskie w bardziej skomplikowanych ćwiczeniach oznaczają takty.

9. Przejście po równoważni czwórkami, trzymając się za ręce: I—III stojąc na pr. n. bujanie l. n. w przód, w tył, w przód do skurczu, IV—V 2 skurcze l. n. z uderzeniem palc. o równow., VI zakrok wspięty pr. (nie opierając o równow.).
10. Klęk jednonóż, skurcz ram. i I—III wyprost ram. wwyż, IV—VI skłon tuł. w przód, I—III wyprost tuł., IV—VI skurcz ram., I—III skłon tuł. w przód, I—III wyprost tuł.
11. I. wspięcie, wznos ram. bokiem wwyż (palce stykają się nad głową), II. postawa, III. półprzysiad, wznos ram. bokiem wwyż, IV. postawa.
12. Tak samo jak 10, tylko klęk na przeciwniej nodze.
13. Siad płaski, lekki opad w tył — i I. skurcz pr. n. z chwytem kolana pr. r., l. ręka wyciągnięta w bok pod kątem 45° do podłogi, II. zmiana położenia ram. i nóg.
14. Wykrok l. wskos, skręt tuł. w prawo, skurcz pr. r., wyprost l. w bok (w kierunku l. n.) i — skręt tuł. w lewo, skurcz l. r., wyprost pr. r. w bok (w kierunku l. n.). W czasie ćwiczenia głowa stale zwrócona w kier. l. n. — To samo przeciwnie.
15. Bieg z latawcem. I—VI. bieg, wznos ram. wwyż-wskos, lekki skłon głowy wtył (za latawcem), I—VI. obroty w miejscu z owijaniem ram. wkoło bioder, I—VI. obroty w przeciwną stronę z rozwijaniem ram. do wznosu — itd.
16. Z rozbiegu skok do stania (na skrzynię) i zeskok w głąb. Z rozbiegu wyskok klęczny (na skrzynię) i zeskok z pomocą.
17. Marsz uspokajający po sali, w dowolnym kierunku.
18. Leżenie tyłem, odpoczynek przy muzyce.

As. Uniw. B. Tucholska.

## Osnowa lekcji gimnastyki dla młodzieży żeńskiej w okresie dojrzewania.

(Z pokazów posiedzenia Sekcji Wych. F. T. N. S. W. w d. 4 grudnia 1926 r.)

- I. 1. Marsz ze śpiewem („Wśród ognisk, które...”). Marsz trójdzielny: zaznaczenie kroku palcami stóp, piętą i postawienie stopy.  
Marsz z wymachem ramion.  
Bieg z wymachem ramion.  
Marsz i odliczenie do dwu.  
Marsz w kolumnie dwójkowej i na znak — zmiana jedynek i dwójek krokiem skrzyżnym w tył.  
W kolumnie ćwiczebnej:
  2. Naśladowanie burzy marszem przyspieszonym aż do szybkiego biegu w miejscu (reagowanie na znaki ramieniem).
  3. Postawa klęczna — i taktowanie, uderzając l. ręką o podłogę z boku (ze skłonem w bok), w dłonie, prawą ręką z boku (ze skłonem w bok) i t. d. 1, 2, 3, 4.
  4. Siad skrzyżny — i skłony, a następnie skręty głową na znak „tak” i „nie”.
  5. Dwójkami naprost, przysiad rękami wsparty — i postępowanie w przód i w tył naprzemian.
  6. Dwójkami naprost, siad klęczny — i taktowanie, uderzając we własne dłonie, w dłonie sąsiadki 1, (2).
  7. Czwórkami ze wsparciem rękami dokoła taburetów (50 cm. wysokości) — i wyskok z miejsca do nóg lekko ugiętych, poczem zeskok.
  8. Ćwiczenia uspokajające (marsz wspięty) i oddechowe.
- II. 1. Siad na ławeczce, ramiona wwyż, kolanem (łopatki) i rękami wsparcie — i skłony w tył, poczem skłony w dół z chwytem stóp.

2. Skurcz nogi, ramiona wwyż w łuk — i poskokami pełny obrót na nodze lewej i prawej naprzemian.
3. Naprost krat, ramiona wwyż z chwytem za szczebel — i wyskoki równoż po szczeblach wwyż, poczem powolne opusty ze szczebla na szczebel w dół.
4. Równoważnia do wysokości bioder: Dwójkami naprost na dwu przeciwnych końcach równoważni, wybieg po ławeczce skośnej, przejście do połowy równoważni, spotkanie się, wsparcie ręką o łatę i skok w głąb.
5. Ukłon japoński (siad klęczny, ramiona wwyż — i opad w przód, wsparcie dłońmi o podłogę) — i naśladowanie prania we wodzie (skręty w bok naprzemian z uderzeniem dłonią o podłogę). Reagowanie na znaki: przy muzyce chód wspięty wprzód i sięganie po jabłko, które prowadząca podaje lub cofa.
6. Siad na ławeczce z rozluźnieniem mięśni: współcwiczące próbują „stan bezwładności”, podnosząc i opuszczając kolejno kończyny i głowę.

Ćwiczenia różnostronne: Naśladowanie ruchu lokomotywy; nogami posuwanie się wprzód i równocześnie jednym ramieniem ruch koła, a drugim ruch tłka.

7. Bieg z wymachem rąk skokami po taburetach, ustawionych w rzędzie w odległości 1 m..
8. Podpór przodem — i wznosy nóg naprzemian. Reagowanie na znaki: jak wyżej.
9. Zabawa (ćwiczenie oka i ręki): trafianie piłkami do tarcz, ustawionych na ławeczkach (rzuty ręką lewą i prawą naprzemian).
10. Dwójkami bokiem podpór klęczny — i skręty tułowia z wymachem ramienia (podczas wymachu ręce obok ćwiczących stykają się raz ze strony lewej, drugi raz ze strony prawej).
11. Gra w piłkę: Dwa koła współśrodkowe naprost: dwie piłki dęte, które koło zewnętrzne stara się celnymi rzutami wrzucić do koła wewnętrznego, przed czem koło wewnętrzne bronii się, odbijając piłki nazewnątrz otwartymi dłońmi. Gdy piłka wpadnie do środka koła mniejszego, role się zmieniają: zewnętrzne przechodzą na miejsce wewnętrznych.
12. a) Skoki wwyż ponad poprzeczkę (75 cm. — 1 m.), poczem bieg skokami po taburetach (jak wyżej).  
b) Skok wwyż strumieniem.
13. Płas przy muzyce: Taktowanie na 2 podczas marszu w kole; bieg ku środkowi ze wznosem ramion w przód; taktowanie na 2, stojąc w kole, z równoczesnym ruchem nóg; bieg na dawne miejsca ze wznosem ramion w przód; taktowanie na 2 w podskokach; klęk jednonóż, skłon w tył z ręką wzniesioną wwyż w łuk, wyprost i postawa i t. d.; na zakończenie ukłon japoński.

- III.
1. Marsz wspięty — i kolumna ćwiczebna.
  2. Siad skrzyżny — i skręty głowy ze wznoszeniem ramienia w bok (patrząc na końce palców).
  3. Rozkrok, chwyt barków, opad w przód — i skręty tułowia z wyprostem ramienia i dotykaniem końcami palców podłogi.
  4. Głęboki oddech.
  5. Marsz ze śpiewem.
  6. Reagowanie na znaki: jak wyżej.

A. Pigońówna, naucz. gimn. im. Dąbrówki, Poznań.



# Notatki bibliograficzne.

## Fizjologia, higiena, patologia.

Dąbrowski P. Z. Nauka o dziecku. Warszawa (Książnica-Atlas) 1926, str. 191, il.

I. Cwojdzńska. Badanie elementarzy polskich pod względem higienicznym. Warszawa (Drukarnia Wzorowa) 1926, str. 34.

Ellis Havelock. Man and woman. Wyd. II. London (A. & L. Black) 1926, str. 563.

I. Eriksson och K. Ljungwaldh. Sjukgymnastiskt rörelseförråd. Stockholm (P. H. Norstedt och Söner) 1926, str. 123, w 16-ce, il.

Dr. W. Gądzikiewicz. O wentylacji i sposobach badania jej sprawności. Kraków (Bratnia Pomoc Medyków U. J.) 1926, str. 48 i 11.

V. A. Hill. Muscular Activity. London (Baillière, Tindall & Cox) 1925. Str. 115, ilustr.

Dr. J. Kerr. Fundamentals of School Health. London (Allen & Unwin) 1926, str. XVI + 859 wiel. 8-ki, ilustr.

Dr. St. Kopczyński. Higiena szkolna i wychowanie fizyczne na zachodzie. Warszawa (Książnica - Atlas) 1926, str. 29.

E. Lelesz. O działaniu dopełniających czynników odżywczych (vitamin). Poznań (wydawn. „Monografie fizjologiczne”) 1926, str. 140.

E. Matthias. Schule und Haltungsfehler. München (Gmelin) 1925, str. 89, ilustr.

Dr. L. Wachholz. O zaburzeniach umysłowych u dzieci i młodzieży. Lwów-Warszawa (Książnica - Atlas) 1927, str. 140.

## Pedagogika.

W. Dzierzbicka. O uzdolnieniach zawodowych nauczycielawychowawcy. Lwów-Warszawa (Książnica - Atlas) 1926, str. 75.

G. Kerschensteiner. Pojęcie szkoły pracy. Przetłum. A. Kierska. Lwów-Warszawa (Książnica - Atlas) 1926, str. 124.

Podręczna Encyklopedia Pedagogiczna pod red. F. Kierskiego, 2 t. Lwów-Warszawa (Książnica - Atlas) 1923, 1925, str. 304+670+64.

## Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

R. Bellot et R. Trèves. L'examen médical en éducation physique. Paris (Impr. des arts et des sports) 1926, str. 193.

N. Bukh. Gymnastik im Bild. Oldenburg (Stalling) 1926 (ca. 100 rycin).

N. Bukh. Gimnastyka podstawowa. Tłum. Fazanowicz, Wolski, Powidzki. Poznań (nakł. Dzieln. Wkp. Sok. Pol.). 1927. Str. 190, ilustr.

J. Devos. L'éducation physique moderne. Gand (Vanderpoorten et Cie) 1926.

E. Feudel. Rhythmik. Theorie u. Praxis der körperlich-musikalischen Erziehung. München (Delphin) 1926, ill.

F. Giese. Geist im Sport. München (Delphin) 1926.

J. Lindhard. Den specielle Gymnastikteori. 2 wyd. Kobenhavn (Levin & Munksgaard) 1927, str. 314 dużej 8-ki, ilustr.

R. Petersen og. A. Andreassen. Seks Dagsøvelser i Drengegymnastik. Kobenhavn (Danske Drenges Forlag) 1926.

V. Zmeškal. Łużyczenie a idea sokolska. Praga (Czesko-łużyckie tow. „Adolf Czerny”) 1926, str. 16.

### Gry, sporty, harce.

Grąbczewski gen. Podróże t. I. — Kaszgarja, str. 246; t. II. — Przez Pamiry i Hindukusz do źródeł rzeki Indus, str. 226; t. III. — W pustyniach Raskemu i Tybetu, str. 240. Warszawa (Gebethner i Wolff) 1926, ilustr.

A. Heidrich. Przynależenie wojskowe w harcerstwie. Warszawa (wyd. „Harcistrza”) 1926, str. 40.

Z. C. Elliott Lynn. Lekka atletyka dla kobiet i dziewcząt. Tłum. E. Tałasiewicz. Lwów (Ossolineum) 1926, str. 125, w 16-ce, ilustr.

E. Nehring. Jazda zwykła i wyścigowa na łyżwach. Warszawa (nakł. War. Tow. Łyżw.) 1927.

Sosnowski K. Przewodnik po Beskidach Zachodnich. wyd. II. Kraków (Orbis) 1926, str. 142, ilustr.

### Nowe czasopisma.

Orędownik Zdrowia. Miesięcznik popularny poświęcony walce z chorobami społecznymi a zwłaszcza z gruźlicą. Adres red. Poznań, ul. Wrocławska 28; adres admin. Poznań, Al. Marcinkowskiego 15.

Szkola i Wiedza. Miesięcznik poświęcony praktyce szkolnej oraz samokształceniu nauczycieli szkół powszechnych. Adres red. i admin. Lwów, Piekarska 11.

Wiadomości Harcerskie. Organ Zarządu Oddziału Z. H. P. Wojew. Krakowskiego. Adres red. i admin. Kraków, ul. Szewska 12 „Len”.

## Kronika.

— **Militaryzacja wychowania fizycznego.** Szefem Departamentu (mającego być niebawem przemianowanym na „Urząd”) wychowania fizycznego w Min. Spr. Wojsk. został ppłk. S. G. Ulrych. Od niego ma zależeć Wydział W. F. w Min. Oświecenia (z ppłk. S. G. Kilińskim na czele), złożony z czterech referatów: przynależenia wojskowego, wychowania fizycznego, higieny szkolnej i harcerstwa. Mianowano nadto szereg oficerów-instruktorów okręgowych wychowania fizycznego i określono ich obowiązki na okres zimowy. Kilka Związków sportowych otrzymało dość hojne subwencje.

Notujemy tu same fakta, nie zatrzymując się nad zapowiedziami, ogłoszonymi przez komunikaty oficjalne w prasie. Świadczą one o chwalebnej zaiste chęci Rządu łożenia dużych sum na ten tak zaniedbany dział wychowania i wysokiego urangowania jego kierowników. Byłby to powód do wielkiego triumfu, gdyby w parze z temi dążeniami szło zrozumienie, że im wyższy urząd, tem głębszych wymaga fachowych kwalifikacyj. Tu tę zasadę odwrócono. Mianowani instruktorzy okręgowi mają przeważnie za sobą roczny kurs Centr. Szk. Gimn. i Sp. w Poznaniu. O obu szefach natomiast głucho dotąd w naszym dziale. W tych warunkach pozostaje nam tylko żywić nadzieję, że przynajmniej otoczą się dobrymi doradcami fachowymi i że do ich rad zechcą się stosować.

— **Ze Związku Sokolów Polskich w Ameryce.** Dla uczczenia zasług najdzielniejszych swoich pracowników, Związek ten utworzył kapitułę Legji Honorowej, na której czele, jako pierwszy odznaczony, stanął Dr. Romuald Ostrowski (z Hammond, stan Indjana). Zasłużonemu działaczowi i serdecznemu przyjacielowi naszego czasopisma, przesyłamy najszczersze życzenia!

— **Tydzień Propagandy Trzeźwości** odbędzie się od 1—8 lutego b. r. pod protektoratem Ks. Arcybiskupa Dr. Hlonda, Prymasa Polski, pod hasłem „Ratujmy młodzież!” Oto ustęp z odezwy:

W Tygodniu Propagandy Trzeźwości niechaj każda organizacja i gazeta polska temu doniosłemu zagadnieniu poświęci więcej uwagi, niechaj na ten cel popłyną datki liczne i obfite, niechaj w tych dniach potroją się szeregi członków organizacji przeciwalkoholowych. Dążmy wszyscy do zmiany obecnych fałszywych poglądów i zwyczajów towarzyskich, usuwajmy liczne pokusy i okazje do picia, dbajmy o poszanowanie dla koniecznych ograniczeń prawnych!

— **Sekcja Hig. Szk. i Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W. we Lwowie** zwróciła się do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z prośbą o pozwolenie tworzenia z 50% opłat na gry i zabawy w szkołach średnich, lokalnych funduszów do dyspozycji poszczególnych Kuratorów. Na terytorjum Kuratorjum lwowskiego jest naglącą potrzebą budowa kilku sal i boisk gimnastycznych dla szkół średnich, zachodzi też potrzeba poparcia inicjatywy społecznej, która ma na celu akcję budowy stałych kolonij dla każdego zakładu. Skoro zaś potrzeby poszczególnych Kuratorów będą w zupełności pokryte, przystąpić będzie można w przyszłości wspólnymi siłami do budowy wielkich domów wycieczkowych i sanatorjów dla młodzieży.

W drugim memorjale stawia wniosek utrzymania gier i zabaw w szkołach średnich przez cieplejszą porę roku w pełnej ilości godzin t. j. 8 względnie 10, w miesiącach zaś zimowych w połowie wymiaru godzin t. j. 4 względnie 5 (dla uprawiania sportów zimowych).

W trzecim wreszcie, prosi Ministerstwo o powołanie do współpracy w podjętej reorganizacji szkolnictwa także czynników najbardziej kompetentnych do rozstrzygania w sprawach higieny szkolnej i wychowania fizycznego t. j. najwybitniejszych członków Sekcyj hig. szk. i wych. fizycznego, lekarzy szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego.

Sekcja nie pomija też bolączek szkolnictwa kresowego. Praktyka obecna wykazuje zasadniczo i potwierdza przewidywania wszystkich fachowców, że plan wychowania fizycznego w kresowych seminarjach nauczycielskich jest niewykonalny w wymiarze dwóch godzin tygodniowo (patrz „Wych. Fiz.” 1926, str. 272). Poczynania ruchliwej i zasłużonej Sekcji, jako racjonalne i dobrze umotywowane, popieramy najgoręcej.

— **II Kongres Sportowy** odbędzie się w kwietniu. Komitet wykonawczy Związku Związków Sp. postanowił ze względów technicznych wyznaczyć termin II kongresu sportowego na 9 i 10 kwietnia w Warszawie. Do komisji kongresowej z ramienia Z. Z. weszli: pułk. Bobkowski, pułk. Lesiewicz, dr. Orłowicz i prezes Sikorski, oraz dokooptowano między innymi: pułk. Ulrycha, kpt. Królikowskiego i kpt. Miśńskiego. Postanowiono prosić pułk. Osmólskiego i prof. dr. Piaseckiego o wygłoszenie referatów na kongresie.

— **Kolonje letnie szkół średnich warszawskich w r. 1926.** Na posiedzeniu lekarzy szkolnych w Min. W. R. i O. P. zdawano sprawę z akcji dokonanej ubiegłego lata w sprawie zorganizowania kolonij letnich dla młodzieży szkół średnich w Warszawie.

Okazało się, że ubiegłego lata 24 szkoły średnie (na ogólną liczbę 113!) zorganizowały kolonje letnie, a mianowicie: 10 gimnazjów państwowych, 2 gimnazja miejskie i 12 szkół prywatnych. Kolonje nosiły charakter wycieczkowy, leczniczy lub harcerski, 9 szkół zorganizowało po 2 kolonje, tak, że ogółem było 34 kolonij, zorganizowanych przez 10 szkół męskich i 14 szkół żeńskich z ogólną liczbą dziatwy 958, w tem chłopców 413, dziewcząt 545.

Co się tyczy miejscowości, gdzie były zorganizowane kolonie, rozprószono je po całym kraju, lecz szczególną predylekcją cieszyło się Pomorze i Podkarpacie. Czas trwania kolonij wynosił od 3 tygodni do 2-ch miesięcy. Większość młodzieży przebywała na kolonji powyżej 4 tygodni. Koszt utrzymania ucznia wynosił od 1 zł. do 5 złotych dziennie, przeważnie około 3-ch złotych dziennie. Z opłat za utrzymanie zwolniono 181 uczniów i uchenic a 398 korzystało z opłaty ulgowej. 7 kolonij miało zapewnioną opiekę lekarską. 10 lekarzy szkolnych wizytowało kolonie. Wszystkie sprawozdania stwierdzają dobre wyniki pod względem zdrowotnym pobytu działwy na wsi.

— **Ogólnopolska Wystawa Sportowa we Lwowie.** Utworzony z inicjatywy Targów Wschodnich we Lwowie Komitet Organizacyjny, w skład którego wchodziły wybitni przedstawiciele polskiego świata sportowego, urządza w dniach od 3. do 13. czerwca br. I. Ogólnopolską Wystawę Sportową, obejmującą wszystkie działy sportu i połączoną z całym szeregiem imprez i zawodów sportowych.

— **Ku rozwadze Dyrekcji szkół.** Zapewne już teraz niejedna szkoła szuka, wśród grona nauczycielskiego, autora rozprawy, która ma ukazać się w dorocznym sprawozdaniu. Tematy z wychowania fizycznego dotąd nie są w modzie, a niesłusznie. Z jaką korzyścią można je tu uwzględnić, przyzna każdy po przejrzeniu ostatniego sprawozdania Progimn. w Lubawie (Pomorze).

## Résumés des principaux articles et communiqués.

Dr. St. K o p c z y ń s k i, inspecteur gén. d'hygiène scol. et de l'éducation phys., Varsovie. **Etat de l'éducation physique dans les écoles secondaires et normales en Pologne.** L'auteur nous donne les résultats d'une vaste enquête, entreprise en 1924/25. portant sur une population scolaire de 200 000 élèves environ. Dans la partie occidentale du pays, presque chaque école jouit d'une salle de gymnastique bien aménagée, et d'une plaine de jeux. Il en est tout autrement au centre et vers l'est: on n'arrive que lentement à réparer les traces de l'abandon complet où se trouvait l'éducation physique sous le régime des tsars. Sont exempts de la gymnastique obligatoire, dans les écoles secondaires, 3 à 5% d'élèves entièrement, et 2 à 3% en partie; chez les normaliens, ces chiffres sont: 0,7 et 1%. Les jeux sont obligatoires pour 90% d'écoles de l'Etat et pour 50% d'écoles privées. Dans 70—80% d'écoles de l'Etat, et dans 40—60% d'écoles privées, on a organisé des excursions sportives. Nous ne possédons que très peu de bassins scolaires à nager; en conséquence, le pourcentage d'élèves-nageurs est encore bas (25 à 30%). Pour d'autres sports, le canotage n'a que 1 à 5% d'adhérents, le cyclisme 25—30%, le patinage 18—27%, les skis 2%. La préparation militaire est organisée dans 73% des lycées de l'Etat, 22% d'écoles sec. privées, 48% d'écoles normales d'instituteurs, donnant un ensemble de 20 182 élèves, dont  $\frac{1}{2}$  participent aux camps de préparation militaire de vacances. Des fêtes sportives annuelles furent organisées, dans 125 villes, avec participation de 238 écoles de l'Etat, 136 écoles privées, 20 000 élèves-gymnastes ou sportifs environ. Chaque élève d'école sec. ou norm. de l'Etat, paye une cotisation annuelle de 4 złoty (1,74 zł = 1 franc suisse) pour le fonds des jeux scolaires, ce qui donne un demi-million par an. Ce fonds a contribué beaucoup pour améliorer l'état des salles, plaines, appareils, etc. Pour les professeurs d'exercices du corps, 45% d'écoles possèdent des spécialistes qualifiés, 43% non qualifiés; 12% d'écoles n'en possèdent pas.