

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik poświęcony higijenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Sekcji W. F. i H. Szk. przy T. N. S. W., jeden z organów Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studium Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Związku Harcerstwa Polskiego, Zjednocz. Młodz. Pol., polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P. i Państw. Urząd W. F. i P. W., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

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

Dr. R. Poplewski, prosektor Uniw. Warsz.

Celowość budowy i rozmieszczenia stawów.

Referat, odczytany na I Zjeździe anatomiczno-zoologicznym w Warszawie, 30 X. 1926 (w skróceniu).

Kształcenie kierowników wychowania fizycznego, poza innymi, posiada również i to zadanie, by instruktor rozumiał ruchy oraz kierował nimi. Książkowe dane mówią nam jak być powinno, lub jak jest na zwłokach — mało nam jednak dają wytycznych co do tego jak jest u człowieka żywego, jak być może (mam na myśli rozluźnienie więzadeł oraz powiększenie się sprężystości mięśni) i dlaczego jest tak a nie inaczej. Mając to na uwadze, starałem się znaleźć wielkie wytyczne, kierujące budową stawów oraz zakresem ich ruchów, któreby opierały się na danych biologicznych. Miałem również na uwadze, by wytyczne te były możliwie proste i wiązały się z ogólną biologią ruchów. Punktem wyjścia moich rozważań była biomechanika, płaszczyzną zaś orjentacyjną — konieczność życiowa danego ustroju. Do tych ostatnich należy niewątpliwie dążenie do opanowania przestrzeni, możliwie wielkiej zapomocą ruchów możliwie szybkich.

Wysiłek ten znalazł niejako skryształizowanie w kształtach i w rozmieszczeniu stawów. Walka o rozmach życiowy nie tylko wydłużyła kości — dźwignie, nie tylko wzmocniła mięśnie, ale również ukształtowała odpowiednio stawy. Budowa tych ostatnich jest niejako zmaterjalizowanym śladem zmagania się organizmu z przyrodą, jest godłem zwycięstwa w walce o byt. Mając to na uwadze, doszedłem do nowych postulatów, które się dają ująć w sposób następujący.

I. Zasada kierunku największej swobody ruchów.

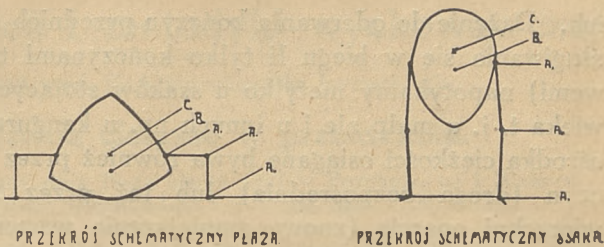
Jest rzeczą jasną, iż w walce o przestrzeń decydującymi są ruchy postępowe t. j. ruchy posuwania się naprzód lub wstecz oraz ruchy owładające dostępną częścią przestrzeni t. zn. zginięcie (sądzę iż zbytecznym jest dodanie słowa prostowanie, to bowiem związane jest ściśle z pojęciem i wymaganiami zginięcia). Z powyższego wypływa, iż największą swobodę ruchów mieć muszą stawy w płaszczyźnie strzałkowej t. j. w płaszczyźnie maksymalnych wysiłków organizmu. I tak jest w rzeczywistości. Jakąkolwiek by była budowa stawu, i gdziekolwiek by on był umieszczony (za bardzo nielicznymi wyjątkami: stawy promieniowo-łokciowe, staw szczytowo-obrotowy), z pośród wszystkich możliwych ruchów, ruch w płaszczyźnie strzałkowej będzie najwydatniejszy. Zasada ta znajduje zastosowanie nie tylko u człowieka ale u wszystkich ssaków i gadów, płazy wyjąwszy, u których stosunki przedstawiają się odmiennie, jak to zobaczymy poniżej. Załączone poniżej tabele, opierające się głównie na danych zapożyczonych z dzieła R. F i c k a, przekonują nas iż istotnie ruchy w płaszczyźnie strzałkowej są największe i że wobec tego osie stawów tych rozmieszczone są prostopadle w stosunku do wymienionej płaszczyzny. Jak już zaznaczyłem, u płazów sprawa przedstawia się inaczej. Tułów nisko umieszczony, u istot tych, opiera się na podłożu (ziemi); kończyny kierują się w bok, przez co, osie stawów ich leżą równolegle (H. B r a u s) w stosunku do długiej osi ciała (p. rys. 1.) Ten ostatni układ kończyn, jak również niskie umieszczenie środka ciężkości, uniemożliwiają ruchy rozległe i szybkie. Począwszy od gadów, ciało odrywa się niejako od podłoża, podnosi się, i „staje“ na nogach (p. rys. 2). środek ciężkości

dzięki temu wznosi się, kończyny wykonywają dziewięćdziesięciostopniowy obrót dookoła swych osi podłużnych,

przez co osie stawów układa-

ją się prostopadle w stosunku do płaszczyzny strzałkowej (p. rys. 3). Zwiększa się przez to zakres ruchów i ich szybkość. Podniesienie środka ciężkości wpływa niewątpliwie dodatnio na możliwość wykonywania ruchów szybkich oraz na powiększenie ich rozmiaru, zmniejszając się bowiem przez to warunki równowagi. Cała organizacja płazów przemawia za tem, iż nie są one w stanie posuwać się szybko, porównać by je można do bryły osiadłej w wygodach równowagi stałej na którą musi podziałać siła naprawdę wielka,

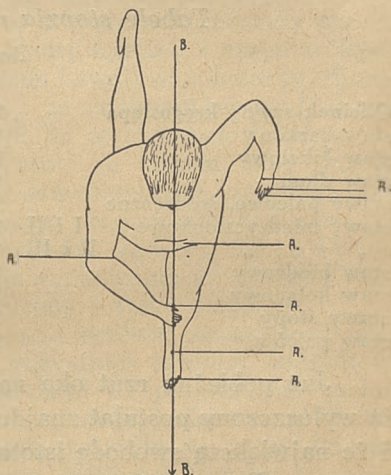
by ją wyprowadzić ze stanu bezwładności. Ussaków rzecz się przedstawia wręcz odmiennie (p. rys. 2.). Warunki równowagi są niewątpliwie zmniejszone, przez to jednak zwierzęta te osiągają możliwość łatwego i nie wymagającego wielkiego wysiłku wykonywania przesunięcia, a wszak wiadomo nam, iż im szybszy ruch, tem mniej konieczną jest równowaga, a może być nawet zbyt dużą, gdy ciało obdarzone jest dostatecznie wielką siłą żywą. Postawa pionowa człowieka, podnosząc jeszcze bardziej środek ciężkości, przyczyniła się w znacznym stopniu do zwiększenia szybkości jego ruchów, zjawisko więc to nie tylko rozszerzyło horyzonty myślowe, ale również wpłynęło dodatnio na fizyczne zdobycie



A: OŚCI STAWÓW

B: ŚRODEK CIĘŻKOŚCI

C: OŚ CIAŁA.



ich. Dążenie do oderwania kończyn przednich od podłoża a posługiwania się w biegu li tylko kończynami tylnymi (popędowymi) napotykamy nietylko u ssaków stojących najbliżej człowieka t. j. u małp ale i u innych np. u kangura. Podwyższenie ośrodka ciężkości osiągnane bywa również przez wydłużenie kończyn (droga bezpośrednia) lub też przez zmniejszanie powierzchni oparcia (znowu zmniejszenie warunków równowagi) przez wyprostowanie i redukcję palców (np. u konia, — droga pośrednia).

Tabele stopnia ruchomości stawów.

	Ruchy w płaszczyźnie strzałkowej.	Ruchy w płaszczyźnie poprzecznej.
Odcinek szyjny kręgosłupa	180° (R. Fick)	60° (R. Fick)
staw barkowy	150° (Poirier)	80° (Braune-Fischer)
staw łokciowy	135°—140° (R. Fick)	znikome (Henke)
staw dłoni	180° (R. Fick)	54° (R. Fick)
stawy palcowe, śródreżne	110°—120° (R. Fick)	60° (R. Fick)
stawy międzyczłonkowe	I i II 120° (R. Fick)	znikome
" "	II i III 65°—90° (R. Fick)	znikome
staw biodrowy	134° (R. Fick)	74°
staw kolanowy	150° (Poirier)	znikome
stawy stopy	55° (R. Fick)	25°—40° (R. Fick)
staw palców	90° (R. Fick)	znikome

Już pobieżny rzut oka na powyższą tablicę przekonywuje, iż wyłuszczonego postulat znajduje oparcie w faktach konkretnych i że największą swobodę istotnie znajdujemy w kierunku strzałkowym. To wszystko nie wyklucza obecności „stref martwych“ t. j. obszarów nieobjętych ruchami danej kończyny, jakkolwiek znajdują się one w sferze jej działań. Mam tutaj na myśli te przestrzenie, które przy największej nawet, prawidłowej swobodzie ruchów są osiągalne tylko za pośrednictwem kończyny przeciwległej (np. największe nawet zgięcie nadgarstka nie umożliwia nam przesunięcia palców po całej powierzchni przedniej przedramienia). Wielkość i ilość „stref martwych“ stoi oczywiście w prostym stosunku do długości składników kończyny, w odwrotnym zaś do ilości ogniw łańcucha kinematycznego, oraz do ich swobody. Rzecz prosta iż odgrywa tutaj pewną rolę również i wprawa czyli innemi słowy stopień sprężystości mięśni przeciwniczych (zdolność do intensywnego wyciągania).

(Dok. nast.)

Z organizacji i metodyki wychowawczej.

M. Germanówna, wizyt. wych. fiz. Kuratorjum Okr. Lwowskiego.

Ćwiczenia cielesne w przedszkolu.

Referat, wygłoszony dnia 19-go marca 1927 w Poznaniu, na I Walnym Zjeździe Sekcyj Wychowania Fiz. i Hig. szk. T. N. S. W.

Jeszcze przed wojną światową ćwiczenia cielesne dzieci małych poczęły się w niektórych krajach wysuwać z tych ram, które im zakresił wielki twórca wychowania przedszkolnego Fr. Froebel, a następnie znakomita reformatorka tegoż wychowania Dr. Marja Montessori, a zwłaszcza poczęły stawać się intensywniejsze i zajmować więcej miejsca i czasu w życiu przedszkola. Stało się to skutkiem nawoływań lekarzy chorób dziecięcych i higienistów, którzy, ze znakomitym prof. d-rem H. Spitzym na czele, twierdzili, że wychowanie fizyczne należy wcześniej rozpoczynać a uczynić je takim, iżby dawało podstawy do rozwoju zdrowego i samodzielnego człowieka. Dla nas Polaków myśl ta nie jest a raczej nie powinna być nową, bo przecież już 200 lat temu, nasz uczony Jędrzej Śniadecki głosił słowem i pismem, że: „całe wychowanie aż do roku siódmego powinno być najściślej fizyczne i tylko fizyczne“.

Niepodobna w krótkim referacie omówić szczegółowo rozwoju ćwiczeń w przedszkolu we wszystkich krajach, ogólnikowo tylko można stwierdzić, że czem dalej na północ i na zachód (biorąc w rachubę i Amerykę), tem intensywniejsze są te ćwiczenia, tem więcej czasu i miejsca zajmują w życiu dziecka. Czem zaś więcej zwracamy się ku środkowi Europy i wschodowi, tem bardziej nikną one w nawale przeróżnych przedszkolnych zajęć, potrzebnych i — niepotrzebnych. W lekcjach moich dla małych dzieci, wzorowałam się i wzoruję głównie na tem, co widziałam podczas mego kilkakrotnego pobytu w Anglii. Angielskie dzieci zwracają uwagę cudzoziemców swoim pięknym i zdrowym wyglądem i nic w tem dziwnego, gdyż w ich wychowaniu wielką rolę odgrywają trzy ważne czynniki: słońce, powietrze i ruch. Angielskie *Nursery Schools* dla mniejszych dzieci a *Infant Schools* dla większych, odpowiadają naszym ochronkom i przedszkolom, z tą różnicą, że do angielskich *Infant Schools*, uczęszczają często dzieci do lat 7-miu i tam już rozpoczynają naukę czytania, pisania i rachunków i że w angielskich szkołkach mają dzieci dość czasu i miejsca do takiej ilości ruchu, jakiej same pożądamy. Dziecko, które się niechętnie rusza i bawi, jest napewno chore i musi być traktowane odrębnie. Ochroniarka powierza je lekarzowi a ten orzeka co z niem należy zrobić.

W ćwiczeniach cielesnych dla małych dzieci trzymają się następujących zasad: 1. Ruch może być silny, byle był krótkotrwały. — 2. Dłuższe stanie męczy szczególnie małe dzieci, dlatego konieczna jest ciągła zmiana postawy a więc ze stania do siadu, z leżenia do stania, z postawy na czworakach do leżenia i t. p. — 3. Mięśnie prostujące należy starannie ćwiczyć, aby je przede wszystkim wzmocnić; mięśnie bowiem zginające samo życie zmusza do czynności. — 4. Ruchy naśladowujące pracę ludzi, ruchy zwierząt i t. p. nadają się szczególnie jako ćwiczenia. — 5. Wszystkie ćwiczenia powinny być prowadzone w formie zabawy, bez żadnej komendy i poprawiania, w ten sposób, aby dzieciom nawet na myśl nie przyszło, że to jest nauka. — 6. Najważniejszym „przyrzędem” dla ćwiczeń małych dzieci jest czysta podłoga i wolna przestrzeń. Inne przyrządy i przybory, o ile się je wprowadza, powinny być czyste i ładne, w myśl zasady pedagogicznej, że małym dzieciom nie należy nic brzydkiego podsuwać przed oczy.

Układ lekcji jest następujący: a) Ćwiczenia wstępne, często jako marsz, bieg, lub ćwiczenia tułowia. — b) Ćwiczenia wyprostne. — c) Ćwiczenia równowagi. — d) Poskoki lub bieg. — e) Ćwiczenia tułowia. — f) Gra.

Każdą z tych grup można w lekcji powtórzyć pod warunkiem, że będzie trwała bardzo krótko. Jako najlepsze ćwiczenie oddechowe uważany jest śpiew a prócz tego wydechy w formie zabawy jak: gra na trąbce, dmuchanie na świecę, kolej i t. p. W każdej lekcji musi być piosenka, czy to do marszu, czy do zabawy, treść jej powinna być krótka, łatwa i zastosowana wyłącznie do pojęć małych dzieci. Dzieci angielskie śpiewają również często przy innych zajęciach w szkółce (*Nursery rhymes*). Gry są również krótkie i łatwe a ćwiczenia rytmu, ta tak częsta plaga w naszych szkółkach, ograniczone są do najłatwiejszych jak: klaskanie podczas marszu, tupanie, ruchy ramion. Zabawy takie trwają u mniejszych dzieci do 10 minut a nawet krócej, ale są powtarzane kilkakrotnie w ciągu dnia, u starszych dzieci trwają do 15 minut, następnie powtarza się je za jakiś czas a oprócz tego inne zajęcia przerywa się grami. Ćwiczenia te odbywają się o ile możliwości na świeżem powietrzu.

Na tle pracy cudzej nasunęły mi się następujące uwagi o naszych ochronkach i przedszkolach. Znakomite i bezcenne nauki naszego Śniadeckiego o wychowaniu małych dzieci istnieją u nas tylko — w druku, zaś bardzo jeszcze daleko do wprowadzenia ich w czyn. W naszych ochronkach i przedszkolach dzieci stanowczo zawiele siedzą, mają zbyt wiele zajęć przy których muszą siedzieć i to często schylone. Zajęcia te wymagają też często pewnej precyzji, do której dziecko w tym wieku stanowczo nie jest zdolne. Wszystkie nasze przedszkola

i ochronki cierpią na brak miejsca i powietrza. Jedna ciasna i źle przewietrzona salka, w której dzieci przez kilka godzin muszą przebywać, nie daje żadnej swobody a raczej przypomina więzienie. W tych warunkach można mówić tylko o karykaturze wychowania fizycznego. Ochronki i przedszkola nasze są zbyt ciche a nawet często prawie zupełnie nieme, zamiast rozbrzmiewać śpiewem. Wyjątkiem u nas są te szkółki, gdzie dziatwa przy wyjściu zmienia obuwie, a przecież jest to konieczne ze względu na czystość podłogi z którą dzieci w ciągłej są styczności, pomijając już to, że drobne nóżki lepiej się wyrabiają i kształcą, pozbywszy się męczącego bucika.

W przedszkolu łączy się tak ściśle wychowanie umysłowe z wychowaniem fizycznym, że niemożę pominąć jeszcze jednego spostrzeżenia wyniesionego z angielskich szkółek. Anglicy unikają wtłaczania w umysł dzieci wszelkich oderwanych pojęć, bo uważają to za gwałt zadawany naturalnemu rozwojowi. Twierdzą oni, że małe dziecko ma swój świat odrębny i w nim żyć powinno, świat ten to mamusia i tatuś, rodzeństwo, ptaszki, kotki, kwiatki, wreszcie szkołka. To też unikają opowiadań np. o królach i bohaterach lub co gorsza, ilustrowania tych postaci czy zdarzeń przez dzieci same. A przecież czy możemy zarzucić narodowi angielskiemu brak patriotyzmu lub odwagi?

U nas inaczej. Niedawno zastałam w pewnej ochronce dzieci małe trzy i czteroletnie stojące na „bacznosc” i to powtórzoną kilkakrotnie dlatego, że nauczycielka miała przedtem pogadankę, jako Karol Chodkiewicz stał na „bacznosc” przed Stefanem Batorem. W innej ochronce zobaczyłam jak dzieci pędziły dokoła ciasnej salki wśród kurzu, rzucając za siebie ręcznik i szczotkę. Była to ilustracja przepięknej legendy o św. Kindze. Z innej znów szkółki, gdzie sumienna ochroniarka starała się przecież dzieciom wytłumaczyć jakoś tych nieszczęsnych Tatarów, przyniósł mały Miluś wiadomość, że „Tatarzy są z twarzy podobni do konia a żywią się końską baraniną!”. Jakaż więc korzyść z tych i tym podobnych „pogadek” i „ilustracyj”? Można się jeszcze zgodzić na ilustrowanie bajki, gdyż bajka jest zawsze bliską umysłowi i wyobraźni dziecka, jednak zbyt liczne i częste „przedstawienia” urządzane w naszych szkółkach, wysilają również umysły małych amatorów, nużą ich fizycznie, wzniesają próżność i chęć popisu, a niepotrzebnie zakłócają i mącą atmosferę spokoju i pogody, tak konieczną w wychowaniu dzieci.

Braki te są nietylę winą niedokształconych ochroniarek, ile wadliwego systemu wychowania przedszkolnego u nas i ten należałoby zmienić.

Przedewszystkiem w wyszkoleniu ochroniarek należałoby poczynić pewne zmiany a mianowicie: 1. należy pogłębić i uprak-

tycznić naukę anatomji, fizjologii i higieny szkolnej. — 2. Uczennice na kursie I powinny wykonywać w czasie swoich lekcyj w s z y s t k i e te ćwiczenia cielesne i to zupełnie w ten sposób, jak je będą przeprowadzały w ochronce. Na kursie II powinny mieć uczennice jaknajwięcej lekcyj z dziećmi pod nadzorem nauczycielki. — 3. Należy pogłębić i upraktyczyć naukę śpiewu.

Najważniejszą zaś i konieczną rzeczą jest nader staranny dobór uczenic przy przyjęciu do seminarjów ochroniarskich. Uczennice te powinny posiadać: a) zupełne zdrowie, b) doskonały słuch muzyczny i głos, c) przynajmniej dobry ogólny postęp w szkole, którą kończą przed przejściem do seminarjum.

Seminarja ochroniarskie nie mogą być przytułkiem dla osób nie nadających się do innego zawodu, lub nawet częstokroć usuniętych skądinąd. Pamiętajmy, że małe dziecko to gąbka, w którą wszystko wsiąka, to wierne i czyste zwierciadło, które wszystko odbija.

Przestańmy litować się nad tą czy ową jednostką, bo jednostka tylko tyle jest warta, ile jest pożyteczna dla gromady. Pamiętajmy, że tu idzie o całe gromady malutkich i bezbronnych ludzi, które oddajemy w ręce wychowawczyń przez nas przysposobionych. Tym sposobem bierzemy ciężką odpowiedzialność za przyszłość naszej ojczyzny, boć przecie nie my, a właśnie te malutkie a liczne rzesze, to ta wielka, potężna, przysłańska.

Dr. S. Szuman, wizyt. hig. szk. i wych. fiz.,
Kuratorium Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

Pogląd cyfrowy na wychowanie fizyczne w Okręgu Szkolnym Poznańskim.

Rok 1925/26.

(Dokończenie.)

V. Pływanie, łyżwiarstwo, saneczkarstwo, narciarstwo i jazda na rowerze w szkołach średnich.

Pogląd szczegółowy na powyższe daje zestawienie tabelarne, które wykonaliśmy podług cyfr podanych w poszczególnych sprawozdaniach nauczycieli wychowania fizycznego.

S z k o ł y	Nauczyło się w roku 1925/26 pływać	Uczniów ogółem			— Rowery	Posiada		
		Pływa	Jeździ na row.	Biega na łyżw.		Saneczki	Łyżwy	Narty
9084 uczniów szk. średn. państw.	746 8%	4393 48%	5689 62%	5451 60%	2196 23%	2882 32%	4310 47%	36 0,3%

S z k o ł y	Nauczyło się w roku 1925/26 pływac	Uczniów ogółem			— Rowery	Posiada		
		Pływa	Jeździ na row.	Biega na łyżw.		Saneczki	Łyżwy	Narty
1735 uczenic szk.średn.państw.	95 5%	362 21%	26,8 15%	329 19%	43 2%	808 46%	848 48%	6 0,3%
2863 uczniów semin. państw.	243 8%	1351 47%	1723 60%	1151 40%	575 20%	235 8%	736 26%	6 0,2%
825 uczenic semin. państw.	3 0,4%	145 17%	120 14%	94 11%	18 2%	59 7%	71 2%	—
781 uczniów pryw. szk. średn.	79 10%	237 30%	339 41%	277 35%	146 17%	293 17%	302 38%	21 26%
2051 uczenic pryw. szk. średn.	23 1%	313 15%	255 12%	48,6 23%	105 5%	600 29%	516 25%	
R a z e m 12728 uczniów	1068 8,3%	5981 46%	7751 61%	6879 54%	2911 22%	3410 25%	5348 42%	
R a z e m 4611 uczenic	121 2,6%	820 18%	643 14%	909 19%	166 4%	1467 32%	1435 31%	

Z powyższego wynika, że sprawność sportowa dziewcząt co do punktów powyżej uwzględnionych, jest znacznie niższa od sprawności chłopców. Nawet pod względem sportu tak stosownego dla dziewcząt jak bieganie na łyżwach, dziewczęta są znacznie gorsze od chłopców. Wynika z tego, jak bardzo wychowanie fizyczne dziewcząt wogóle jest jeszcze zaniedbane i że trzeba baczną uwagę poświęcić poprawie istniejących stosunków.

Chłopcy w niniejszym zestawieniu wykazują zupełnie dobre cyfry. Sądzę jednak, że cyfry te należy przyjąć z pewną rezerwą. Nie zbadano bowiem rzeczywistej sprawności fizycznej chłopców pod względem wymienionych punktów, lecz po prostu pytano się ich czy umieją pływać, jeździć na rowerze i t. p. To jest pytanie bardzo ogólnikowe i niewiadomo co to oznacza, że chłopiec n. p. umie pływać. Trzebaby bezwzględnie oznaczyć czas i sposób utrzymania się chłopca na wodzie. Inaczej cyfry jak powyższe będą prawie bez wartości. Rzeczywisty pogląd na sprawność sportową młodzieży może nam dać tylko szczegółowe, sumienne badanie tych spraw. *Odznaka sportowa* będzie takim rzeczywistym probierzem sprawności sportowej naszej młodzieży.

VI. Kluby wioślarskie gimnazjalne.

Jak wynika z poniższych zestawień tabelarnych, okręg szkolny poznański ma największy tabor szkolny wioślarski w całym państwie polskim. I tu znowu zaznaczyć trzeba, że bez funduszu na gry i zabawy cały ten tabor, przejęty w znacznej części po Niemcach, byłby zmarniał i niszczał. Z pomocą tego funduszu corocznie naprawia się łodzie i ku-

piło się nawet już kilka nowych łodzi. W chwili obecnej rozważa się stworzenie międzyszkolnego związku gimnazjalnych klubów wioślarskich. Inicjatywę dała Bydgoszcz, mająca wybitnie korzystne warunki dla rozwoju sportu wodnego.

Poza gimnazjami państw. jedno semin. państw. posiada przy jeziorze przystań i dwie łodzie, drugie buduje nową przystań i kupuje dwie łodzie. Ze sprawozdań gimn. klubów wiośl. wynika, że poszczególne łodzie zrobiły ogółem 39000 kilometrów w roku sprawozdawczym i że na ucznia wypada zatem około 87 kilometrów wiosłowania na rok. W gimn. klubach wiośl. jest razem 465 uczniów.

Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

				łódzie
Bydgoszcz	gimn. pr. k.	przystań własn.	3 czw.	1 dwoj. 4
Bydgoszcz	gimn. pr. h.	przystań własn.	4 czw.	3 dwoj. 7
Chodzież	gimn. pr.	przystań własn.	3 zwykł. nie sport. łodz.	3
Nakło	gimn. pr.	przystań własn.	2 zwykł. nie sport. łodz.	2
Poznań	gimn. im. Bergera	przystań wynaj.	3 czw. 1 dw. 1 kajak	5
Poznań	gimn. J. Kantego	przystań wynaj.	2 czw.	2 dwoj. 3
Poznań	gimn. im. Marcinkowskiego	przystań własn.	4 czw. 2 dwoj. 1 jedn.	7
Poznań	gimn. M. Magdaleny	przystań wynaj.	4 czw.	3 dwoj. 7
Rogoźno	gimn. państw.	przystań własn.	2 czw. (2 zniszczone)	4
Śrem	gimn. państw.	przystań własn.	2 czw., 1 dw., 1 jed.	4
Trzemeszno	gimn. państw.	przystań własn.	2 czw.	1 jedn. 2
Wolsztyn	gimn. państw.	przystań własn.	1 czw.	1 dwoj. 2
Wągrówiec	gimn. państw.	przystań własn.	2 czw.	1 dwoj. 3
Wolsztyn	sem. państw.	przystań własn.	1 czw.	1
Gniezno	sem. państw.	wynajmuje 1 łódź		1

57

Łódzie.

Kuratorja	Szkół Państw.		Szkół Pryw.		Ogółem
	szk.	ucz.	szk.	ucz.	
Warszawskie	13	1	2	1	17
Białostockie	8	3	—	—	11
Łódzkie	1	—	—	—	1
Poleskie	7	—	1	—	8
Wołyńskie	—	—	—	—	—
Wileńskie	1	—	—	—	1
Krakowskie	4	5	—	—	9
Lwowskie	9	13	6	—	28
Pomorskie	28	—	—	—	28
Poznańskie	57	—	—	—	57
Ogółem	128	22	9	1	160

VII. Uczniowskie kluby sportowe.

Istnieją one w 11 gimnazjach (509 uczniów członków), w 9 seminarjach (304 członków) i w dwóch zakładach prywa-

tnych (75 człk.). Statuty są niejednolite. Opieka nad klubem jest w rękach nauczyciela wychowania fizycznego.

VIII. Hufce szkolne.

Na rozwój hufców szkolnych w okręgu szkolnym poznańskim daje dobry pogląd tablica następująca:

	W r. 1923	W r. 1924	W r. 1925	W r. 1926
Gimn	12 huf.	16 huf.	24 huf.	27 huf.
Semin.	2 huf.	5 huf.	12 huf.	12 huf.
Szkoły średn. pryw.	1 huf.	1 huf.	4 huf.	4 huf.
Szkoły zawodowe	—	2 huf.	4 huf.	6 huf.
Suma uczn. w hufcach Okręgu	1045	1715	3148	3482

Z powyższego wynika, że poważna ilość uczniów przeszła już pewne przeszkolenie wojskowe. Wszystkie gimnazja państwowe i wszystkie seminarja nauczycielskie męskie z początkiem roku 1926 miały hufce szkolne. Na wypadek wojny ochotnik ze szkoły będzie zatem zupełnie inaczej przygotowany, niż n. p. ochotnik w r. 1920, który zwykle nawet karabinu otworzyć nie umiał.

IX. Kolonie wakacyjne.

Kolonje wakacyjne w Okręgu Szkolnym Poznańskim z każdym rokiem się zwiększają. Dzieje się to dzięki temu, że najróżniejsze prywatne i państwowe organizacje sprawą tą się górażo zainteresowały. Tak n. p. najstarsza i najruchliwsza organizacja na terenie Wielkopolski Tow. Kol. Wak. „Stella” znacznie rozszerzyła swą działalność. Wskutek zabiegów Wojewódzkiej Komisji dla kolonij wakacyjnych pewna ilość samorządów w roku ubiegłym i sprawozdawczym urządziła kolonje. Harcerze wielkopolscy również rokrocznie zwiększają ilość kolonij wakacyjnych harcerskich.

Kuratorjum szkolne dołożyło też w ostatnich latach i w roku sprawozdawczym starań, aby rozwinąć organizację Kolonij wakacyjnych. Akcja oddziału higieny szkolnej Kuratorjum pod tym względem była następująca:

- 1) W roku 1924 i następnych polecono inspektorom i dyrektorom szkół średnich organizować kolonje.
- 2) Nawiązano ścisły kontakt ze Stellą i stawiono do dyspozycji Stelli budynki szkolne odpowiednie na kolonje, w pierwszej linii internaty odpowiednio położonych seminarjów, które się doskonale nadają na ten cel.
- 3) Kuratorjum opłaca pewną ilość nauczycieli wychowawców w kolonjach.

4) Kolonje wakacyjne wizytowano i czyniono starania, aby kolonje zorganizować wzorowo pod względem urządzenia, trybu życia, doboru młodzieży i wychowawców.

Poniżej podajemy zestawienie cyfrowe dotyczące kolonij w całym okręgu wielkopolskim. Zestawienie to zrobiliśmy podług cyfr jakie czerpiemy ze sprawozdania Wojewódzkiego Komitetu dla kolonij letnich, które centralizuje cały ruch kolonij wakacyjnych. W zestawieniu brak kolonij przysposobienia wojskowego, które zwykle gościły dużą ilość młodzieży, a w roku sprawozd. po niepokojach majowych nie doszły do skutku. Zaznaczamy, że szkolnictwo przyczyniło się nietylko do organizacji kolonij podanych pod rubryką szkolnictwo. Tu figurują kolonje urządzone przez poszczególne inspektoraty szkolne, wzgl. dyrekcje szkół średnich. Kolonje Stelli, Opieki, harcerskie, magistrackie i instytucyj społecznych zostały we większej lub mniejszej mierze zorganizowane ze współudziałem Kuratorjum.

Instytucje organ. kol. letn.	Typ kolonji	Ilość dzieci wysłanych	Przeciętne koszta dzien. utrzym. dziecka
„Stella“ Tow. Kol. Wak.	101 wypocz. 2 leczn.	7054	2 zł
Opieka Tow. Kol. Wak.	1 wyp.-leczn.		
Związk. Harc. Polsk.	12 półk.		
Magistraty	18 obozów		
Szkolnictwo	8 „ wędz.		
Instyt. Społ.			
Zw. Obr. Kr. Zach.			

Poza powyższem zestawieniem z kolonij wakacyjnych podajemy jeszcze cyfry ze średnich szkół państwowych, według sprawozdań nauczycieli wychowania fizycznego, ilustrujące ruch wakacyjny wogóle podczas wielkich wakacyj 1926 r. Sprawozdanie odnosi się do objętych obliczeniem 10863 uczniów i uczenic państwowych szkół średnich i do 2896 uczn. i ucz. seminarjum.

Nie wyjeżdżało wogóle podczas wakacyj wielk. 1926 r. 4722 uczn. szkł. średn. — czyli blisko połowa, i 1873 seminarzystów, czyli dwie trzecie. Jednak 2051 uczn. szkł. średn. i 1269 seminarzystów, którzy nie wyjeżdżali mieszkają na wsi. Nie wyjeżdżało zatem z miasta 2671, uczn. szk. średn. czyli jedna czwarta i 604 seminarzystów, czyli trochę więcej niż jedna piąta.

Uczniowie szkół średnich spędzali wakacje poza domem jak następuje:

528 w kol. harc., 487 w innych kolonjach, 2059 w letniskach, na wsi u wód, a 407 na wycieczkach turystycznych. Na wycieczkach turyst. 271 uczn. było ok. 2 tygodnie, 110 ok. 4 tyg., 25 ok. 6 tygodni, pięciu ok. 2 miesięcy.

Analogicznie spędzali seminarzyści wakacje poza domem:

115 w kol. harc., 4 w innych kolonj., 146 w letniskach, (poza domem) na wsi i u wód, 132 na wycieczkach turystycznych (76 ok. 2 tyg., 41 ok. 4 tyg., 1 ok. 6 tyg., 4 ok. 2 mies.). Opis ich tu opuszczony, bo był pomieszczony w „Wych. Fiz.” (r. 1926).

X. Zawody międzyszkolne w 1926 r.

Jak w 2 latach ubiegłych, w roku sprawozdawczym odbyły się w Poznaniu zawody międzyszkolne. Zawody urządzono na boisku Sokoła dnia 12 czerwca 1926 r. W zawodach wzięło udział kilkanaście szkół średnich Okręgu. Szkoły były reprezentowane przez drużyny, których skład był pod względem ilości i wieku uczniów określony regulaminem zawodów. Program zawodów, ułożony przez Komisję nauczycieli wychowania fizycznego Sekcji Wychowania Fizycznego — Towarzystwa Nauczycieli Szkół Wyższych nie różnił się zasadniczo od programów zawodów dawniejszych. Obejmował on trzy gry a) piłkę koszykową, b) piłkę latającą, c) palanta, oraz lekką atletykę: a) bieg 100 m., b) skok w dal, c) pchnięcie kulą oburącz, d) skok wzwyż, e) rzut dyskiem oburącz, f) bieg rozstawny. Poza tem zawody przysp. wojsk. dla oddzielnych drużyn.

Zorganizowanie i przeprowadzenie zawodów (udział blisko 500 zawodników) wymagało bardzo dużego aparatu organizacyjnego. Można je było przeprowadzić tylko z pomocą Wojsk. Centr. Szkl. Gimn. i Sprt., Sekcji Wychowania Fizyczn. T. N. S. W. i W. K. N. — Zawodami kierował p. kpt. Baran z pomocą pp. nauczycieli wychowania fizycznego Fazanowicza i Waxmana. Wielką ilość potrzebnych sędziów dostarczyła Centr. Szkl., poznańscy nauczyciele wychowania fizycznego oraz absolwenci W. K. N. — Kwaterę dla uczniów przyjeżdżających (ok. 300) urządzono w domach prywatnych (u kolegów) oraz jedną kwaterę masową na siennikach w szkole powszechnej. — Wyżywienia z minimalną opłatą dostarczyło wojsko.

Wyniki zawodów były następujące: pierwsze miejsce zdobyło (nagroda wędrowna) gimn. im. Bergera z Poznania. W grach miały najlepsze wyniki gimnazja: Bergera, mat. przyr. z Bydgoszczy, gimnazjum gnieźnieńskie, gimnazjum Marcinkowskiego i gimnazjum szamotulskie, najlepsze wyniki z lekkiej atletyki były następujące 1) Bieg 100 m. 11,9 2) kula oburącz 20,48 m, 3) skok wzwyż 1,63 m., 4) dysk oburącz 53,50 m. Najlepsze wyniki przeciętne z lekkiej atletyki miało gimnazjum Marji Magdaleny.

Możliwości zastosowania metody Nielsa Bukha w szkole i w armji polskiej.

Referat, wygłoszony na I Walnym Zjeździe Sekcyj W. F. T. N. S. W.
w Poznaniu, 19 marca 1927.

(Dokończenie.)

Jeżelibyśmy ocenili zasób materiału ćwiczebnego na podstawie podziału na ćwiczenia kształtujące mięśnie i ćwiczenia kształtujące ruch, to przyszlibyśmy do przekonania, że w ćwiczeniach gibkości nóg przeważają ćwiczenia kształtujące mięśnie o wpływie wielostronnym z przewagą wydłużania mięśni grzbietu. To jest przyczyną, że niektórzy młodzi lekkoatleci, dla których stosuje się jako przygotowawczą zaprawę metodę Bukha w całości albo też z metody tej luźne ćwiczenia, odznaczają się wprawdzie większą ruchomością w stawach lecz zarazem uwypuklonymi plecami. Również nie są wolni od błędów tych uczniowie w tych szkołach, w których stosuje się ćwiczenia z metody Bukha z przewagą skłonów w dół. Pochodzi to stąd, że podczas opracowywania osnowy lekcyjnej, wstawia się pewną ilość ćwiczeń gibkości, siły i zwinności bez krytycznej oceny, czy ćwiczenia te uzupełniają się wzajemnie pod względem pracy mięśniowej. Powyższe twierdzenie wymaga jeszcze innych wyjaśnień. Na ćwiczenia gibkości nóg składają się przeważnie skłony tułowia w różnych postawach wyjściowych, a więc w staniu, siadzie klęcznym i siadzie zwykłym, w których to postawach rytmiczne unoszenie i następujące po nich skłony tułowia wpływają wydłużająco na mięśnie leżące po tylnej stronie uda, a także częściowo na mięśnie lędźwi. Jest to rzeczą zrozumiałą, gdy się zważy, że ćwiczenia te wykonywa się o nogach w kolanach wyprostowanych i, że głębokość skłonu zwiększa się pod wpływem rytmicznie opadającego ciężaru głowy i tułowia.

O ile powyższe ćwiczenie wykonywamy z chwytem za kostki i w ostatnim momencie skłonu przyciągamy się z pomocą ramion, działanie ćwiczenia rozszerzy się na kręgi piersiowe. Układ ciała jest wówczas podobny do łuku, którego cięciwą są wyprostowane nogi. I w tym właśnie momencie wpływ ćwiczenia zależny jest od indywidualnej budowy ćwiczących. U tych np. którzy posiadają długie ręce, a krótki tułów, wpływ wydłużający będzie się przenosił bardziej na mięśnie grzbietu głównie w okolicy kręgów piersiowych, u posiadających długie tułwy i krótkie ręce wydłużeniu ulegną mięśnie lędźwiowe. Prócz tego wchodzi tu w grę indywidualna właściwość poszczególnych mięśni i stawów, która u jednych i tych samych osobników może

być różna. Możemy np. mieć silnie rozwinięte mięśnie kończyn w stosunku do mięśni grzbietu i t. d. Gdy prócz tego się zważy, że N. Bukh każe wykonywać wiele z tych ćwiczeń z naciskiem ze strony współwiczającego, by w ten sposób wpływać siłą zewnętrzną na zwiększenie obszerności ruchu, trudno nie zgodzić się z twierdzeniem niektórych teoretyków i praktyków, że N. Bukh wpływa na zwiększenie ruchomości w stawach, nie troszcząc się o siłę tych mięśni, które stawy te podtrzymują. Siła mięśni natomiast powinna odpowiadać ruchomości stawów, gdyż w przeciwnym wypadku ruchomość ta nie będzie zaletą lecz wadą. Odnosi się to przedewszystkiem do stawów kręgowych. Dzieje się to w ten sposób, że podczas nacisku ze strony współwiczającego, ćwiczący zachowuje się biernie, czyli poddaje się naciskowi, wobec czego mięśnie i nerwy jego przestają czynnie pracować. Ćwiczenia te nie mogą zatem wpływać ani na wzmocnienie woli ani też mięśni, mają one natomiast wyraźny wpływ na obszerność ruchu. Wprawdzie podobne ćwiczenia istnieją w gimnastyce ortopedycznej, lecz po ćwiczeniach tych zastosowuje się stale ćwiczenia z oporem i masaż dotyczących grup mięśniowych. Powyższe uwagi odnoszą się również do niektórych ćwiczeń tułowia, a zwłaszcza do ćwiczeń grzbietu w płaszczyźnie strzałkowej, do których N. Bukh — idąc za wskazówkami Lindharda — wcielił w swem drugim wydaniu „Gimnastyki podstawowej” również skłony napięte. Co prawda nie był on w tym względzie pierwszym, gdyż przed nim zrobili to Thulin i Björkstén, przyczem zajęli oni wobec podziału ćwiczeń tułowiu stanowisko bardziej zdecydowane. Przyjęli oni bowiem Lindhardowski podział ćwiczeń tułowiu według płaszczyzn i rodzaju pracy mięśniowej, podczas gdy Bukh zastosowuje jeszcze podział dawny, a ogranicza się tylko do wspomnianego wcielenia skłonów napiętych do ćwiczeń grzbietu. Nie wglądając już w dalszym ciągu w szczegóły dotyczące poszczególnych ćwiczeń nóg, ramion i tułowia, stwierdzić należy, że w ćwiczeniach tych przeważa dynamiczna praca mięśniowa i ćwiczenia te wykonywane są w pewnym zgóry określonym rytmie. Wywiera to dodatni wpływ na żywe krążenie krwi, co z kolei wpływa na dobry nastrój. To jest główną przyczyną że metoda Bukha zyskała sobie bardzo wielu zwolenników, tembardziej, że rozporządza niektórymi ćwiczeniami przygotowującymi bezpośrednio do sportów. Na powyższych właściwościach opiera się główna jej wartość. One to bowiem należyte wykorzystanie ułatwiają osiągnięcie lepszych rezultatów bez straty czasu, tem bardziej, że poszczególne ćwiczenia dadzą się ze sobą powiązać w jedną ciągłą całość. Jednakże w obu powyższych zaletach metody t. j. w rytmie i łączeniu poszczególnych ćwiczeń w ciągłą i częstokroć bardzo efektowną całość,

tkwią zarazem niebezpieczne pierwiastki dla jej dalszej ewolucji. Podczas pracy rytmicznej bowiem, wykonywanej w tempie szybkim, pracują nerwy i mięśnie tylko w pierwszym momencie ruchu, podczas gdy dalsza część ruchu odbywa się na mocy prawa bezwładności. Prócz tego szybki ruch odbywa się częstokroć ze szkodą dla jego formy.

Z tych względów należałoby przed każdą serją ruchów szybkich oraz po nich zastosować 1—2 takie same lub podobne ruchy powolne wykonane w formie ścisłej. Tymczasem podczas pokazów ruch powolny może być efektowny tylko wtedy, gdy jest bez zarzutu pod względem formy. W szybkim ruchu natomiast drobne błędy gubią się, a dla widza pozostaje to, co wywołuje efekt — szybka zmiana ruchu w rytmie odpowiadającym nerwowemu nastawieniu widzów. Nic więc dziwnego, że N. Bukh, chcąc zareklamować swoją metodę na igrzyskach olimpijskich w Paryżu, zestawiał program z ruchów szybkich i tak dalece zmechanizowanych, że oddział ćwiczących wykonał je jednym ciągiem bez jakiegokolwiek błędu. Efekt zewnętrzny tego pokazu był wprost niezwykły. Jest to jednak rezultat nie tylko pozorny lecz zarazem dla dalszej ewolucji metody wprost niebezpieczny. Jest bowiem rzeczą ogólnie znaną, że ogół jest skłonniejszy do przyjmowania pozorów pracy za pracę rzeczywistą. Wprawdzie wykucie z uczniami jednej lekcji efektownej w ciągu kilku lat chociażby w celach wzbudzenia oklasków jest pracą żmudną, jednakże ta praca idzie w fałszywym kierunku z następujących względów: powtarzanie jednych i tych samych ruchów łączy się z jedną i tą samą pracą nerwową i mięśniową, do której po pewnym czasie organizm tak dalece się przyzwyczaja, że ćwiczenia nie tylko przestaną mieć jakikolwiek wpływ na doskonalenie układu nerwowego i rozwój mięśni, lecz także na płuca i serce.

Zmechanizowanie ruchów ma również ujemny wpływ na ogólną sprawność fizyczną, której rozwój jest prócz tego zależny od doboru i zestawienia ćwiczeń fizycznych. Wchodzi tu bowiem w grę znane w psychologii i pedagogice eksperymentalnej prawo nabywania dyspozycji, które określa, że nabycie dyspozycji w jednym kierunku rozciąga się na kierunki pokrewne. Na podstawie doświadczenia oraz ścisłych obserwacji przyszedłem do przekonania, że prawo to da się również zastosować w wychowaniu fizycznym, a w szczególności przy osiągnięciu sprawności psychologicznych w różnych kierunkach. Dalšie badanie, a zwłaszcza decydujące rozwiązanie tej kwestji jest dla nas ważne głównie ze względu na sprawności przedstawiające większą wartość ze stanowiska praktycznego. Od krytycznego bowiem doboru środków zależy w znacznej mierze końcowy rezultat naszej pracy przysposabianiu i wyszkoleniu żoł-

nierza. Wyobraźmy sobie np. przeciwczanie chwytów strzeleckich przy dźwiękach orkiestry. Można by sądzić, że gdy żołnierz chętniej wykonywa ruch przy muzyce, osiągnie on zarazem pod wpływem bodźca dźwiękowego lepszy rezultat. Tymczasem środkiem tym stwarza się lepszą dyspozycję do wycucia rytmu lecz nigdy do skupienia się wewnętrznego, niezbędnego w momencie oddawania strzału. Przeciwnie uwaga nasza skierowana na rytm, nie może objąć prawidłowego układu ciała i tego wszystkiego, co w sumie swej może się złożyć na dobry rezultat w strzelaniu. W tym względzie wielką usługę mogą oddać zaniebdywane przez N. Bukha ćwiczenia równoważne i celne rzucanie piłką, a zwłaszcza strzelanie z łuku, gdyż czynności te łączą się z momentami wewnętrznego skupiania się, przez co ułatwiają nabywanie „dobrej dyspozycji strzeleckiej”. *Stwarzanie zatem dobrych dyspozycji fizycznych i duchowych we właściwych kierunkach jest jednym z najważniejszych zadań gimnastycznej zaprawy do sportów i do służby wojskowej.*

Zdawałoby się pozornie, że N. Bukh uwzględnił w swej metodzie powyższą zasadę, skoro zastosowuje takie ćwiczenia, jak zaprawa w odbijaniu się, ćwiczenia przygotowawcze do biegów z płótkami i t. p. Równocześnie jednak N. Bukh wprowadza, ze szkodą zwisów, ćwiczeń równoważnych oraz skoków ponad przeszkody i ćwiczeń przygotowawczych do walki wręcz, nadmiar przerzutów, w których Duńczycy mają specjalne upodobanie.

Wprawdzie ćwiczenia te mają praktyczne znaczenie, gdyż stwarzają dobrą dyspozycję do orjentowania się w momencie padania. Nie powinny one jednak zajmować w gimnastyce więcej miejsca (zwłaszcza w gimnastyce podstawowej) ze szkodą innych ćwiczeń, gdyż wówczas przestaną być środkiem wychowawczym, a staną się celem. Wówczas zajęcia sprawnością w jednym kierunku ze stanowiska popisu, zapomnimy o celu ogólnym, który dałby się wyrazić w stwarzaniu dyspozycji fizycznych i duchowych w tych kierunkach, które składają się na pokonywanie różnych przeszkód oraz na zwycięstwo nad przeciwnikiem. Tak np. ze względu na pokonywanie przeszkód w terenie ważniejszą jest dla nas dyspozycja do pokonywania przeszkód stałych, takich jak płoty, mury, rowy i t. p. Skoki bowiem ponad sznurek lub chociażby listwę stwarzają zaledwie dobrą dyspozycję do pokonywania tych przeszkód pod względem fizycznym lecz nigdy duchowym. Przy pokonywaniu przeszkód stałych bowiem wchodzi w grę pierwiastek pozornego lub nawet rzeczywistego niebezpieczeństwa. Prócz tego zarówno dla życia codziennego jak również na wypadek wojny jest rzeczą ważną, by stwarzać i podtrzymywać dyspozycję na moment zaskoczenia. Dyspozycja taka, jak doświadczenie nas uczy —

jest przeważnie wrodzona. Wiemy np. z czasów wojny, że były jednostki, które nawet w momentach rzeczywistego niebezpieczeństwa nie traciły panowania nad sobą, nie ulegały panice i były oparciem duchowym dla jednostek nerwowo słabszych. Są to jednostki o mocnym charakterze, które swym przykładem i zdecydowanym wystąpieniem opanowują sytuację. Nie da się jednak zaprzeczyć, że stopień takiej dyspozycji można poprawić przez częste stwarzanie nastrojów podobnych do tych, jakie wywołuje zaskoczenie podczas walk rzeczywistych. Do tego nadają się przede wszystkim ćwiczenia w reagowaniu na znaki oraz wszelkie formy walki wręcz, których N. Bukh w metodzie swojej nie uznaje.

Mógłbym się spotkać z zarzutem, że nietylko pokonywanie stałych przeszkód lecz również samą walkę wręcz możemy zmehanizować, o ile każemy pokonywać te same przeszkody lub też walczyć stale z tym samym przeciwnikiem, a zwłaszcza w tych samych warunkach. Zarzut byłby zupełnie słuszny. To też rodzaj przeszkód i ich zestawienie powinniśmy stale zmieniać, a także zmieniać przeciwników podczas walki wręcz, np. biegi na torze z przeszkodami stają się z czasem — wobec powtarzania się tych samych przeszkód — ćwiczeniami półautomatycznymi. Jeżeli jednak zestawienie przeszkód zmieniamy, a bieg przerywamy niespodziewanymi walkami, które biegnący musi staczać z wypadającymi z ukrycia przeciwnikami, zaostriamo u niego spostrzegawczość i przytomność umysłu, gdyż przyzwyczajamy go do spokojnej i rzeczowej oceny sytuacji, które to przymioty są koniecznymi walorami w momencie zaskoczenia. Z powyższych względów biegi na przełaj powinny się odbywać w różnym terenie i powinno się je przerywać walkami wręcz lub oddawaniem poszczególnych seryj strzałów do ukazujących się nagle tarcz. Streszczając się stwierdzam, że jakkolwiek N. Bukh daje nam w swej metodzie bardzo wiele, gdyż zwraca uwagę na sposób wykorzystania czasu przeznaczonego na wychowanie fizyczne oraz wskazuje na jeden z kierunków, w którym ma pójść ewolucja metody, to jednak wobec wyż wskazanych braków nie możemy metody tej stosować w całej rozciągłości. Możemy natomiast przyjąć z niej znaczną część materiału ćwiczebnego, który należy uzupełnić nietylko w obrębie tych samych rodzajów ćwiczeń lecz również innymi ćwiczeniami, których N. Bukh nie uwzględnia, a które przyczyniają się do stwarzania dyspozycji pod względem psychologicznym w kierunkach wyżej wskazanych. Tak więc metoda Bukh'a może i powinna wywrzeć poważny wpływ na ewolucję metody dostosowanej bardziej do procesów fizjologicznych i przejawów duchowych naszej młodzieży, a także do tych warunków, w których żyjemy, pracujemy, a także walczyć będziemy musieli. Metoda taka

nie może być dziełem jednego człowieka, tem mniej dziełem chwili. W dziele tem powinni wziąć udział ci, którzy na podstawie głębszej wiedzy i długoletniego doświadczenia są do tego powołani. Oni to swą pracą twórczą opartą o krytyczny dobór środków i logiczne oraz konsekwentne ich stosowanie powinni wpłynąć na ewolucję metody, któraby w zgodzie ze środkami intelektualnymi przyczyniła się do *uzupełnienia naszych braków ilościowych — walorami jakościowymi*.

Oceny książek.

Walerjan Sikorski. *Gimnastyka*, podręcznik metodyczny dla Semin. i Kursów naucz. Część I. Lwów (zakł. Nar. im. Ossol.) 1917, str. 215, ilustr.

Pierwszy to obszerny metodyczny podręcznik gimnastyki napisany po polsku. Więc też z niezwykłym zainteresowaniem bierze go się do ręki, tem więcej, że dzieło wyszło z pod pióra znanego, wybitnego metodyka.

Po zwięzłym rysie historycznym, po rozdziałach o istocie, celu i środkach wychowania fiz., oraz o zaletach i brakach gimnastyki — następuje właściwa treść książki, obejmująca metodę ćwiczeń gimnastycznych. Ten właśnie dział stanowi istotną wartość książki; rzecz to gruntownie przemyślana, skarbnica wiadomości dla wielu wychowawców fizycznych, bo wieloletnie doświadczenie autora dyktuje mu cenne wskazówki dla młodszych kolegów. Autor omawia tu tok lekcyjny przy uwzględnieniu płci i wieku, opisuje sale gimnast., podaje główne zasady nauczania, a gromadząc szereg wskazówek metodycznych, zawiera je w oddzielnych rozdziałach, w końcu podaje setki doskonałych rycin z dzieła Thulina, dodając do nich potrzebne objaśnienia. Te ryciny wraz z rycinami poprzednich rozdziałów są o wiele lepsze od zamazanych rysunków sali i przyrządów gimnastycznych.

Książka jest pierwszą częścią całej projektowanej pracy. Druga i trzecia część ma objąć zasób materiału ćwiczeń i osnowy lekcyjne dla różnego wieku.

Zwięzła ocena tej pracy przedstawia mi wielkie trudności, bo niektóre działy są znakomicie opracowane i stają się drogocennym nabytkiem naszej literatury gimnastycznej, inne wykazują znaczne niedociągnięcia lub niepotrzebne rozciągnięcia. Budzi się przytem szereg wątpliwości i zastrzeżeń. Jest to podręcznik, lecz dla kogo? Jeżeli dla nauczycieli, to zbyteczny wogóle skrót historyczny (w którym, jeżeli już jest, może należało więcej uwzględnić rzeczy polskie, choćby np. działalność Jordana), a dalsze rozdziały zbyt pobieżne i nie zasadniczo ujęte (uderza np. rozdzwięk między nagłówkiem a treścią rozdziału na str. 38) poza tem brak innych działów ważniejszych dla nauczycieli, niż zarys historyczny (ujęty obszernie w dziele Dr. Piaseckiego) np. omówienia wpływu różnych form ruchu na różne narządy ustroju i t. p. — jeżeli zaś ma to być podręcznik dla kandydatów seminarjów, to rzecz stanowczo za obszerna.

Napisać podręcznik, to rzecz niewymownie trudna, łatwiej obszerną książkę, gdzie autor mniej jest krępowany. Najtrudniej uchwycić przytem właściwy umiar tj. wzajemny stosunek jednego działu do drugiego. Szereg niebezpieczeństw czyha na autora. Unosi go wena pisarska, żal mu opuścić to i owo, co może być cenne, lecz nie powinno się znaleźć w podręczniku, zaczyna jeden dział szeroko omawiać (sięgając nawet po liczne cytaty do

prac pokrewnych) a czasem się powtarzać, przy drugim stawia sobie hamulec i ostatecznie powstaje dysproporcja, przyczem zacięra się jasność obrazu i podręcznik traci cechę zwięzłego a głębokiego i zasadniczego ujęcia rzeczy. Tych niebezpieczeństw autor w wielu miejscach nie uniknął i to w obu częściach dzieła, czyniąc przez to krzywdę swej pracy.

To są braki i wady dzieła, jako podręcznika. Te braki nie mogą jednak niweczyć olbrzymiej jego wartości w dziale „metoda ćwiczeń gimn.”, który obejmuje trzy czwarte książki, a wzbogacając literaturę gimnastyczną, stanowi dla nauczycieli zrab, na którym mogą budować. Za to autorowi szczere uznanie.

Wizyt. Z. Wyrobek, Kraków.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Rada Naukowa Wychowania Fizycznego.

(Dokończenie sprawozdania z I. posiedzenia, spóźnione z przyczyn niezależnych od Redakcji „W. F.”)

W dyskusji nad referatami ppłk. Kilińskiego i dra Kopczyńskiego zabierają głos: prof. Ciechanowski, dr. Czerwiński, prof. Piasecki, dr. Zabawska-Domostawska, wizyt. Wyrobek, dr. Wroczyński, ppłk. Sikorski, gen. Zaruski, dr. Reicherówna, Przewodniczący, pos. Smulikowski, mjr. Dybowski, poczem ppłk. Osmólski wygłasza referat: „Kształcenie kierowników w. f. oraz powołanie i organizacja Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego”. Zapotrzebowanie na siły wykwalifikowane w zakresie wychowania fizycznego jest bardzo duże. Przyrost roczny sił fachowych do kierowania ćwiczeniami fizycznymi nie stoi w należytej proporcji do zapotrzebowania nawet formalnego opartego na liczbie, że tak powiem etatów. Tem bardziej jest niedostateczny, jeżeli bierzemy pod uwagę zamierzenia co do „odrodzenia fizycznego narodu”.

Koncepcja studjów wychowania fizycznego przy uniwersytetach jest słuszną, a ich rola to 1) prowadzenie wychowania fizycznego ogółu akademików, 2) prowadzenie pracowni naukowej, 3) kształcenie przyszłych lekarzy i kandydatów na nauczycieli w zakresie wychowania fizycznego, dodawanie im dodatkowo kwalifikacji kierowników wychowania fizycznego lub trenerów do pewnych rodzajów sportu.

Ustaliwszy, że studjum wychowania fizycznego przy każdym uniwersytecie jest pożądane i przedstawivszy jaką winna być jego rola, referent jednocześnie sądzi, że nawet utworzone w większej liczbie niż dotychczas, studia te całkowicie nie rozwiążą sprawy kształcenia kierowników ćwiczeń fizycznych. Obok studjów uniwersyteckich potrzebna jest szkoła specjalna samodzielna, o kursie zasadniczym nie przekraczającym 2-eh lat dla kandydatów na kierowników ćwiczeń fizycznych.

Zakład wspólny dla cywilnych i wojskowych, kształcący wychowawców fizycznych, jest potrzebny i powinien być założony w Warszawie przez połączenie Szkoły Wojskowej z Państwowym Instytutem Wychowania Fizycznego.

Zasadnicza jego organizacja: wojskowa. Szefem Szkoły jest oficer wyższy. Kursy męskie tworzą kompanje pod dowództwem oficerów. Wyjątek stanowią kursy żeńskie, które mają przełożoną. Kierownik pracowni naukowej, dyrektor nauk i wszyscy specjaliści prowadzący wykłady i ćwiczenia mogą być dobierani z pośród osób cywilnych bądź wojskowych. Przy szefie Szkoły jest dwóch inspektorów: cywilny i oficer. Są oni zastępcami szefa w sprawach im zleconych. Ponadto są oni czynni jako inspektoriowie: cywilny szkół cywilnych, oficer — oddziałów i szkół wojskowych. Ma to na celu powiązanie pracy szkolnej z życiem.

Pożądane jest wprowadzenie zasady internatu dla wszystkich uczniów kursu głównego, wspólnego dla cywilnych i wojskowych, który zamiast 2-ech lat mógłby trwać od początku lata jednego roku do końca lata drugiego roku z przerwą wakacyjną w miesiącu wrześniu. Pierwsze dwa miesiące — głównie zajęcia praktyczne, będą traktowane jako krótki kurs próbny, z którego odpowiedni kandydaci zostaną zakwalifikowani na kurs główny. W przyszłości, po nasyceniu potrzeby sił fachowych, można będzie kurs główny przedłużyć do lat dwóch. Panie zapisane na kurs główny uczęszczają na wspólne wykłady i pokazy. Cwiczą oddzielnie.

W dyskusji zabierają głos: prof. Ciechanowski, prof. Piasecki, dr. Kopczyński, wiz. Wyrobek i dr. Reicherówna, poczem gen. brg. dr. Rouppert wygłasza referat „O organizacji opieki lekarskiej nad wychowaniem fizycznym, oraz o przygotowaniu lekarzy-specjalistów w zakresie wychowania fizycznego”, zakończony następującymi wnioskami:

1) Uznając doniosłość opieki lekarskiej w wychowaniu fizycznym i sporcie, Rada Naukowa Wychowania Fizycznego stwierdza konieczność jak najszybszego utworzenia katedr wychowania fizycznego na wydziałach lekarskich wszystkich uniwersytetów, oraz wprowadzenie obowiązkowych dla słuchaczy medycyny egzaminów tego przedmiotu.

2) Wobec dotkliwego braku w chwili obecnej lekarzy przygotowanych do sprawowania opieki lekarskiej nad wychowaniem fizycznym i sportem, Rada Naukowa Wychowania Fizycznego uważa za wysoce pożądane utworzenie 1-miesięcznych kursów z zakresu wychowania fizycznego dla lekarzy szkolnych miejskich, powiatowych i wojskowych, jak również i dla kandydatów na lekarzy organizacji sportowych.

Po krótkiej dyskusji (pp. Piasecki, Ciechanowski, Wyrobek, Kopczyński, Wroczyński) wnioski te uchwalono wraz z dodatkowym wnioskiem dra Wroczyńskiego:

Rada Naukowa W. F. wzywa Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Woj. do wykorzystania istniejącego aparatu organizacji służby zdrowia dla celów wych. fiz.

Następuje dyskusja nad regulaminem wewnętrznym Rady (pp. Orłowicz, Ulrych i Przewodniczący), który uchwalono.

Następnie prof. Piasecki zabiera głos w sprawie ustalenia programu prac Rady Naukowej W. F. Ogranicza się do prac naukowych.

W Poznaniu zaczęto badania nad unarodowieniem wych. fiz. w dążeniu do wytworzenia narodowego systemu w. f. W związku z tem muszą być kontynuowane badania nad typami fizycznymi, ustalonymi przez prof. Czekanowskiego, z punktu widzenia ich sprawności fizycznej. Następnie winny być rozszerzone (w drodze ankiety) rozpoczęte także badania tradycji sportowej polskiej, polskich dawnych gier i zabaw.

We Lwowie muszą być kontynuowane badania z zakresu higieny ćwiczeń cielesnych. Podobne badania powinny być nadal prowadzone w Warszawie, gdzie nadto zapoczątkowano badania nad sportami kobiecymi. W Krakowie ośrodkiem prac naukowych stanie się projektowane Studium wych. fiz., którego zorganizowanie jest rzeczą pilną i ważną.

Przewodniczący przekazuje sprawę finansowania i zorganizowania prac naukowych, w kierunkach poruszonych przez prof. Piaseckiego, dyrektorowi Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przystosobienia Wojskowego.

Następnie członkowie Rady dokonali wyboru trzech komisji. Komisje ukonstytuowały się w sposób następujący:

Komisja dla opracowania ustawy o powszechnym obowiązku wych. fiz. w składzie: prof. Czerwiński, prof. Ciechanowski, wiz. Wyrobek, pułk. Pieracki, p. Olszewska.

Komisja dla opracowania projektu Państwowego Instytutu Wych. Fiz. w składzie: ppłk. dr. Osmolski, prof. Piasecki, prof. Ciechanowski, ppłk. Sikorski.

Komisja dla spraw zorganizowania opieki lekarskiej nad wych. fiz. w składzie: gen.-bryg. Rouppert, dr. Wroczyński, mjr. dr. Dybowski, p. Lewicka, prof. Ciechanowski, dr. Kopczyński.

Na tem przewodniczący marsz. Piłsudski zamknął posiedzenie, zapraszając członków Rady na bankiet do Hotelu Europejskiego. Na bankiecie, który przeszedł w miłym i ożywionym nastroju, w obecności trzech p. ministrów (spraw wojskowych, spraw wewnętrznych oraz wyznań religijnych i oświecenia publicznego), omawiano w dalszym ciągu sprawy wych. fiz., poruszono na posiedzeniu Rady.

Ze Sekcji Wych. Fiz. i Higij. Szk. przy T. N. S. W.

Okręg krakowski.

Posiedzenie dnia 29 marca 1927. Przewodniczący prof. Ciechanowski zawiadamia, że wydział lekarski Uniwersytetu Jagiellońskiego powziął uchwałę utworzenia Studium wychowania fizycznego przy tymże wydziale. Następnie podaje do wiadomości, że wszelkie pokazy gimnastyczne w Sekcji odbywać się będą stale na początku miesiąca. Dalszą część posiedzenia poświęcono sprawozdaniom ze zjazdu wychowawców fizycznych i Sekcyj wychow. fiz. w Poznaniu. Pierwszy zabiera głos p. wizyt. Wyróbek, który podkreślając niezwykle liczny udział w zjeździe, zwraca uwagę na pewne przeładowanie jego porządku dziennego. Podnosi wartość pokazów zjazdowych, w szczególności p. Pigoń i ówny i Germanówny, oraz wiele oryginalnych i szczęśliwych pomysłów z lekcji p. Czyżewskiego. Uzupełniają sprawozdanie kol. Figła, który zajmuje się lekcją p. Germanówny, jakoteż częścią zjazdu, tytującą organizację Sekcji Wychowania Fiz., oraz kol. Biernakiewicz, który mówi szerzej o referacie dra Stojanowskiego i opisuje urządzenia Studium wychowania fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego. Wreszcie dorzucają swe uwagi o zjeździe kol. Koczurówna, Biernakiewiczowa i Wilczyńska. Następuje dyskusja, poczem przy końcu posiedzenia zajęto się sprawą ewentualnego objęcia przez Sekcję organizacji gier i zabaw ruchowych w parku Jordanowskim.

Posiedzenie dnia 5 maja 1927. Kol. Hubaczówna przeprowadza 45-minutowy pokaz lekcji gimnastyki, według metody dr. Streicher z Wiednia, z uczenicami pryw. Seminarjum naucz. żeńsk. chrześcijańskonarodowego w sali gimnastycznej gimnazjum VIII. Następnie wygłasza referat, streszczający książkę dr. Streicher i oceniający jej uświatlenia. (Streszczenie referatu podamy w następnym zeszytce.)

W końcu posiedzenia Przewodniczący zawiadamia, że za staraniem Prezydium Sekcji, otrzymano stypendjum na kurs wakacyjny Björkstén w Norwegji dla jednej osoby, oraz odczytuje odpowiedź Ministerstwa Oświaty na memoriał Sekcji w sprawie uposażenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych.

W dyskusji przemawiają: wiz. Wyróbek, kol. Mayówna, Biernakiewicz, oraz referentka.

Sprawozdanie

ze Zjazdu Okręgowego Wychowawców Fizycznych w Wilnie.

W dniach 5, 6, 7, 8. IV. b. r. odbył się w Wilnie w gmachu państw. gimn. im. J. Słowackiego Pierwszy Zjazd Wychowania Fizycznego szkół średnich i semin. naucz. Okręgu Szkolnego Wileńskiego, z przebiegiem następującym:

Dn. 5. IV rano: 1) Otwarcie Zjazdu przez p. kuratora O. S. W. dr. A. Ryniewiczza i wybór prezydium. W skład prezydium weszli wiz. T.

Młodkowskiego przew., instr. W. F. Min. W. R. i O. P. p. H. Olszewska, i instr. W. F. K. O. S. W. R. Czyżewski — członkowie. 2) Posiedzenie zagała instr. p. Olszewska. 3) Ogólny zarys pracy programowej przedstawił instr. R. Czyżewski. 4) Lekcja grupy mieszanej 6—8 lat, J. Pizłówna, naucz. państw. sem. żeńsk. w Wilnie. Popołudniu: 1) Metodyczno-informacyjne i zawodnicze przeprowadzenie gry w piłkę siatkową wraz z omówieniem prawideł gry — Zaciewski, naucz. państw. gimn. im. kr. Z. Augusta w Wilnie i Drabik, naucz. państw. gimn. im. A. Mickiewicza w Wilnie. 2) Gry i zabawy ruchowe szkolne — Zaciewski.

Dn. 6. IV. rano: 1) Pokaz metody gimnastycznej przejściowej, od ćwiczeń w formie zabawowej do ćwiczeń poprawnych, grupa chłopców, 10—12 lat, instr. Czyżewski. 2) Lekcja dziewcząt 10—12 lat — Bekerówna, naucz. państw. gimn. im. A. Czartoryskiego w Wilnie. Popołudniu: 1) Lekcja chłopców 14—16 lat — Korta, naucz. państw. gimn. im. J. Słowackiego w Wilnie. 2) Metodyczno-informacyjne i zawodnicze przeprowadzenie gry w piłkę koszykową, wraz z omówieniem prawideł gry — Korta. 3) Sporty zimowe referował Grygiel, kierownik parku sportowego w Wilnie.

Dn. 7. IV. 1) Lekcja dziewcząt 13—16 lat — Iwanowska, naucz. państw. gimn. im. Elizy Orzeszkowej w Wilnie. 2) Lekcja chłopców po 16 latach — Tomaszewski, naucz. państw. gimn. im. J. Lelewela w Wilnie. 3) Higiena ćwiczeń cielesnych uprawianych w szkole ref. Ksońka, naucz. państw. gimn. im. Piramowicza w Dziśnie. Popołudniu: 1) Lekcja dziewcząt po 16 latach — kol. Pizłówna. 2) Organizacja Kół Sportowych na terenie szkolnym, ref. kol. Drabik. 3) Praca na terenie seminarjum naucz. przy zredukowanej liczbie godzin lekcji gimnastyki i gier ruchowych, kol. Pizłówna. 4) Współdziałanie lekarza szkolnego w pracy nad wychowaniem fizycznym młodzieży szkolnej, ref. dr. Brokowski, naczelny lekarz szkół powszechnych w Wilnie.

Dn. 8. IV. rano: Rzut oka na ćwiczenia lekkoatletyczne, zaprawy i zawody sportowe uprawiane w szkole, ref. instr. Czyżewski. 2) Wychowanie fizyczne a P. W. szkolne, ref. kpt. Kawalec, kier. Ośrodka W. F. w Wilnie. 3) P. W. w szkołach żeńskich, ref. Kudelska, instr. P. W. w Wilnie. 4) Pokaz grupy szermierczej prowadził por. Nycz, instr. szermierki w Wilnie. 5) Organizacja harcerstwa na terenie szkolnym, ref. pdh. Puciata. — Popołudniu: 1) Organizacja sekcji W. F. na terenie O. S. W. Czyżewski. 2) Doroczne Święto Sportowe, ref. instr. Czyżewski. 3) Sporty letnie, ref. dr. Skarbek, sem. naucz. m. w Wilnie. Wolne wnioski. Zjazd zamknął p. Kurator Dr. A. Ryniewicz, poczem nastąpiła wspólna fotografia.

Każdą lekcję poprzedziło omówienie osnowy lekcyjnej w zastosowaniu do wieku fizjologicznego, po lekcji zaś nastąpiło omówienie tejże.

Przy omawianiu organizacji Sekcji W. F. na terenie Kuratorjum, Zjazd postanowił zawiązać Sekcję W. F. przy T. N. S. W., działającą na terenie Kuratorjum. W skład tejże Sekcji wchodzi członkowie T. N. S. W., pozostali koledzy nie zrzeszeni w T. N. S. W. biorą udział w pracach Sekcji w charakterze gości.

Zjazd ten to pierwszy krok w celu skoordynowania poczynąń w kierunku wychowania fizycznego na terenie Kuratorjum O. S. W.

Wizyt. T. Młodkowski.

VII. Walny Zjazd Związku Harcerstwa Polskiego.

Zjazd ten niezmiernie ważny w rozwoju Związku, odbył się przy bardzo licznym udziale uprawnionych do głosowania. Podkreślić należy duży udział harcerzy z kresów t. j. oddziałów wielkopolskiego, śląskiego, pomorskiego, lwowskiego, wołyńskiego, którzy forsowali na Zjeździe program przebudowy Związku w kierunku zrobienia z niego zwartej i spójnej organizacji. Przebudowa ta miała na celu zniesienie walnych zjazdów, wprowa-

dzenie systemu nominacyjnego, wyposażenie kierowników pracy w odpowiednie upoważnienia w myśl zasady „wielkie uprawnienia i wielka odpowiedzialność”. Między innymi chodziło o takie zagadnienia jak o stworzenie dwóch samodzielnych i autonomicznych organizacji żeńskiej i męskiej, oraz o stworzenie możliwości organizowania starszych harcerzy w drużynach.

Na ogół uchwalono szereg wniosków w tym kierunku idących jako materiał dla Rady Naczelnej, która ma opracować projekt reorganizacji Związku na najbliższy Zjazd. N. R. H. wybrano w składzie dotychczasowym. Prezesem Związku został ks. J. Mauersberger, wiceprezesami dh. Śliwowska i Sawicki, skarbnikiem Karczewski, sekretarzem zaś generalnym dh. O. Grzymałowski.

Celem nauczania postępu pracy prowadzonej przez Związek przytaczam kilka liczb opublikowanych w obszernym i gruntownym „VII-em sprawozdaniu Naczelnej Rady Harcerskiej w 1926 roku”. Wedle danych z d. 1. I. 1927 organizacja męska grupowała w swoich szeregach 27,340 młodzieży i 394 mianowanych instruktorów, organizacja zaś żeńska 15,262 harcerki i 325 instruktorek. Męskich drużyn o przeciętnej ilości 29 chłopców było 857, żeńskich 505. Stale i systematycznie rozwija się akcja obozowa w harcerstwie. Sprawodawcy mierzą ją w dowcipny sposób wskaźnikiem zwanym „harcerzodzień” t. z. ilość dni przebytych przez harcerzy w obozach. Takich tedy harcerzodni chłopcy wykazują 184 534 a harcerki 61 661. Pozatem sprawozdanie jest poprostu kopalnią bogatych cyfr, świadczących o rzetelnym trudzie organizacji i jej kierowników. **K. S.**

Z ruchu ćwiczebnego.

Osnowa lekcji dla dziewczynek od lat 10—12,

przeprowadzonej na I Zjeździe Walnym Sekcyj W. F. przy T. N. S. W.

- I. 1. Reagowanie na znaki: na gdakanie kury „rzucanie ziarna kurczętom”, połączone z biegiem i wołaniem tui, tui, tui. Kierunek biegu wyznacza ruchem ręki biegnąca na czele.
2. Marsz ze śpiewem „Piękna nasza Polska cała”.
3. Marsz kulejąc na nodze lewej, później prawej.
4. Płas oparty na ćwiczeniu pod 3. — Ustawienie w kole. Jedyńki z chwytem bioder wykonują poskoki ku środkowi na nodze lewej, prawa ugięta w kolanie wprzód dotyka rytmicznie końcami palców podłogi. Poskoków jest 3 razy 3. W środku zeskok na obydwie nogi z obrotem wtył. Z powrotem to samo na nodze przeciwnej. Tymczasem dwójki wykonują w miejscu obroty (w poskokach) wprzód (jak przy krakowiaku) z rękami łukiem nad głową. Po powrocie jedynek następuje zmiana ról. Muzyka: mazurek.
5. Siad podparty, skurcz nóg — i stopniowy wyprost nóg z uderzeniem piętą o podłogę, poczem szybki skurcz z klaśnięciem w dłonie.
6. 4 wymachy rąk (młynek), wytrzymanie i bezwładny opad tułowia wprzód.
7. Odbijanie piłki od ziemi (piłkę naśladuje na zmianę współcwicząca, skacząc w przysiadzie).
8. „Gomóteczka, pacholeczka, szust do piekła”, jako ćwiczenie głowy i szyi z pomocą.
9. Anioł — djabeł (z leżenia przodem).
10. Skoki w dal — i bieg w miejscu naprzemian.
11. Leżąc tyłem oddech ze wznosem rąk, reagowanie na znaki jak wyżej.

- II. 1. Padanie wprzód aż do utraty równowagi. To samo wtył.
 2. Półzwis (przysiad) — i podnoszenie chusteczki z podłogi.
 3. Przechodzenie po podwójnej równoważni na czworakach i skok wdal.
 4. Gry i zabawy w 3 grupach: a) wilk i gąski, b) Ojciec Wirgiljusz, c) wywoływany.
 5. Wymyk na tramie — skoki zajęcze z pokonaniem przeszkody (tram niski).
 6. Naśladowanie odbijania piłeczek jedną ręką od podłogi, drugą od ściany.
 7. Strzelanie do rabusia: 2 szeregi na przeciw siebie w dużej odległości. Przed każdym szeregiem krzesło w odległości 4 kroków. Na krzesle piłka duża. Z szeregu wychodzą naprzemian rabusie w celu zabrania przeciwnikom piłki. Z chwilą dotknięcia piłki przez rabusia, właściciele trafiają piłeczkami trzymanymi w ręce w rabusia. Trafiony idzie w niewolę. Większa ilość niewolników stanowi wygraną.
 8. Podbijanie piłeczki nogą lewą i prawą w górę i chwyt piłki spadającej w ręce.
 9. Trzęsienie gruszek (postawa bezwładna). Reagowanie na znaki jak wyżej.
 10. Skoki przez 4 ławeczki: Wyskok i zeskok następujące bezpośrednio po sobie. Przy wyskoku ręce wprzód, przy zeskoku w bok.
 11. Płaz. Ustawienie w kole, naśladowanie rękami falującej wody, równoczesny marsz. To samo w stronę przeciwną. — Poskok na prawej na raz, postawienie tejże na ziemi na dwa, dosunięcie na lewej na 3, 4 (powtórzyć dwa razy), poczem ruch powyższy rękami, dwie ręce zwrócone w lewo — to samo w stronę przeciwną. — Marsz 4 kroki ku środkowi z rękami łukiem nad głową, kiście rąk naśladują pączek kwiatu — na 1, 2, 3, 4 stoją w miejscu, kiście rozchyłają się i zbliżają — 4 kroki naprzód jak wyżej — klęk na lewe kolano, ruch rąk jak wyżej — kiście rąk odwracają się dłonią na zewnątrz i wykonują ruch w stronę przeciwną niż poprzednio, — zatrzymując ręce w ostatniej pozycji wstają, odwracają się wtył i wracają na miejsce, ruszając kiściami. Takt 4/4 „Fandola” H. Chretien.
- III. 1. Siad turecki w dwurzędzie — i skręty tułowia z podaniem ręki sąsiadce.
 2. Ustawienie jak wyżej: taktowanie ręką od zewnątrz uderzając o podłogę z przodu, z boku na 3, ręką od zewnątrz, w której trzymają pałeczki, wykonują ruch półkola i nad głowami uderzają pałeczką o pałeczkę.
 3. Uspakające — oddech.
 4. Spiew „Hej mazury, hejże ha”.

Aniela Piłoniówna.

Osnowa lekcji młodzieży męskiej dorosłej

przeprowadzonej na I Walnym Zjeździe Sekcyj W. F. przy T. N. S. W.

- I. 1. Marsz ze śpiewem. Marsz wspięty, Marsz krokiem mieszanym: 4 kroki z wymachem ramion, 4 poskoki ze wznosem nogi w tył, 4 wypady z wymachem ramion, z wytrzymaniem drugiego taktu, i 4 kroki z zaznaczeniem.
 2. przysiad podparty — i 2 rozkroki i 2 wyprosty nóg w kolanach,
 3. Skurcz ramion w bok — i wyprost w bok, przenos wprzód i skurcz w bok. (3 tempa) ze zwrotami głowy.
 4. Rozkrok szeroki — i skłony boczne z ugięciem nogi i zamachem ramienia. (4 i zmiana.)

5. Przygotowanie do pełzania.
 6. Rozbiegi, 3 kroki skok wprzód z wymachem ramion — i skok rozkroczny w locie z wymachem ramion w bok.
 7. Marsz wspięty. Głęboki oddech.
- II.
1. W leżeniu tyłem wypuklenie piersi ze wsparciem ramion. Siad płaski i skłony wprzód z chwytem stóp.
 2. Przysiad jednonóż.
 3. Wspinanie na żerdziach. Przeploty pionowe i skośne, wstępowanie po drabince sznurowej. Skok na tram z pomocą dwu lin i zeskok. Przewroty.
 4. Siad równoważny na tramie i różnostronny wymach ramion.
 5. Dwójkami naprost, siad płaski, wsparcie stop, chwyt karku — i opady wtył z pomocą, naprzemian.
 6. Bieg.
 7. Klęk podparty — i skręty tułowia z zamachem ramienia.
 8. Wymyk, odmyk. Pływackie ruchy nóg w zwisie nachwytem.
 9. 3 poskoki w miejscu, 4 na rozkrok ze wzosem ramion przodem wzwyż.
 10. Skok ponad ławeczkę. Zajęcze skoki. Skok wzwyż strumieniem z odbiciem na skrzynię. Rozkroczny przez skrzynię wszere. Przerzut.
 11. Walka wręcz. Chwyt za gardło, obrona i powalenie przeciwnika na ziemię.
- III.
- Poskokami wymach lewą nogą wprzód, skurcz pr. ram., to samo odwrotnie, wymach lewą nogą w bok, prawe ramię w bok i odwrotnie. Skurcz ramion i prężenie. Marsz wspięty. Głęboki oddech i marsz ze śpiewem.

Kpt. R. Szuszkiewicz.

Na mównicy.

O właściwy program „Hufca Szkolnego”.

Z uznaniem przyjąć należy do wiadomości, że na porządku dziennym obrad I-go Walnego Zjazdu Sekcyj Wychowania Fizycznego T. N. S. W. w Poznaniu pomieszczono referat prof. T. Dręgiewicza (Lwów) w sprawie przysposobienia wojskowego młodzieży szkolnej, gdyż w ten sposób zapoczątkowano — jak sądzić należy — bardzo szczęśliwie właściwą dyskusję w tym ważnym przedmiocie. Jak wiadomo, w opracowaniu znajduje się obecnie ustawa o powszechnym obowiązku W. F. i P. W., a poważna dyskusja przyczynić się może skutecznie do ustalenia poglądów w tej mierze i do realizacji hasła „Naród pod bronią”.

Za pewnik przyjąć należy, iż dotychczasowe narzekania na przeciążenie młodzieży pracą w hufcach szkolnych z jednej, a zarzuty pp. instruktorów wojskowych z powodu małej wydatności tychże hufców z drugiej strony, pochodzą wyłącznie stąd, że wbrew pierwotnej instrukcji z r. 1923, wydanej przez ówczesnego szefa Sztabu Generalnego, a niemniej wbrew takiejże instrukcji z lat 1924 i 1925, pp. instruktorzy wojskowi hufców szkolnych w gorliwości swej, nie licząc się z warunkami szkoły średniej, instrukcję tę rozpoczęli coraz dowolniej przekraczać, stwarzając w ten sposób obopólne źródło niezadowolenia, bez istotnych wyników dla P. W., a często ze szkodą młodzieży i szkoły.

Wobec tego uważam za wskazane przypomnieć główne postanowienia powyższej instrukcji z r. 1923, ogłoszonej p. t. „Program Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w szkołach”. Najistotniejsze punkty tej instrukcji podaję w ich oryginalnem brzmieniu:

1. „W programie P. W. w szkołach przedmioty ściśle techniczne szkoły żołnierza są na drugim planie... To też nie program szkoły rekruta, nie znajomość form i przepisów wojskowych ma być treścią zajęć w szkołach, lecz program podstaw fizycznych i duchowych wychowania wojskowego.

2. „Na fizycznym wychowaniu oprze się największa i najistotniejsza część P. W., to jest wychowanie przyszłego żołnierza”.

3. „Przerobienie ćwiczeń z zakresu musztry można stosować tylko w związku z ćwiczeniami cielesnymi, polowami o tyle, o ile one są potrzebne do przeprowadzenia zbiórek i marszów, jednak nie więcej”.

4. „Skrócić do minimum czas na formalności zbiórek, apelów i t. d.,

5. „Elementa ściślej wojskowe będą o wiele więcej uwzględnione w obozach letnich młodzieży szkolnej.”

6. „Instruktor wojskowy nigdy nie powinien zapominać o myśli przewodniej pracy, a mianowicie, że chodzi nie o zaznajomienie z formami i regulaminami wojskowymi, nie o danie młodzieży większych lub mniejszych wiadomości teoretycznych z zakresu wiedzy wojskowej, — lecz o przysposobienie jej do służby wojskowej przez wyrobienie sprawności fizycznych i umysłowych. P. W. w szkołach ma bowiem na celu nie tworzenie drugiej obok wojska organizacji wojskowej żołnierza.”

7. „Dla uniknięcia znużenia i roztarǳenia należy zmieniać rodzaj ćwiczeń, przechodząc raz wraz do nowych elementów, wprowadzając najwięcej momentów gry, zabawy, współzawodnictwa, unikając zaś wykładów i ćwiczeń formalnych, oderwanych.”

8. „Osia programu, podstawą P. W. jest wychowanie fizyczne.”

Powyższa instrukcja dotąd nie została zniesiona, a więc obowiązuje, a szkoła w całej rozciągłości może się na nią zgodzić. Ponieważ zaś kilkuletnie doświadczenie dostatecznie pouczyło, do czego prowadzi jej przekraczanie, zwłaszcza, że równocześnie poprostu wprowadzono młodzież w błąd przyrzeczeniem ulg, których dotąd w sposób ustawowy nie zapewniono, dlatego program pracy hufca szkolnego proponuję ustalić na powyższych zasadach, jak następuje:

Program pracy męskiego hufca szkolnego.

I. Do hufca szkolnego męskiego należy młodzież 4-go kursu seminarjum i 7-ej klasy gimnazjum, uznana za zdolną na podstawie wspólnego orzeczenia lekarza szkolnego i wojskowego. Uczniowie 5-go kursu seminarjum i 8-ej klasy gimnazjum w zasadzie są wolni od pracy w hufcu szkolnym, mogą jednak należeć w charakterze ochotników.

II. Praca hufca szkolnego rozpoczyna się dn. 1. października każdego roku i polega na poznaniu w ciągu miesięcy zimowych (październik—marzec) a) historii wojskowej, b) terenoznawstwa, c) gazoznawstwa, a w miesiącach wiosennych (kwiecień, maj, czerwiec) — na poznaniu ogólnych zasad szkoły strzelca, z głównym zadaniem: nauczyć strzelania z karabinu ręcznego.

III. Wykończenie przysposobienia wojskowego męskiej młodzieży szkolnej następuje w obozie wakacyjnym 6-tygodniowym po 4-tym kursie seminarjum i 7-ej klasie gimnazjum. Obóz wakacyjny jest obowiązkowy, a znajdować się winien pod naczelnym kierownictwem nauczyciela-wychowawcy.

IV. Absolwenci męskiego hufca szkolnego i obozu szkolnego otrzymują „zaświadczenie przysposobienia wojskowego”, na mocy którego przy wcieleniu do armji uzyskują znizenie czasu służby do połowy ustawowego wymiaru służby w piechocie. Posiadanie „zaświadczenia P. W.” winno być uwidocznione w świadectwie dojrzałości.

Program pracy żeńskiego hufca szkolnego.

Program ten winien być identyczny z programem męskim, atoli z tem odchyleniem, że przy ograniczeniu do minimum szkoły strzelca, obejmie także ratownictwo. Obóz wakacyjny dla dziewcząt jest nieobowiązkowy.

Służbę łączności wykluczam z żeńskiego hufca szkolnego w zupełności, a wogóle przeciwny jestem powierzaniu tej służby kobiecie. Sprawować ją mogą mężczyźni, uznani za niezdolnych do noszenia broni.

Przedkładając powyższe wytyczne jako temat dyskusji, podkreślam że zarówno postanowienia jak duch wspomnianych na wstępie instrukcyj z lat 1923, 1924 i 1925, a także charakter i program naukowy naszej szkoły średniej ponad wszelką wątpliwość stwierdzają zasadę, iż zadaniem szkoły średniej w myśl hasła „Naród pod bronią”, winno i może stać się naprawdę tylko „przysposobienie” w dosłownym znaczeniu do przyszłej służby wojskowej, a nie dostarczenie Państwu przez szkołę gotowego rekruta. Jeżeli natomiast z tych czy innych powodów zachodzi istotnie konieczność rozszerzenia „przysposobienia” na całkowite „wyszkolenie” wojskowe młodzieży szkolnej, w takim razie należy rzecz tę jasno postawić i bezzwłocznie przystąpić do rewizji naukowego programu szkoły średniej. Program naukowy szkoły średniej w obecnym swym rozmiarze nie może być bowiem rzetelnie uzgodniony z rozszerzonym programem wyszkolenia rekruta.

Dyr. Fryderyk Dąbrowski, Grodno.

Zmarli.

Ś. p. Helena Prawdzic Kuczalska.

W dn. 30 kwietnia b. r., po długich i ciężkich cierpieniach, zmarła w Toruniu ś. p. Helena Prawdzic Kuczalska, znana i zasłużona pionierka wychowania fizycznego.

Urodzona w r. 1854 w Krzemieńcu, życie swe wcześniej poświęciła pracy pedagogicznej, wkładając w nią cały zapał młodzieńczy i niezmierne umiłowanie dziatwy. To jednak nie wystarczyło jej rwącej się do czynu inteligencji. Przeczytawszy w „Revue des deux mondes” entuzjastyczny artykuł fizjologa francuskiego La grange'a o gimnastyce szwedzkiej, postanowiła zapoznać się osobiście z wychowaniem fizycznym w Szwecji, nie zważając na wielki wysiłek materialny, na jaki podróż ta narażała jej skromne fundusze.

Bez żadnych listów polecających, nieznaną nikomu, potrafiła, dzięki swej wyjątkowej inteligencji i wysokiej kulturze towarzyskiej, zaskarbić sobie serca Szwedek, z którymi do końca życia utrzymywała stosunki listowne.

W r. 1892, po powrocie do kraju, otwiera w Warszawie pierwszy Zakład gimnastyczny według systemu szwedzkiego, którego stała się gorącą zwolenniczką i propagatorką; do Zakładu swego sprowadza przez szereg lat instruktorki z Instytutu Centralnego w Sztokholmie.

Dziś, gdy system Linga jest ogólnie przyjęty u nas, trudno sobie zdać sprawę, ile odwagi należało mieć, aby stanąć wówczas do walki z gimnastyką niemiecką, przyjętą w szkolnictwie i Sokolstwie. My, współcześni tej pracy, rozumiemy najlepiej, ile głębokiej wiary w pożytek jej należało posiadać, ile zapału i energii, aby stanąć do walki przeciw prądowi i zwyciężyć.

Bez wątpienia do zwycięstwa nowego systemu przyczyniła się praca całego szeregu ludzi, którzy później, zacerpnawszy wiedzy u źródła w Szwecji, do pracy na polu wychowania fizycznego stanęli, to jednak nie zmniejsza zasług Zmarłej, która pierwsza tę pracę rozpoczęła.

W r. 1895 przy Zakładzie otworzyła ś. p. Kuczalska pierwszą w Polsce szkołę gimnastyki pedagogicznej i leczniczej z 2 letnim kursem, gdzie wykłady teoretyczne prowadzili lekarze specjaliści, a praktyczne ćwiczenia odbywały się pod kierunkiem instruktorek Szwedek. Szkoła ta ze względu na stosunki polityczne nie mogła być zalegalizowana, pomimo to

spory zastęp uczenia w niej się gromadził; zatwierdzona przez władzę, dzięki prądom wolnościowym w r. 1906, wykształciła cały szereg wybitnych dziś wychowawców fizycznych.

Ciężkie warunki materialne nie pozwalają ś. p. Helenie Kuczalskiej odpoczywać w lecie po intensywnej całorocznej pracy; podczas miesięcy letnich przenosiła swój warsztat pracy do Rabki, później do Ciechoćnika, gdzie otaczała cierpiącą dziatwę najtroskliwszą opieką i staraniem, organizując jednocześnie dla zdrowej dziatwy niezmiernie pomysłowe zabawy i urozmaicenia, które jej serca całej dziatwy zjednywały.

Niezmiordowana energia nie zadawała się jednak wyłącznie pracą zawodową, lecz znajdowała ujście w szerszej pracy społecznej. Chcąc ogarnąć szersze masy kobiet i zachęcić je do przeciwdziałania zgubnym skutkom zaniedbania wychowania fizycznego, zachęca dziewczęta do zjednoczenia się w koło sportowe, które w r. 1906 zostało zalegalizowane, jako żeńskie gniazdo Sokoła, przybierając nazwę bohaterki Mickiewiczowskiej „Grażyna” i istnieje dotąd w Warszawie, jako V Gniazdo Sokole.

Jedną z ostatnich uroczystości, w której zmarła brała udział, było 20-lecie Gniazda Grażyny w październiku 1926 r., na który przyjechała, uproszona przez dawne towarzyszyki pracy na Matkę Chrestną sztandaru i otrzymała dyplom na członka honorowego.

Była też jedną z inicjatorek i założycielek Klubu Wioślarek, założonego w Warszawie w r. 1912, gdzie jako wice-przewodnicząca czynnie sprawami instytucji się zajmowała.

Odcięta od kraju podczas wielkiej wojny, w lecie 1915 r. zmuszona była spędzić w Rosji kilka ciężkich lat podczas przewrotu bolszewickiego, zanim warunki pozwoliły jej powrócić do kraju. Tutaj zastawszy swój Zakład zrujnowany przez władze okupacyjne, nie miała sił i środków, aby go napowrót wskrzęsić; przeniosła się wtedy do Torunia, gdzie do ostatnich lat pracowała na polu pedagogicznym i społecznym, jako nauczycielka seminarjum i czynny członek stowarzyszeń sportowych, pedagogicznych i społecznych, gdzie słowem i piórem zachęcała młode towarzyszyki pracy do czynu, dając im przykład, jak można i trzeba pracować dla dobra Ojczyzny. W ostatnich miesiącach rozwijająca się choroba utrudniała jej pracę, nad czem niezmiernie bolała. Na kilka tygodni przed śmiercią, zaproszona przez prof. Piaseckiego, dyrektora Studium Wychowania Fizycznego, wybrała się do Poznania na I. Zjazd Sekcji wychowania fizycznego przy T. N. S. W. i tam dnia 20 marca b. r. spotyka ją dobrze zasłużona owacja: wręczeniu adresu w uznaniu zasług, położonych przez 35 lat pracy, podpisanego przez przedstawicieli władz oświatowych i uczestników zjazdu.

Był to ostatni jasny promień jej życia; od tego czasu stan jej zdrowia stale się pogarszał i dn. 30 kwietnia, pojednana z Bogiem, zakończyła swój pracowity żywot.

W myśl ostatniego życzenia zmarłej, zwłoki jej przewiezione do Warszawy, spoczęły w grobie rodzinnym na Powązkach.

Niech jej lekka będzie ta ziemia ojczysta, którą gorąco kochała i której dobro było zawsze celem jej pracy.

Józefa Gebethnerówna, Warszawa.

— Ś. p. Włodzimierz Świątkiewicz, długoletni wybitny pracownik na niwie wychowania fizycznego sokolego i szkolnego, zmarł we Lwowie. Przed wojną pracował na prowincji (w Stanisławowie) w szkołach średnich. Związek sokoli małopolski obdarzył go słusznie wielkim zaufaniem, wysyłając nawet m. i. dwukrotnie do Ameryki celem przeprowadzenia kursów dla tamtejszego sokolstwa. W niepodległej Polsce zajął odrazu wybitniejsze stanowisko, powołany (na równi z M. Germanówną) na instruktora wych. fiz. w Kuratorjum Okr. Szk. Lwowskiego. Pozostawił niemałą spuściznę w postaci artykułów fachowych, drukowanych przeważnie w „Przewodniku Gim-

nastycznym". Patriotyzm, zapał dla sprawy, wzorowy stosunek do młodzieży i do kolegów, zjednały mu ogólną sympatię i uznanie. Cześć jego pamięci!

Kronika.

— **Pogrzeb ś p. Heleny Prawdzic Kuczalskiej** Eksportacja zwłok ś. p. Heleny Prawdzic Kuczalskiej, zmarłej w Toruniu, odbyła się dn. 2. V. b. r. z mieszkania przy ul. Bydgoskiej. Długi orszak, towarzyszący zwłokom, wśród którego znajdowali się przedstawiciele władz, szkoły żeńskie, znajomi i przyjaciele, świadczy o sympatii i uznaniu, jakie zmarła umiała sobie zaskarbić wśród otoczenia. P. kurator Okr. Szkoln. w gorących słowach żegnał zmarłą, dziękując jej za owocną pracę, za gorące serce patriotki Polki.

Dn. 4. V. b. r. w Warszawie liczne grono krewnych, przyjaciół, uczniów i uczni odprowadziło zwłoki ś. p. Heleny Prawdzic Kuczalskiej na miejsce wiecznego spoczynku. Kondukt poprzedał zastęp druhen Sokoła-Grażyny, której zmarła była założycielką, ze sztandarem i wieńcem. Nad grobem przemawiali: p. Mandukowa, przewodnicząca gniazda Grażyna, dr. Zabawska-Domosławska, prezeska warsz. Klubu Wiosłarek, dr. Drabczyk, przewodnicząca Sekcji wych. fizycznego przy T. N. S. W. i profesorowa Lampiova, podnosząc zasługi zmarłej na polu wychowawczym i społecznym, jako dzielnej kobiety i zasłużonej obywatelki-Polki. Liczne wieńce, złożone na trumnie od instytucji i poszczególnych osób, świadczą wymownie, ile uznania i wdzięczności pozostawiła ta niezmordowana działaczka w sercach tych, którzy na pracę jej patrzyli i doniosłość oceniali.

Pogrzebem zajęło się grono uczniów, uczniów, przyjaciół i krewnych zmarłej, przy pomocy władz i zrzeszeń, gdyż pobierana przez nią emerytura państwowa w wysokości 63 zł. miesięcznie, nie wystarczała na najskromniejsze utrzymanie i ś. p. Helena Kuczalska w ostatnich latach borykała się z bardzo ciężkimi warunkami materialnymi.

J. G.

— **W sprawie uprawnień magistra wychowania fizycznego.** W n-rz. 6 „Dziennika Urzędowego Ministerstwa Rel. i Oświecenia Publicznego” (z 28 kwietnia 1927 r.) znajdujemy (str. 174) rozporządzenie Ministra W. R. i O. P. w sprawie stopnia magistra wychowania fizycznego. Według tego rozporządzenia magister wych. fiz. otrzymuje po zdaniu egzaminu państwowego na nauczyciela szkół średnich kwalifikacje: a) do nauczania ćwiczeń cielesnych i higieny jako przedmiotów głównych i somatologii jako przedmiotu dodatkowego; b) o ile zdał egzamin z botaniki, zasad zoologii, biologii ogólnej i zasad nauk filozoficznych, przewidziane w magisterjum z biologii — do nauczania przyrodznawstwa jako przedmiotu dodatkowego; c) o ile zdał egzaminy z logiki i metodologii ogólnej, z psychologii ogólnej oraz psychologii eksperymentalnej, przewidziane programem magisterjum z nauk filozoficznych — do nauczania propedeutyki filozofii jako przedmiotu dodatkowego.

— **2 kursy przeszkolenia higienicznego dla nauczycieli szkół powszechnych** urządza Min. W. R. i O. P. w porozumieniu z Dyrekcją Państw. Szkoły Higieny w Warszawie, a mianowicie: 1) kurs higieny indywidualnej, który trwać będzie od 4—23 lipca 1927 r. i 2) kurs higieny społecznej od 2—20 sierpnia 1927 r.

Zgłoszenia należy przysyłać za pośrednictwem inspektorów szkolnych do Dyr. Szk. Higieny w Warszawie do dnia 10 czerwca b. r.

— **Kursy wakacyjne dla nauczycielstwa.** Odbędzie się w r. b.: 14 kursów śpiewu i wychowania fizycznego, 12 kursów rys. i robót ręcznych i 2 kursy

przeszkolenia higienicznego. Wszystko to dotyczy nauczycielstwa szkół powszechnych. Dla szkół średnich Ministerstwo nie zdobyło funduszy na ten cel, tak, że Studium W. F. Uniw. Pozn. ma nadzieję uruchomić kurs wakacyjny tegoroczny tylko w razie otrzymania zasiłku z Państw. Urzędu W. F., o który zabiega. Zgłoszenia dość licznie napływają.

— **Pol Związek Stowarzyszeń Wychowania Fizycznego** Zarząd Związku Polskich Związków Sportowych na ostatnim posiedzeniu w dniu 24-tym kwietnia b. r. zastanawiał się nad potrzebą skoordynowania prac instytucji społecznych, zajmujących się wychowaniem fizycznym, i doszedł do przekonania, że najbardziej celowem byłoby powołanie do życia Polskiego Związku Stowarzyszeń Wychowania Fizycznego, wzorowanego na tego rodzaju instytucjach istniejących we Francji i w innych państwach.

Porozumienie się z zainteresowanymi stowarzyszeniami, z Państwowym Urzędem Wychowania Fizycznego, oraz przedłożenie konkretnych wniosków przekazano Komitetowi Wykonawczemu.

— **Lingjada w Göteborgu**, zapowiadane już na tych łamach wielkie igrzyska narodów skandynawskich ku czci twórcy systemu wychowania fizycznego, odbyły się od 15—22 maja. Studium Wych. Fiz. Uniwersytetu Poznańskiego wydelegowało na tę rewję tężyzny fizycznej ppłk. Sikorskiego, zaś Centr. Szkoła Gimn. i Sportów w Poznaniu kpt. R. Szuszkiewicza, dzięki zasiłkowi z Państw. Urzędu Wych. Fiz. Sokolstwo Polskie nakonieć wysłało do Göteborgu swego naczelnika związkowego, dha Fazanowicza. Delegacja polska wróciła z obfitym plonem, który omówi w następnym zeszycie „W. F.” obszerniej ppłk. W. Sikorski.

— **Na marginesie Kongresu Snortowego** Prof. Eug. Piasecki rozesał do prasy list następujący: W sprawozdaniu z II Polskiego Kongresu Sportowego, zamieszczonym w nr. 17 „Stadjonu” z dnia 26 kwietnia, ze zdumieniem ujrzałem dziwnie zniekształcony tekst mojego referatu, wygłoszonego 9 kwietnia na plenum tegoż Kongresu p. t. „Profesjonalizm w sporcie”. Stwierdzam, że rzecz tę wydrukowano bez mojej wiedzy, a zatem nietylko bez przyjętej na całym świecie w takich razach korekty autorskiej, lecz i bez korekty biura Kongresu — chyba wprost z lichego stenogramu. Nie proszę o sprostowanie, gdyż trzeba by poprawiać każdy wiersz. zaznaczam tylko, że za ten tekst najmniejszej nie przyjmuję odpowiedzialności. Nie wątpię, że biuro Kongresu uzna swe niedopatrzanie, niezwykłe nawet na bardzo skromne stosunki. Tekst poprawny ogłoszę gdzieindziej i odbitkę Szan. Redakcji prześlę.

— **Także „amatorzy”**. Jak donosi prasa, zatarg w W. T. C., z powodu którego odroczono otwarcie sezonu, został już prawie zlikwidowany, większa bowiem część kolarzy odniosła się ugodowo. Ciekawem jest podłoże tego zatargu. Oto ni mniej ni więcej, poszło o wysokość „odszkodowania” za zniszczony w zawodach sprzęt kolarski. Jest oficjalnie wiadomem, że w „W. T. C.” „odszkodowanie” za zniszczony sprzęt na jednych zawodach wynosi od kilkudziesięciu do kilkuset złotych i więcej — zależnie od kwalifikacji kolarza.

— **Kursy wakacyjne dla wychowawców fizycznych zagranicą**. Związek skandynawski gimnastyki niewieściej urządził tego roku kurs w Norwegji, pod kierownictwem słynnej E. Björkstén, 3—23 lipca. Adres dla zgłoszeń: Fru Kirsten Stamsö, Eventyrvejen 28, Blinderen, Oslo. Z Polski pojedzie jedna z wychowawczyń krakowskich, staraniem tamtejszej Sekcji W. F. przy T. N. S. W.

Instytut W. F. Uniwersytetu Wiedeńskiego zaprasza na kurs, który od 10 do 24 lipca odbędzie się w Traiskirchen pod Wiedniem. Oddział męski prowadzi dr. K. Gaulhofer, żeński zaś drka M. Streicher, oboje zaszczytnie znani w literaturze przedmiotu. Zgłoszenia (do 15 czerwca) przyjmuje pierwszy z wymienionych (Wien I, Minoritenpl. 5).

Na interwencję ppłk. Sikorskiego (podczas Lingjady), dyrektor słynnego instytutu w Nääs (Szwecja), p. Holm, wyraził gotowość zniżki opłat za kursy wakacyjne także dla gości z Polski, poleconych przez Stundjum W. F. Uniw. Pozn. Kursy są dwa 6 tygodniowe — pierwszy zaczyna się 7 czerwca; obejmują zabawy i gry, oraz pracę ręczną wychowawczą. Opłata pełna (250 kor. szwedzkich) byłaby zniżona do połowy (wyjątkowo nawet więcej).

Résumés des principaux articles et communiqués.

Lt.-col. W. Sikorski, Poznań. Les possibilités de l'application de la méthode N. Bukh dans les écoles et dans l'armée polonaise. Parmi les nombreuses méthodes modernes, appuyées sur le système Ling, la méthode Bukh possède l'avantage incontestable d'une utilisation économique du temps consacré pour les exercices du corps. Mais, en revanche, elle présente des inconvénients découlant de la classification d'exercices, de leur sélection et de leur ordre au cours d'une leçon. Ainsi, pour citer quelques exemples seulement, 1) on allonge, chez les individus aux certaines proportions du corps, outre les muscles qui entrent dans le plan, d'autres groupes musculaires (p. e., dans les flexions forcées en bas, outre les muscles postérieurs des cuisses, les mm. dorsaux, ce qui n'est pas désirable); 2) on méconnaît le caractère complexe de plusieurs exercices; 3) les exercices de coordination nerveuse sont répétés souvent et, par là, ils perdent bientôt leur raison d'être (deviennent mi-automatiques); 4) pour les mouvements passifs, l'auteur les évite, en craignant (avec prof. Lindhard et autres) une disproportion entre la force des muscles et la mobilité des articulations; 5) tout en visant une bonne disposition mécanique du sujet, la méthode Bukh laisse parfois de côté sa disposition physiologique, et surtout psychique, en ce qui concerne les exigences de la vie, et notamment de la défense nationale. Malgré ces défauts qu'il trouve faciles à corriger, l'auteur a introduit, avec succès, nombreux exercices de Bukh, surtout pour les équipes d'hommes adultes et robustes.

„START“

jedyny w Polsce dwutygodnik poświęcony sprawom higieny kobiecej, wychowania fizycznego i sportom pod redakcją **K. Muszałówny**. Omawia wyczerpująco wychowanie fizyczne kobiety w domu, szkole i stowarzyszeniach. — Specjalny dział poświęcony sportom, higienie, ćwiczeniom rytmoplastycznym i przysposobieniu kobiet do obrony kraju — Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska 32, m. 1., tel. 130-46, Konto P. K. O. 14-558 — Warunki prenumeraty: Miesięcznie zł 1.—, kwartalnie zł 2 70. — Cena ogłoszeń: jednorazowo cała str. zł. 200.—, 1/2 str. zł 100.—, 1/4 str. zł. 50.—, 1/8 str. zł. 25.—; ogłoszenia roczne 25% niżej od cen jednorazowych.



Wytwórnia
Artykułów Sportowych i Gimnastycznych

Paczkowski i Synowie

Tel. 2409 Poznań, ul. Łąkowa 10. Tel. 2409

Polecamy

artykuły do wszelkich gałęzi sportu.

Specjalność: Budowa wszelkich sprzętów do gimnastyki szwedzkiej i urządzenie sal gimnastycznych.