

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ,  
ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWA-  
RZYSZENIACH. 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 ZW. SOKOLEGO,  
ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY  
PRZEZ MIN. W. R. I O. P. I PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. I PRZYSŁ.  
WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P.

Dr. Eug. Piasecki,  
prof. Uniw. Pozn.

## Biologiczne podstawy wychowania fizycznego.

{Wykład wygłoszony na plenarnym posiedzeniu XIII Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich w Wilnie, dnia 28 września 1929 r.}

Idąc w ślady wielkiego nauczyciela Wszechnicy wileńskiej, Jędrzeja Śniadeckiego, nie mówimy — jak Niemcy — o „wychowaniu cielesnem“, gdyż uznajemy, że ma ono na oku nietylko ciało, lecz w znacznej mierze i duszę wychowanka. Fizycznym zaś zwiemy je dlatego, że fizycznymi w najszerszym tego słowa znaczeniu, a ściślej mówiąc fizycznymi, chemicznymi i fizjologicznymi, są w swej większości środki, które tu stosujemy. Lecz jakkolwiek często musimy w tej dziedzinie apelować do pomocy psychologii i pedagogiki, a niekiedy także innych gałęzi nauk humanistycznych, grunt biologiczny opuszczamy rzadko i nigdy się odeń zbyt nie oddalamy, przebywając, jeśli tak rzec można, w pasach granicznych.

Gatunek *homo sapiens* jest, mimo wszystko, wciąż jeszcze stworzeniem, przystosowanym do ruchliwego życia z przewagą przebywania na wolnym powietrzu i wystawienia na promienie słoneczne, na działanie wody we formie deszczu, kąpieli, czy pływania. O ile, wśród przykładów szczęśliwych przystosowań w ciągu wielu tysiącoleci, daje się odczuwać brak jednego z tych czynników (n. p. wody u Beduinów pustynnych), kompensacją bywa nadmiar czynników innych. Gdzieindziej instynkt znaj-

duże sobie częściowe choćby wyrównanie (kąpiel powietrzna Eskimów w chacie). Wobec tych procesów wszystkie okresy przystosowania do życia miejskiego trzeba uważać za epizody krótkie (gdy bierzemy pod uwagę poszczególne rody ludzkie) i, jak dotąd, nieudane. Nawet najdłuższy znany nam przykład, urbanizacja blisko 2000 letnia Żydów, dała im, jak uczy statystyka porównawcza, tylko nieznaczną wyższość nad autochtonami Europy pod względem n. p. śmiertelności z suchot płucnych (S o k o ł o w s k i). Naogół zaś demografia wskazuje nam wymieranie rodów wiejskich, przesiedlonych do miast, w ciągu kilku pokoleń. I to zjawisko właśnie czeka obecnie Polskę w wielkich rozmiarach, nim nieuchronny postęp uprzemysłowienia zmniejszy dzisiejszy procent ludności rolniczej do miary choćby środkowo-europejskiej.

Higiena miast, higiena szkolna, wychowanie fizyczne szkolne i pozaszkolne, zwłaszcza zaś ogródki działkowe, ogrody Jordanowskie, kolonje i półkolonje letnie, wszystkie te czynniki uczyniły bezwątpienia bardzo wiele dla zmniejszenia grożącej klęski, a nawet, obok poprawy stosunków ekonomicznych, odbiły się korzystnie na cyfrach śmiertelności. Ale wobec rozmiarów niebezpieczeństwa jest to kropla w morzu i nie rokuje ocalenia, nawet gdyby wszystkie nowe miasta, czy przedmieścia przybrały charakter miast-ogrodów (Ebenezer H o w a r d), a całość dziatwy, bawiącej się dziś na ulicy, objęły swą opieką Jordanówki, czy półkolonje. Na szczęście, jak na to wskazują już od szeregu lat, ten sam postęp techniki, dający nam industrializację z jej fatalnymi następstwami, niesie w sobie i radykalny środek zaradczy, który tylko trzeba umieć wyzyskać. Już dzisiejszy stan komunikacji (zwłaszcza samochodowej i lotniczej) pozwala wielu ludziom mieszkać na wsi, a pracować w mieście. Jutro to dobrodziejstwo będzie można udostępnić dla mas. A wtedy miasta stopniowo przestaną być zbiorowiskiem mieszkańców ludzkich, lecz będą nadal tylko ośrodkami handlu, przemysłu, nauki, sztuki. Nie jest to przyszłość najbliższa, lecz warto ją przewidzieć już dzisiaj i dla jej przyspieszenia pracować. Jakie ona otwiera perspektywy dla wychowania zdrowych pokoleń, tego tu rozwijać nie potrzebuję.

Ta sama reforma uzdrowi też i zwyrodniały tryb żywienia ludności miast, z przewagą białka zwierzęcego, a niedostatkiem



niezbędnych soli i witamin. I tu trwale, od zarania ludzkości, czy dawniej jeszcze ustalone przystosowanie domaga się swych praw, mimo względnie krótkie i nieudane okresy wynaturzenia. Dzisiejszy wieśniak, a podobnie i jutrzejszy półwieśniak (mieszkaniec wsi a pracownik miasta) na braki te nie cierpią. W obecnych warunkach można je znacznie zmniejszyć przez zakładanie działek ogrodowych na obwodzie miast, przez półkolonie z żywieniem, kolonie, reformaty i naukę gospodarstwa domowego w szkole, dla sfer zamożniejszych zaś przez rzadkość w Polsce — dobre szkoły internatowe na wsi.

Gdy od tych fizycznych i chemicznych środków wychowania fizycznego przejdziemy do bardziej złożonego, fizjologicznego — pracy mięśniowej, na wstępie napotykamy znowuż tłumaczenie genezy ćwiczeń ciała, oparte o doktrynę Darwina. Karol Groos nauczył nas patrzeć na zabawy wieku młodocianego zwierząt wyższych i człowieka, jako na celowe przystosowanie do przypuszczalnych warunków bytu osobniczego. Te zabawy — w wyższych stopniach rozwoju gry i sporty — stanowią też we wszelkich metodach nowoczesnego wychowania fizycznego bardzo znaczną część programu. Co więcej, i gimnastyka, pozornie zasadniczo różna od zabaw, musi, by wzbudzić zainteresowanie ucznia, apelować do tych samych instynktów: eksperymentatorskiego, towarzyskiego, naśladowczego, emulacyjnego, bojowego i i., które rządzą spontanicznymi harcami młodych psów, kotów, czy żrebiąt.

Jakże wiele biologji widać jednak i w zjawiskach wyższego rzędu i bardziej złożonych, jak kształcenie charakteru w myśl pewnego ideału wychowawczego. I tu wszak idzie o rozwój, czy opanowanie instynktów. Ale i ideał wychowawczy dostosowuje się w ciągu stuleci do warunków bytu narodowego. Brytyjski indywidualizm, miarkowany prawie tylko solidarnością w obrębie drobnych grup, walczących wciąż o lepsze między sobą — to dobre przygotowanie do rozprószonej ekspansji kolonialnej zamorskiej. Najsilniejszy swój wyraz znajdują one w sportach jednostkowych i grach drużynowych. Nasz ideał jest przesunięty daleko bardziej w stronę obrony dóbr ogólnonarodowych, nasza ekspansja zaś zwarta, kontynentalna. To też od czasu Komisji Edukacji Narodowej hołdujemy przysposobieniu wojskowemu, a później dyscyplinujemy młodzież także

gimnastyką, wreszcie i harcerstwem inaczej pojętem, niż angielskie. A że w sportach zbyt ślepo naśladowanych za pierwowzorem brytyjskim doszliśmy, pod względem wychowawczym, nie raz do wyników przeciwnych zamierzonym, to tylko potwierdza regułę.

Ale zstąpmy wdół do zjawisk prostszych, fizjologicznych. By wymienić tylko rzeczy najważniejsze, cenimy w ćwiczeniach ciała bodziec wzrostu młodocianych organizmów, oraz rozrostu całego szeregu narządów. U dzieci zaś i dorosłych zarówno, widzimy w nich pobudkę, potęgującą sprawność organów i ożywiającą przemianę materji. Nadając ciału wychowanka prawidłową postawę, ułatwiamy funkcje niektórych trzewów, poprawiamy samopoczucie, wzmagamy sprawność układu ruchowego. Na tę sprawność działamy też bardziej bezpośrednio, a to przez przerost mięśni, zmiany korzystne w stawach, więzrach i kościach, ćwiczenie serca i płuc, doskonalenie koordynacji ruchów i t. p.

Nie wolno nam pominąć faktu, że niektóre z tych twierdzeń spotkały się w czasach nowszych z wątpliwościami, a nawet z całkowitą negacją. I tak, H e n k e, a za nim L i n d h a r d i i n i, odmawiają postawie t. z. prawidłowej znaczenia zdrowotnego, przyznając jej jedynie wartość estetyczną. Nie czas tu, ani miejsce po temu, by się z tą tezą rozprawiać. Tem mniej może to dotyczyć jeszcze radykalniejszej, świeżo ogłoszonej teorii A b r a m s o n a, według której ćwiczenia cielesne wogóle nie miałyby znaczenia zdrowotnego (poza działaniem środowiska — powietrze, słońce, woda), a główna z nich korzyść polegałaby na wzmożonem samopoczuciu, byłaby zatem czysto psychiczną. Muszę tu ograniczyć się do uwagi, że te wystąpienia zaliczam do hiperkrytycyzmu naukowego, korzystnego dla postępu wiedzy o tyle, że zniewala przeciwną stronę do ściślejszego udowodnienia zwalczanych zasad. Gorzej bywa, gdy ten hiperkrytycyzm natrafi na umysły mniej wyszkolone pewnej części pedagogów-praktyków naszego działu. Tam może wywołać zgola niepożądany, a nawet wręcz szkodliwy chaos.

Prąd ten nie pominął i innego problemu, dotyczącego granic natężenia, jakich nie wolno opuszczać pracy mięśniowej, gdy ma dać korzystne dla ustroju działanie (czy, jak chcą inni, zbyt skromni — gdy nie ma szkodzić). Wychodząc z ogólnych



przesłanek biologicznych, możemy stwierdzić, że gospodarka organizmu jest oszczędna i we wszystkich funkcjach trzyma się pewnego pasa średnich napięć, czyniąc wysiłki maksymalne rzeczą rzadkich wyjątków. W tę celową ekonomję wkracza moda sportowa ze swemi rekordami, zamieniającemi właśnie takie krańcowe napięcia w regułę. To też doniedawna panowało w świecie lekarskim przekonanie, że n. p. nawet zdrowe przedtem serce może ulec przemęczeniu nadmierną pracą. Hiperkrytycznie nastawieni fizjoogowie i interniści wszakże zdołali to przypuszczenie wycofać z obiegu, nie znajdując na nie dostatecznych bezpośrednich danych. W tym stanie rzeczy bardzo cenne są odkrycia chirurga B a e t z n e r a, oparte na rentgenogramach zdjętych z t. z. olimpijczyków w Amsterdamie (1928), a zatem z elity sportowej świata. Wykazały one poważne zmiany chorobowe w zakresie różnych części układu ruchowego, wywołane bezsprzecznie nienaturalnym i nadmiernym wysiłkiem. Są to bądź bujania nieprawidłowe tkanki kostnej, bądź, jako dalsze stadium cierpienia, jej zanik — zwykle w sąsiedztwie szczególnie poniewieranych stawów (st. kolanowy u piłkarza lub biegacza, st. łokciowy u boksera, czy oszczepnika). Trudno odmówić racji B a e t z n e r o w i, gdy z tych danych bierze asumpt do rewizji dopieroco wspomnianej tezy internistów. Woli przypuścić, że tylko dzisiejsze metody badania serca nie wykrywają w niem zmian, których bezpieczniej będzie obawiać się *per analogiam* u wielu ludzi tej kategorii.

Także skrzętnie zebrany przez A b r a m s o n a materiał demograficzny i eksperymentalny, mający służyć za dowód, jakoby ćwiczenia ciała raczej skracają życie, niż je przedłużają, stanowi w gruncie rzeczy tylko dalszy argument przeciw wysiłkom maksymalnym. Tak wzmożona śmiertelność przy ciężkiej pracy po 40-tym roku życia (P e a r l), jak eksperymenty z białemi myszami, zamkniętymi w bębnie rotacyjnym (S l o n a k e r) nie mówią nam przecież nic o racjonalnych ćwiczeniach ciała. Wszystkie te dane jednak każą nam bezwzględnie przeciwstawić się fatalnemu pomieszaniu pojęć, które wychowanie fizyczne utożsamia, lub choćby sprzęga ze sportem zawodniczym, zmierzającym do mistrzostw i rekordów. I tu wszakże, podobnie jak przy zagadnieniu urbanizacji, nie wiele pomogą półśrodki. Musimy szukać rozwiązań radykalnych i mieć odwagę ku nim

zdażać. Sport zwyrodniał przez to, że stał się widowiskiem, tem samem zaś żerem dla niezdrowej sensacji, a nawet spekulacji pieniężnej. Uzdrowić go może tylko zadowolenie ambicji mas, a nie jednostek, przez udzielanie odznaki sportowej na wzór szwedzki za stałe i wszechstronne ćwiczenie. To zaś, jak wykazałem niedawno gdzieindziej, winno doprowadzić do opróżnienia trybun, a zapełnienia boisk. Sport bez trybun — to sport przyszłości, który znów, jak zabawy i igrzyska w zaraniu dziejów, odpowie swym zadaniom biologicznym.

Teraz zbliżamy się do najtrudniejszej kwestji: do określenia granic owego średniego pasa natężeń, którego nam niewolno przekraczać, gdy chcemy działać skutecznie. Będą one zależne przede wszystkim od płci, wieku i stopnia wyćwiczenia, w sposób, który z każdym rokiem poznajemy lepiej, dzięki licznym badaniom. Znacznie mniej orjentujemy się w różnicach postępowania, jakich wymaga przynależność do różnych typów konstytucjonalnych i rasowych. W obu tych kierunkach jednak pomiary, przedsiębrane w Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn. przez S t o j a n o w s k i e g o i jego uczniów, a streszczone w jednej z sekcji tego Zjazdu, rokują rychłe wyświetlenie szeregu zagadnień. Ponieważ zaś dzisiejsza antropologia pojmuje naród jako pewną określoną mieszanekę różnych typów rasowych, wynikną stąd zarazem już pewne wskazania dla narodowego (i regionalnego) różnicowania metod naszej gałęzi wychowania. Postulat to dla nauki zupełnie świeży, choć wielu twórców t. z. systemów starało się dlań znaleźć już oddawna rozwiązania intuicyjne.

S t o j a n o w s k i znalazł różne stopnie sprawności fizycznej u typów rasowych, zamieszkujących Polskę. B y k o w s k i jednak wykrył u tychże typów odrębności psychiczne, które niemniej domagają się uwzględnienia. Konieczne uzupełnienie tych prac nad wychowaniem fizycznym narodem stanowią poszukiwania tradycyji rodzimych, dotyczących ćwiczeń ciała, prowadzone też w naszym Studjum od szeregu lat. Przy ich zużytkowaniu wychowawczem wychodzimy z założenia, że spoity się w ciągu stuleci z całokształtem cywilizacji narodowej procesem naturalnym, pokrewnym przystosowaniom czysto biologicznym, że przeto należy się im pierwszeństwo, w równych zresztą warunkach, przed elementami obcemi.



Już ten z konieczności pobieżny szkic wykazał, jak sędzę, rozległość i powagę zadań, piętrzących się przed lekarzem szkolnym i wychowawcą fizycznym, a tem bardziej przed badaczami, którzy tym praktykom winni dostarczyć pobudek i drogowskazów. Tylko placówki tej dziedziny we wszystkich wszechnicach polskich i współdziałanie Wydziałów lekarskich, matematyczno-przyrodniczych i humanistycznych dla ich poparcia mogą nam dać zastęp ludzi, zdolnych traktować wychowanie fizyczne tak, jak nam każe dzisiejszy stan wiedzy, to jest jako gałąź nauki stosowanej.

#### Literatura.

A b r a m s o n, Nagra synpunkter pa kroppsövningarnas betydelse, Tidsskrift i Gymnastik, 1929, h. 6. — B a e t z n e r, Wie stellt sich der Bewegungsapparat zur Höchstleistung? Die Leibesübungen, 1929, H. 5. — B y k o w s k i, Badania eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa, Warszawa 1922. — L i n d h a r d, Den specielle Gymnastikteori, 3. Udg., Kobenhavn 1927. — P i a s e c k i, Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych, Poznań 1922. — T e n ż e, O przyszłość sportu, Przew. Gimn. „Sokół”, 1929. — S t o j a n o w s k i, Typy sprawności fizycznej a typy rasowe, Wych. Fiz. 1927, z. 11. — T e n ż e, Próba analizy konstytucjonalnej, tamże 1928, z. 7—8.

## Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Redaktor działu: Wizytator Walerjan S i k o r s k i.

Walerjan S i k o r s k i, wizytator.

### Współczesne prądy w pedagogice a metoda ćwiczeń gimnastycznych.

W pedagogice współczesnej ścierają się obecnie dwa prądy wytworzone w ciągu XIX stulecia: jeden, który ujmuje wychowanie i nauczanie ze stanowiska indywidualizacji i drugi, który zabiega te każe traktować od strony społecznej. Ideałem pierwszego kierunku jest „samookreślenie”, drugiego „samoświęcenie”. Są to jednak skrajności obu kierunków, obok których wytwarza się kierunek trzeci, dążący do uzgodnienia obu poprzednich. Prąd ten przejawiał się w pedagogice osobowości<sup>1)</sup>, która ujmuje od początku jednostkę w jej związkach życiowych<sup>2)</sup>, gdyż „wychowanie odbywa się zarówno ze względu na jednostkę, jak na społeczeństwo”<sup>3)</sup>.

Powyższe wytyczne są również ważne w wychowaniu fizycznym, na które wywierała początkowo poważny wpływ pedagogika tradycyjna. Nauczyciel kierował się „własną intuicją, radami doświadczonych kolegów i... rutyną

szkolną", mając stale na względzie typ normalnego ucznia, a zatem normalne przejawy fizjologiczne i normalne procesy duchowe, czyli dostosowywał się do nieistniejących abstrakcyj. W rzeczywistości bowiem nie ma typów normalnych, lecz są różne osobniki o różnej budowie, różnych przejawach fizjologicznych i procesach duchowych i różnej sprawności fizycznej. Stosowanie zatem tych samych ćwiczeń dla wszystkich uczniów w grupie klasowej może mieć i ma ten skutek, że jedni są zmęczeni, podczas gdy drudzy odczuwają w dalszym ciągu potrzebę ruchu.

Podział na grupy, do którychby należała młodzież o zbliżonych do siebie właściwościach fizycznych i duchowych, nie odpowiadałby wprawdzie w zupełności zasadom indywidualizacji, lecz pozwoliłby na indywidualizację w obrębie grupy i zbliżyłby nas do ideału oceny osobowości.

To też znalezienie miernika, według którego możnaby oceniać właściwości i wartość poszczególnych osobników ma pod względem psychologicznym dla dalszego rozwoju indywidualizacji w wychowaniu fizycznym wielkie znaczenie.

Znacznie lepiej przedstawia się sprawa oceny metod stosowanych od początku w. XIX ze stanowiska społecznego. Wszak P. H. Ling stworzył system wychowania fizycznego z myślą o wskrzeszeniu dawnej potęgi narodu szwedzkiego. Również wszyscy inni twórcy systemów i metod mają na względzie zdrowie i sprawność fizyczną całego społeczeństwa. System Linga przedstawia następujące wartości społeczne: 1) Uwzględnia dziatwę, młodzież i starszych. 2) Bierze pod uwagę młodzież męską i żeńską. 3) Uwzględnia najsłabszych i najsilniejszych, mniej sprawnych i sprawnych. 4) Pozwala na masowe prowadzenie. 5) Dąży do podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej do późnej starości. 6) Dąży do wvrobieńia sprawności, przedstawiających wartość w życiu codziennym. Podnosi w ten sposób użyteczność poszczególnych jednostek i ułatwia podział obowiązków w danym społeczeństwie.

Pomimo tych zalet systemu Linga nie wszystkie nowoczesne metody wykorzystują w wystarczającej mierze powyższe wartości nawet wtedy, gdy twórcy tych metod głoszą, że się opierają o powyższy system<sup>\*)</sup>.

Daleko gorzej przedstawia się sprawa indywidualizacji w wychowaniu fizycznym. Sam twórca systemu oparł się o fizjologję ogólną i rozwijającą się w XIX w. psychologję ogólną. Psychologja ta badała życie psychiczne osobnika normalnego i stwarzała na tej podstawie prawa ogólnie obowiązujące. To też Ling i jego następcy stworzyli tok lekcyjny ogólnie obowiąz-

<sup>\*)</sup> Ewolucję metod współczesnych omówiono w następnym artykule.



zujący, bez jakiegokolwiek zmiany i to bez względu na różne warunki pracy. Ling jednak stworzył obok gimnastyki zdrowotnej gimnastykę leczniczą, która ze względu na swe przeznaczenie musiała brać pod uwagę chwilowy lub trwały stan chor.

Ponieważ stan chorobowości był różnego stopnia i do tych musiano się zastosowywać podczas leczenia, zaczęto z biegiem czasu zwracać uwagę na konieczność indywidualizowania ze względu na różną budowę i różną sprawność fizyczną. Już zresztą sam Ling wskazał na konieczność indywidualizacji, tworząc osobne ćwiczenia dla dziatwy, osobne dla młodzieży męskiej i żeńskiej, mężczyzn i kobiet, a nawet dla ludzi o organizmach z „objawami starości”.

Hasło indywidualizacji w wychowaniu fizycznym w szerszym znaczeniu nie wyszło jednak z ojczyzny Linga ani też z państw północnych, gdzie jej tak bardzo nie odczuwano jak w państwach zamieszkałych przez ludność należącą do różnych ras. Konieczność indywidualizacji w wychowaniu fizycznym najbardziej dała się odczuwać wobec tego w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej i tam też rozpoczęto w tym względzie stałe, jakkolwiek rozbieżne usiłowania.

Potrzeba indywidualizacji w wychowaniu fizycznym daje się odczuwać również w Polsce, którą zamieszkuje ludność należąca do różnych typów rasowych i różnie reagująca na stosowane środki.

Kwestja zatem dalszej ewolucji metody w Polsce nie może być traktowana w bezpośredniej zależności od obcych metod, nie może ona być traktowana również głównie ze stanowiska społecznego, lub też głównie ze stanowiska indywidualnego, lecz ze stanowiska osobowości, łączącej w sobie oba powyższe kierunki w myśl uzasadnienia W. Reina: „Pogląd indywidualistyczny kładzie nacisk na prawo jednostkowej osobowości i wzywa do uwzględnienia psychologicznych warunków rozrostu jednostki aż do najsztubtelniejszych jego rozgałęzień; pogląd społeczny zapobiega przesadnemu wybijaniu uroszczeń jednostkowych i przypomina uwzględnianie czynników społecznych, wśród których wychowanek ma działać w dalszym swoim życiu”. Powyższa zasada obowiązująca w wychowaniu ogólnem jest ważna w równej mierze w wychowaniu fizycznym. Dotyczy ona konieczności indywidualizowania podczas ćwiczeń gimnastycznych, gier, zabaw, sportów, wycieczek i obozownictwa z myślą o pełnym rozwoju wszystkich sił fizycznych, lecz w ścisłym związku z pełnym rozwojem uzdolnień duchowych, przyczem oba te kierunki muszą być rozwijane w związku ze znanymi i spodziewanymi potrzebami społecznymi bliższej i dalszej przyszłości.

Oba te kierunki powinny być stałemi wytycznemi w dalszej ewolucji naszej metody ćwiczeń cielesnych. To też jednym z usiłowań działu metodycznego „Wychowania Fizycznego” będzie stałe oświeclanie stosowanych środków również ze stanowiska indywidualizacji, a zarazem ze stanowiska społecznego, oraz uzgadnianie obu tych kierunków dla doniosłego i realnego celu — stałego doskonalenia osobowości.

#### Literatura.

1) Stern. Die menschliche Persönlichkeit. — 2) Hugo Gandig. Die Schule im Dienste der werdenden Persönlichkeit 1917. — 3) W. Ren. Pädagogik in systematischer Darstellung, 1911. — 4) B. Nawroczyński. Uczeń i klasa, 1923.

Walerjan Sikorski, wizytator.

## Ewolucja metody ćwiczeń gimnastycznych na zasadach systemu Linga.

Referat zgłoszony na Podsekcję Hig. Szk i Wych Fiz. XIII Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich we Wilnie.

Przyjęty w Polsce system Linga ma między innemi tę wielką zaletę, że odznacza się w swych głównych zasadach i zarazem w szczegółach logicznością i konsekwencją. Dzięki temu umożliwia on dostosowanie metod pracy, któremi można osiągnąć rezultat zgodny z wypowiedzianym celem. Gdy się jednak głębiej wniknie w t. zw. „Tabele Linga” zestawione przez Piotra i Hjalmara Lingów oraz ich najbliższych współpracowników, przychodzi się do przekonania, że następcy Lingów, a w szczególności prof. Törngren poszli drogą jednostronną. Dali metodzie ćwiczeń gimnastycznych skryształowaną formę i zabiegali o to usilnie, by metoda ta się przyjęła i ugruntowała. Tą drogą stworzono metodę tradycyjną, w której tylko teoretycznie uznawało się wiek i płeć. W rzeczywistości dobór ćwiczeń i typy lekcyj nie wiele się od siebie różniły w szkołach męskich i żeńskich, w wojsku i towarzystwach gimnastycznych i sportowych, pomimo że „Tabele Linga” uwzględniały ćwiczenia dla dziatwy i młodzieży płci obojga, dla mężczyzn i kobiet oraz dla ludzi o „cechach starości”. Metoda tradycyjna nie wyczerpywała wcale zasobu materiału ćwiczebnego, zawartego w „Tabelach”.

Metoda ta odznaczała się natomiast jedną ważną zaletą: Zmierzała konsekwentnie do wewnętrznego zdyscyplinowania przez dokładność w wykonaniu każdego nawet najdrobniejszego ruchu. Obok powyższej zalety występowały dwie wady: 1) dobierane ruchy łączyły się z przewagą pracy statycznej,



2) dążąc do dokładności w wykonaniu mniej zwracano uwagę na rozbudzenie zainteresowania.

W ostatniem dwudziestoleciu jesteśmy świadkami ewolucji metody ćwiczeń gimnastycznych na zasadach systemu L i n g a najpierw w gimnastyce dziatwy, następnie młodzieży żeńskiej, a w końcu męskiej. W gimnastyce dziatwy uwzględnia się bardziej jej właściwości duchowe, a pod względem fizycznym zwrócono uwagę na okresy ustalenia się krzywizn kręgosłupa i w tym celu stosuje się osobne ćwiczenia przeciwdziaławcze krzywiznie lędźwiowej. W gimnastyce żeńskiej zastosowuje się wiele ruchów miękkich i ciągłych, wykonanych również przy muzyce, w gimnastyce męskiej natomiast zwraca się specjalną uwagę na wyrobienie i podtrzymanie ruchomości w stawach.

Wszystkie współczesne metody mają tę wspólną właściwość, że posługują się dobozem ćwiczeń o dynamicznej pracy mięśniowej. Prawie wszystkie w tem błędzą, że uwydatniają zbyt jakąś ulubioną przez twórcę metody zasadę z zaniedbaniem innych zasad wychowawczych.

Tak n. p. Elin F a l k, jakkolwiek starała się wniknąć w organizm i duszę dziecka i dobierała ćwiczenia, wychodząc z potrzeb fizjologicznych i duchowych w związku z różnicami rozwojowemi w różnym wieku nie zdołała uniknąć błędów w swej pracy, a mianowicie: przesady w doborze ćwiczeń przeciw nadmiernej krzywiznie lędźwiowej oraz zbyt małego wpływu na duchową koncentrację przy zachowaniu koniecznej zresztą — zwłaszcza dla tego wieku — swobody. Metoda E l l i B j ö r k s t ' e n jest tak dalece wynikiem jej indywidualnych właściwości, że ci, którzy mogą się z nią z korzyścią posługiwać, należą do wyjątków. Agnete B e r t r a m znowu nie zwraca zupełnie uwagi na rozwój tych dyspozycji, które pod względem psychofizycznym są w życiu niezbędne, gdyż obok zresztą pełnych i pięknych oraz naturalnych ruchów rytmicznych nie uwzględnia ćwiczeń w pokonywaniu przeszkód stałych. Nie uznaje ona bowiem gimnastyki z użyciem przyrządów z wyjątkiem równoważni. Niels B u k h natomiast wprowadził wprawdzie do metody wiele pracy dynamicznej i wiele przez to ożywienia oraz wykorzystania czasu, zwłaszcza, że większość ruchów wykonywa się rytmicznie, lecz zarazem wiele przesady w dążności do uzyskania pełnej ruchomości w stawach (gibkości ciała) oraz zbyt wiele pierwiastku pokazowego. Odminną drogą poszedł J. G. T h u l i n, dyrektor instytutu gimnastycznego dla nauczycielek w Lund. W pracy swej starał się unikać błędów w dawnej metodzie szwedzkiej, a zarazem błędów twórców nowych metod, jakkolwiek korzysta z doświadczeń wszystkich, a także z prac prof. L i n d h a r d a i dochodzi w swej pracy do rezultatów, przedstawiających ze stanowiska wychowaw-

czego i praktycznego równą wartość. Metodę, którą on się posługuje, możnaby nazwać metodą syntetyczną.

W Polsce poszliśmy podobną drogą. Początkowo posługiwaliśmy się wyłącznie starą metodą szwedzką, której czystości strzegł pilnie naczelnik Związku Sokolego dr. Wyrzykowski. Czynił to w słusznej obawie przed bezkrytycznym doborem i łączeniem w lekcjach ćwiczeń ze systemu szwedzkiego i niemieckiego. Już jednak wówczas okazało się, że metoda szwedzka nie zaspakaja naszych potrzeb praktycznych, a także nie harmonizuje z naszym temperamentem. To też już na sokołich kursach wakacyjnych w Skole (1911-14) rozpoczyna się początkowo nieznaczna lecz stała ewolucja metody ćwiczeń gimnastycznych. Ewolucja ta, przerwana wojną światową, ożywia się od jesieni roku 1919 i trwa już nieprzerwanie do dnia dzisiejszego. Nie jest ona wprawdzie wolna od wpływów zagranicy, rozwija się jednak w związku z naszymi warunkami i potrzebami. Mógłbym ją nazwać metodą analityczno-syntetyczną. Uwzględniając bowiem dobór ćwiczeń ze stanowiska różnic rozwojowych i w związku z tem różnic w sprawności fizycznej, polega ona na analizie ruchów (głównie wziętych z życia), na doskonaleniu części składowych tych ruchów ze stanowiska kształtowania mięśni i kształtowania czyli doskonalenia ruchu i na stopniowym łączeniu części składowych w taką całość, któraby była w bezpośrednim związku z potrzebami życia praktycznego. W metodzie tej są podane wytyczne, które zapewne ułatwiają dalsze jej udoskonalenie drogą współpracy i zarazem będą przeciwdziałały jej wypaczeniu przez wprowadzanie elementów mało wartościowych.

Posiada ona wobec tego następujące zalety: a) Uwzględnia konsekwentnie zasadnicze cele wychowania fizycznego t. j. zdrowie i sprawność psychofizyczną, opierając się o różnice rozwojowe. b) Łatwo ją zastosować dla wszystkich i przez wszystkich. c) Dopuszcza współpracę w dalszej swej ewolucji, ograniczając zarazem bezkrytyczną samowolę.

O brakach, jakie metoda ta w sobie ukrywa, na razie mówić nie mogę, bo ich nie znam. Wyplyną one same w ciągu pracy. Wyłowią je badacze naukowci i wychowawcy w różnych stronach Polski i wówczas o nich będziemy pisali, a po ostatecznym stwierdzeniu, że są brakami, zastąpimy je środkami bardziej wartościowymi. Od jakości współpracy zatem zależy jest dalszy jej rozwój. O ile ta współpraca będzie dość twórcza i zarazem dość krytyczna, przyszłość metody gimnastycznej będzie u nas zapewniona.

Możnaby wobec tego uważać obecny okres ewolucji metody ćwiczeń gimnastycznych za okres nowych doświadczeń i po-



szukiwań nowych sposobów pracy. Okres ten rozpoczyna się od chwili głębszego zrozumienia systemu Linga w oświetle-  
niu współczesnego stanu nauki. Okres następny rozpocznie się prawdopodobnie od chwili, gdy dzięki nauce i doświadcze-  
niom będzie można równomiernie rozwijać i doskonalić przede-  
wszystkiem te właściwości psychofizyczne, które mają wyraźne  
wartości życiowe i gdy będzie można zarazem dzięki nowym  
metodom naukowym rezultaty te ściślej zbadać. Jest już wiele  
objawów, które świadczą, że jesteśmy w przededniu tego upra-  
gnionego okresu.

Jako ilustrację podaję poniżej dwie typowe osnowy, wypró-  
bowane na tegorocznym kursie wakacyjnym w Wągrówcu.

### Osnowa I. (Tydzień 1)

#### Dobre ćwiczenie

#### I.

1. Marsz ze śpiewem  
lub podczas marszu  
rzuty i chwytę piłkę.

Chód z zaznaczeniem  
kroku pośrednim skur-  
czem nogi.

#### Kolumna ćwiczebna.

2. Podskoki w miej-  
scu z wymachami ra-  
mion wprzód i wtył i  
na znak (hasło) rozkrok  
(wykrok).

3. Rozkrok wspięty  
i rytmiczne skłony  
wbok ze skrętem gło-  
wy (patrzeć na piętę).

#### Stopnie przygotowawcze

Wyuczenie pieśni. Marsz z za-  
znaczeniem pierwszego kroku. Marsz  
w miejscu ze śpiewem. Rzuty piłką  
w miejscu dwójkami: chwytę obu-  
rącz i jednorącz.

W kolumnie ćwiczebnej lub w ko-  
le: zaznaczenie kroku wprzód i  
wbok naprzemian bez skurczu i z  
pośrednim skurczem nogi. Zazna-  
czenie kroku wprzód i wprzód  
wskos bez skurczu i z pośrednim  
skurczem nogi. Ze wsparciem rąk  
— rytmiczne skurcze nogi powyż.

Chód wbok w lewo i prawo z po-  
średnim wspięciem (w dwurzędzie  
z zachowaniem krycia).

Podskokiem rozkroki. Podsko-  
kiem wykroki i zakroki. Podskoki  
w miejscu i na znak rozkrok. Pod-  
skoki w miejscu i na znak wykrok.

Wsiad rozkroczny — i skłony  
wbok. Tyłem do drabinki (lub ścia-  
ny) — i skłony w bok z uderzeniem  
raz o udo drugi raz z bołu kolana.  
Rozkroki — i rytmiczne skłony  
w bok (po 3 skłony w każdą stronę,  
dążąc co raz niżej).

4. Skok w miejscu z  $\frac{1}{4}$  obrotem do przysiadu podpartego.

## II

1. Leżenie przodem, ramiona wznwyż — i skłon wtył z 3 odchyłaniami ramion wtył.

W skłonie podpartym przygotowanie do stania na rękach. (Fig. 2a i 2b).

2. Skok do podporu — i siad bokiem na tramie. (Tram powyżej bioder).

(Fig. 3 przedstawia podpór przodem i siad bokiem ze wznosem ramion wznwyż, fig. 4 zaś ilustruje sposób przejścia z podporu do siadu bokiem i przeciwnie ze wznosem nóg).

3. Półzwis opadny przodem — i postęp w bok, co 3 krok wznos, poczem opust ramienia z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo i prawo naprzemian.

Półzwis opadny przodem (nogi poziomo, wsparcie przez współuczni fig. 5) — i wznosy.

Skok w miejscu do przysiadu podpartego. Podskoki z wymachem ramion i na znak skok w miejscu do przysiadu podpartego. Skok w miejscu do przysiadu podpartego. Skok w miejscu z  $\frac{1}{4}$  obrotem do przysiadu podpartego. Podskoki w miejscu z wymachami ramion i na znak skok z  $\frac{1}{4}$  obrotem do przysiadu podpartego. Podobnie z  $\frac{1}{2}$  i  $\frac{3}{4}$  obrotem.

Leżenie przodem — i skłon wtył. (Fig. 1). Leżenie przodem, ramiona w bok — i skłon w tył z kłaśnięciem nad głową. Leżenie przodem i anioły i djabły naprzemian (forma zabawowa). Leżenie przodem, skurcz ramion — i skłon wtył z wyprostem ramion wznwyż.

Skłon podparty — i przenos ciężaru ciała na ręce z przeskokami z nogi na nogę. To samo ćwiczenie z rękami na ławce (ręce powyż).

Podskoki do podporu złudnego. Podskoki ze wsparciem rąk — i w locie skręt całym ciałem. Podskoki siad bokiem. Podskoki w miejscu ze wsparciem rąk — i podskoki siad bokiem.

Postawa opadna — i postęp nogami do półzwisu opadnego. Półzwis opadny — i odrywanie rąk naprzemian. Półzwis opadny — i opust ramion z  $\frac{1}{4}$  obrotem. Półzwis opadny — i postęp w bok. Półzwis opadny — i wznosy. Półzwis opadny — i wznos do ramion ugiętych ze wznosem nogi. Stopniowe łączenie przeciwiczonych elementów.



4. Bieg — i na znak skurcz nogi, ramiona w bok

Marmurki. Bieg i skurcz nogi na prost ściany lub drabinki. Berek dumny. Skurcz nogi i równoważenie przedmiotu na kolanie. Karuzel ze skurczem nogi ze wsparciem rąk.



Siad płaski, ramiona w bok — i wymach ramion przodem wzwyż i przodem w bok z dopełniającem odchyleniem ramion wtył, opad wtył ze wznosem nóg powyż i nożycowaniem nóg powrót do siadu płaskiego, ramiona w bok.

(Fig. 6 przedstawia siad płaski — i opad wtył ze wznosem nóg powyż).

Siad płaski i opad wtył ze wznosem nóg i z wyprostem i wymachem nóg, powrót do siadu. Siad płaski, ramiona w bok — i wymachy ramion przodem wzwyż i przodem w bok. Siad płaski — i opad wtył ze wznosem nóg powyż, powrót do siadu z nożycowaniem nóg. Siad płaski, ramiona w bok — i wymach ramion przodem wzwyż i przodem w bok z odchyleniem ramion wtył. Siad płaski — opad wtył ze wznosem nóg powyż, wyprost nóg, z nożycowaniem nóg powrót do siadu płaskiego, ramiona w bok — i wymach ramion przodem wzwyż i przodem w bok.

6. Bieg rozstawny (odległość 20 m) z 3 krotnem skozłowaniem piłki i odbiciem piłki o ścianę.

Bieg rozstawny z siadu. Bieg rozstawny z braniem 1—2 przeszkód. Bieg rozstawny z braniem 1—2 przeszkód i odbiciem piłki o ścianę. Bieg rozstawny z 1—2 krotnem skozłowaniem piłki i odbiciem piłki o ścianę.

7. Siad rozkłęczny (Fig. 7) ze skrętem tułowia — i wyprost do rozkłęku ze skrętem tułowia w stronę przeciwną ze wznosem ramion w bok (korkociąg).

8. a) Skok przez okno (Fig. 8).

b) Skok rozkroczny (Fig. 9) wyobraża skok rozkroczny ponad konia wzdłuż).

c) Skok kuczny (Fig. 10) przedstawia skok kuczny ponad konia wszerek z łękami).

d) Przewrót na skrzyżni (3 części).

e) Skok podmykiem ponad listwę lub tram (Fig. 12) przedstawia skok podmykiem ponad tram).

Wsiad rozkroczny — i skręty tułowia. Podpór kłęczny — i skręty tułowia z wymachem ramienia. Wsiad rozkroczny — i skręty tułowia z rytmicznym wymachem ramion. Wsiad rozkroczny ze skrętem tułowia i luźnym wymachem ramion i bezpośrednio skręty tułowia w stronę przeciwną ze wznosem ramion w bok.

a) Zakrok wspięty — i z rozbiegu 3—5 kroków skok wwyż z ograniczaniem najpierw miejsca odbicia, następnie doskoku, a w końcu lotu przez zbliżenie stojaków, a w końcu obniżenie listwy górnej, a podwyższenie dolnej.

b) Podskoki w miejscu i skok w locie rozkrok, ramiona w bok. Podskoki do złudnego podporu. Podskoki do złudnego podporu i w locie rozkrok.

c) Podskoki w miejscu i w locie skurcz nóg. Podskoki do złudnego podporu ze skurczem nóg. Z rozbiegu wyskoki kuczne i zeskoki wgiab z ograniczeniem miejsca odbicia się i doskoku.

d) Rozkrok, skłon wprzód z chwytem za kostki (Fig. 11) — i przewrót na materacu. Z rozbiegu przewrót na materacu. Z rozbiegu przewrót na jednej części skrzyżni.

Uwaga. Zwrócić baczną uwagę na precyzyjną postawę końcową.

e) Zwis tyłem (przyścianek) i wymachy nóg. Zwis tyłem — i skok wgiab. Zwis pionowy równoległy — i bieg po ławce wprzód i wtył z przesuwaniem rąk wwyż i wdoł.

Jak wyżej — i skok wprzód.



f) Skok z odbicia jednonoż z doskokiem na na jedną nogę Fig. 13).

f) Chód z podskokiem po każdym kroku i wymachem nogi wtył. Chód z dwukrotnym podskokiem po każdym kroku i wymachem nogi wtył. Przekraczanie przeszkód w szybkim chodzie bez zatrzymywania się. Zakrok wspięty i z rozbiegu 3 krokami, odbicie jednonoż z doskokiem na jedną nogę.

9. Obalenie przeciwnika wtył przez chwyt za rękę, drugą ręką nacisk z boku na gardło z równoczesnym podstawieniem za nogi.

Wymachy rąk wprzód i wtył i ćwiczenia w chwycie ręki. Chwyt za rękę i obrona. Chwyt za rękę i przyciągnięcie przeciwnika szarpnięciem ku sobie z  $\frac{1}{4}$  obrotem. Chwyt za rękę, przyciągnięcie ku sobie z  $\frac{1}{4}$  obrotem z przesunięciem drugiej ręki i uderzeniem kantem ręki o gardło przeciwnika.

### III.

1. Ramiona wbok — i wiotkie wymachy ramion dołem wprzód i dołem wbok z równoczesnym rytmicznym uderzaniem palcami stóp o ziemię z pośrednim skurczem nogi.

1. Rytmiczne uderzanie palcami stopy o ziemię z pośrednim skurczem nogi. Ramiona wbok — i wiotkie wymachy ramion dołem wprzód i dołem wbok naprzemian. Ramiona wbok, wykrok wspięty — i wiotkie wymachy ramion dołem wprzód i dołem wbok z rytmicznym uderzaniem palcami stopy o ziemię bez pośredniego skurczu nogi.

2. Marsz ze śpiewem lub chód ze rzutem i chwytem piłki.

Ćwiczenia dodatkowe według uznania instruktora, uwzględniając na pierwszym miejscu ćwiczenia ożywiające i ćwiczenia korektywne.

### Osnowa 2 (Tydzień 2).

#### I.

1. Marsz ze śpiewem lub zabawa w chodzie z użyciem piłki.

Chód wypadami z wymachem ramion.

Kolumna ćwiczebna z dwurzędu i z dwuszeręgu.

Śpiew: Marsz ks. Józefa Poniatowskiego, Chej koledzy. Wszystko co nasze lub Podczas marszu rzuty i chwyt piłki palantowej (rzuty dwójkami równocześnie). Chód z wymachem ramion. Chód podskokami do wykroku z wymachem ramion. Chód długimi krokami z wymachem ramion. Chód wypadami, podskokami z wymachem ramion.

Kolumna ćwiczebna z dwurzędu. Kolumna ćwiczebna z dwuszeręgu.

2. Wspięcie, ramiona w bok, przysiad powolny z wymachem ramion dołem wprzód, dołem w bok, dołem wprzód i szybki wyprost z wymachem ramion dołem w bok. (Wymach ramion i wyprost nóg energiczny).

3. Rozkłąk, skłon w bok z podporem jednorącz — i skłon w bok rzutem do podporu jednorącz w stronę przeciwną. (Fig. 14 przedstawia powyższe ćwiczenie z wymachem ramienia).

1. Zakrok wspięty — i z wymachem ramion i odbiciem jedno nogi skok wprzód z  $\frac{1}{4}$  obrotem.

## II.

1. Leżenie dwójkami tyłem ze wsparciem rąk i skłon napięty (Fig. 15).

Postawa zwarta — i rytmiczne skłony wprzód z wymachem ramion.

2. Siad bokiem, postawa równoważna — i chód równoważny wprzód, zeskok z dochwycem (Fig. 16).

Siad skrzyżny, ramiona w bok — i wymachy ramion dołem wprzód i dołem w bok. Wspięcie, ramiona w bok — i półprzysiad z wymachem ramion dołem wprzód, poczem wspięcie z wymachem ramion dołem w bok.

Wspięcie, ramiona w bok — i przysiad z wymachem ramion dołem wprzód i wyprost z wymachem ramion dołem w bok.

Rozkłąk — i skłon w bok do wsparcia jednorącz.

Rozkrok — i skłony w bok rzutem w lewo i prawo naprzemian.

Zakrok wspięty — i z wykroku skłon wprzód. Zakrok wspięty — i z wykroku skok wprzód z wymachem ramion. Zakrok wspięty — i z wykroku skok wprzód z  $\frac{1}{4}$  obrotem w kierunku nogi odbijającej.

Leżenie tyłem, ramiona w bok (dłońmi w dół) — i uwypuklanie piersi. Siad zwieszony (przyscianek) — i zwracanie nadgarstków wzwyż. Leżenie tyłem z chwytem szczelbi (przyscianek) — i zwracanie nadgarstków wzwyż.

Leżenie tyłem z chwytem szczelbi o nogach ugiętych — i skłon napięty.

Siad bokiem ze wsparciem rękami — i zaczep nogi. Siad bokiem, zaczep nogi, wsparcie rękami — i wznosy i opusty. Siad bokiem, zaczep nogi, wsparcie rękami — i wznos do postawy równoważnej.



Siad bokiem — i przygotowanie do padania z równoważni.

3. Wstępowanie po drabinkach sznurowych (Fig. 17).

4. Podskoki na jednej nodze z wykrokiem skrzyżnym wspiętym i naprzemian z rozkrokiem wspiętym i na znak lub hasło — skurcz nogi, ramiona w bok.

b) Zakrok wspięty — i z wykroku odbicie jednonóż, skok wprzód z  $\frac{1}{2}$  obrotem do uniku.

5. Ćwiczenia przygotowawcze do przerzutów.

6. Odmiany biegu rozstawnego z użyciem przyborów.

7. Wsiad rozkroczny, skurcz ramion w poziom — i skręt z wyprostem ramienia i odwrotem ręki.

8. Przeploty w poziomie i przeploty wwyż.

9. Skoki:

a) wwyż z doskokiem na obie nogi.

b) wwyż z doskokiem na jedną nogę.

Siad bokiem — i skłony wprzód. Siad bokiem, skłon wprzód, podchwyt — i spad do półzwisu spodem.

Marsz wypadami z opadem tułowia i podporem na rękach. Ruchy przygotowawcze do wstępowania przy ścianie lub drabinkach. Wstępowanie po przyścianku.

Podskoki — i na znak skurcze nogi, ramiona w bok. Na znak bieg w miejscu i na drugi znak skurcz nogi. Podskoki z wysokim skrzyżnym wspiętym i rozkrokiem wspiętym naprzemian z otwartymi i zamkniętymi oczami.

Wykrok wspięty — i zakrokiem unik. Zakrok wspięty — i odbiciem jednonóż skok wprzód z  $\frac{1}{2}$  obrotem do zakroku wspiętego.

Ćwiczenia przygot. do stania na rękach ze wsparciem rąk o ławkę. Jak wyżej z pomocą współćwiczącego. Przerzut na ziemi z pomocą współćwiczącego.

Wsiad rozkroczny, chwyt za krawędź przednią i tylną (stołek) — i skręty tułowia. Wsiad rozkroczny, skurcz ramion w poziom — i skręt ze skurczem ramion. Wsiad rozkroczny — i skręt ze wznosem ramienia w bok, odwrót ręki.

Chwyty do przeplotów i pierwsze fazy przeplotów w stronę lewą i prawą naprzemian.

Skoki ponad jedną wysokość z ograniczaniem miejsca odbicia się, potem doskoku, a wkońcu odbicia się i doskoku.

c) Z odbicia jednonóż wyskok obunóż na skrzynię i przeskok rozkroczny.

d) Skoki podmykiem.

e) Skok odboczny pomiędzy dwoma tramiami.

f) Skok zawrotny.

Początkowo z ograniczeniem miejsca odbicia się, następnie z użyciem jednej części skrzyni, którą stopniowo odsuwa się od kozła.

Początkowo na przyścianku, następnie z użyciem dwu lin.

Początkowo bez ograniczenia, następnie z ograniczeniem miejsca odbicia.

Początkowo skoki zajęcze, następnie skoki ponad dwie na sobie stojące ławki, ponad ławkę skośną — wkońcu ponad skrzynię.

M. Krawczyk, Kuratorjum Okr. Szk., Warszawa.

## Przyczynek do metodyki nauczania gier.

Postępujący dość szybko rozwój metody prowadzenia ćwiczeń cielesnych, zmusza do wytężonej pracy i ciągłego uzupełniania swych wiadomości. Mimo dość licznych publikacyj w tym kierunku, mimo obszernej literatury w obcych językach, zdaje się, dalecy jeszcze jesteśmy od sprecyzowania metodyki sportów. Natomiast w próbach nauczania gier posunęliśmy się już dość daleko, aby można było pokusić się o wysunięcie pewnych konkretnych zagadnień w tej dziedzinie.

Rzecz prosta, że szukając tu pewnych określonych dróg będziemy starali się dostosować je do znanych nam zasad prowadzenia ćwiczeń cielesnych, które okazały się dobrymi w praktyce, a poparte naukowo przez ściślejsze badania zyskują na powadze i pewności. Zgodziliśmy się dzisiaj wszyscy, że w nauczaniu ćwiczeń cielesnych najlepszą jest metoda analityczno-syntetyczna; każdy praktyk wie dobrze, jakie usługi odda mu przygotowanie analityczne poszczególnych ruchów i do jakich rezultatów dochodzi się w krótkim czasie, składając z elementów już opanowanych coraz wyższe ćwiczenia; wreszcie wiemy także, jakie ogromne znaczenie ma ta zasada przy planowaniu pracy na poszczególne okresy rozwoju człowieka — nic więc dziwnego, że zasada ta została przez nas wszystkich uznana za słuszną i jedyną. Chodzi o to, ażeby zasadę tę rozszerzyć i na nauczanie gier, w którym zarysowują się dwa kierunki i te chciałbym omówić w niniejszym artykule.

W myśl zasad metody analityczno-syntetycznej analizujemy każdą grę i wyuczamy poszczególnych elementów, a następnie ze znanych już elementów budujemy całość. To są rzeczy



ogólnie znane i uznane. Natomiast w szczegółach wyuczania form ruchu, potrzebnych do zabawy, czy gry zaznaczają się różnice i wspomniane już dwa kierunki. Jedni z nas analizują grę i wyuczają poszczególne ruchy, składające się na całość, drudzy po dokonaniu analizy gry szukają wśród zasobu gier łatwiejszych takie gry, które w dużym stopniu zawierają pożądane elementy. Weźmy dla przykładu palanta z galeniem. Analizując go, znajdziemy, że składa się on z następujących elementów: a) umiejętności pewnego i silnego podbicia piłki; b) umiejętności i wytrzymałości w szybkim biegu ze startu w momencie nieprzewidzianym z góry, z koniecznością uważania na umiejscowienie w danym momencie piłki; c) umiejętne uchylenie się od piłki, lub też szybkie zatrzymanie się w biegu; d) sprawne wychwytywanie piłki w polu, oraz pewne, celne i silne podania jej do kucia i wreszcie e) celne kucie. O szybkiej orientacji i decyzji, która cechuje zarówno palanta, jak i wszystkie inne gry, mówić tu nie potrzeba.

Otóż po dokonaniu takiej analizy jedni z nas pójdą w kierunku wyuczenia oddzielnie: a) podbić, b) biegu, c) rzutów i chwytów piłki, a po wyuczeniu tych elementów wyjaśnią przepisy gry i zaczną grać. Drudzy zaś pójdą inną drogą: wybiorą cały szereg zabaw i gier drobniejszych, które zawierają pożądane elementy i stopniowo je prowadząc, dojdą wreszcie znacznie dłuższą drogą do palanta z galeniem. Nie chcę się opowiadać za jednym, lub drugim kierunkiem, ale chciałbym obiektywnie przedstawić plusy i minusy obu kierunków przypuszczając, że jest to sprawa dość ważna, aby wywołać wśród nas dyskusję, któraby rzecz dokładniej wyjaśniła.

Weźmy kierunek pierwszy. Przedewszystkiem cechować go będzie prostota układu: wyuczamy poszczególnych elementów oddzielnie, a po dokładnem opanowaniu bez trudu prowadzimy całość. Drugim plusem będzie mały stosunkowo czas, potrzebny na opanowanie, gdyż wyuczenie elementów palanta z młodzieżą starszą może nas kosztować 10—15 godzin pracy i już możemy mieć nawet niezłą drużynę. Są jednak i poważne minusy. Przedewszystkiem małe zainteresowanie ćwiczących, którym np. nauka podbijania musi się znudzić w bardzo krótkim czasie. Konieczność posiadania dużej ilości przyborów, gdyż niepodobieństwem jest wyuczyć chwytów i rzutów jedną piłką np. drużyny złożonej z 25 graczy nawet w 20 godzin pracy. Trudność rozplanowania pracy w związku z innymi zajęciami w wychowaniu fizycznym, bo przecież niemożliwością jest, powiedzmy, nie dotykać tej gry przez cały rok a natomiast zabrać się do niej tylko w jednym miesiącu wiosennym i wtedy już nic więcej nie robić, a tylko uczyć podbijania i rzutów piłką.

Weźmy kierunek drugi. Przedewszystkiem cechować go będzie łatwość rozplanowania pracy. W szkole średniej np. już od I klasy możemy tworzyć konsekwentnie przygotowawcze szeregi gier i zabaw, co nam nietylko nie utrudni, ale ułatwi planowanie innych zajęć z wychowania fizycznego. Drugim ważnym plusem będzie łatwość zainteresowania; o ileż chętniej będą kandydaci do palanta grali w piłkę egipską, aniżeli podbijali piłkę jeden do drugiego bez bezpośredniego celu. Minusem będzie tu li tylko bardzo długi okres czasu, potrzebny nam na całkowite przygotowanie którejs z wyższych gier. Nie chciałbym przesądzać istotnych wartości, lub braków jednego i drugiego kierunku, jednak zdaje się, że pewne doświadczenie upoważnia mnie do niejakich wniosków. I otóż zdaje mi się, że w pracy naszej spotykamy także dwie potrzeby: albo chodzi nam o stopniowy, harmonijny rozwój powierzonej nam młodzieży; albo też chodzi o możliwie szybkie przygotowanie i wytrenowanie drużyny do danej gry. Jednem słowem albo mamy potrzebę wybitnie sportową, albo też wychowawczą. Zdaje mi się, że pierwszy kierunek w naszej metodyce odpowiada wyłącznie potrzebom sportowym; drugi zaś jest kierunkiem bardziej wychowawczym.

### Metodyka przygotowania palanta.

- Ćw. I. w dwuszeregu w odległości 6 metr. rzuty piłeczkami do siebie. Rzuty i chwytty oburącz, mierząc w pierś przeciwnika. Stopniowo zwiększamy odległość do 15—20 metr. Następnie to samo rzuty i chwytty jednorącz prawą i lewą, zwiększając stopniowo odległość od 5 do 25 metr. Należy baczyć, aby przy zwiększaniu odległości system rzutu i chwytu pozostał niezmienny, a więc czym dalej, tym ostrzejsze (silniejsze) rzuty.
- Ćw. II. w dwuszeregu twarzami do siebie w odległości 5 metr. rzuty i chwytty na zmianę z prawej do prawej, z prawej do lewej, z lewej do lewej i z lewej do prawej i t. d. zwiększając odległość stopniowo do 10—15 metr. Należy baczyć, aby rzuty i chwytty odbywały się w tym samym rytmie, a więc, aby lewa ręka pracowała z równą prawej siłą.
- Ćw. III. Gra „Król” — wg. podręcznika W. Sikorskiego, str. 109 z urozmaicheniami.
- Ćw. IV. „Stójka” — wg. tegoż podręcznika, str. 120.
- Ćw. V. „Piłka egipska” — detto str. 160. Można uzupełnić galeniem, przez partję przeciwną.
- Ćw. VI. „Kwadrant” — detto str. 154.



- Ćw. VII. „Palant prosty bez wykupna” — detto str. 163, uzupełnić ewentualnie galeniem.  
 Ćw. VIII. „Palant z matkami bez galenia” — dtto str. 164.  
 Ćw. IX. „Palant z galeniem” — dtto str. 173.

Łucjan Lange, as. Uniw. Pozn.

## Program wiosłarki

na kursie wakacyjnym w Wągrowcu 1929 r.

Opis łodzi i wiosła. Dostosowanie taboru do wioslarza. Od różnianie wiosła (lew. i pr.), numeracja wioslarzy i t. p. wiadomości ogólne.

1) Ćwiczenia na długie wiosła w skrzyni ćwiczebnej. Ćwiczenia na siodełku stałym, później na ruchomem. Praca tułowia i kończyn. Topienie wiosła i sposób unikania tego błędu. Rytm i koordynacja ruchów wiosłarskich.

2) Ćwiczenia na wolnej wodzie (na długie wiosła). Wynoszenie i wnoszenie łodzi. Zachowanie się w razie wywrócenia się łodzi i jazda w falach. Manewrowanie w miejscu i w biegu. Dojeżdżanie do brzegów i przystani na wodzie bieżącej i stojącej. Wysiadanie. Mycie łodzi.

3) Ćwiczenia na wiosła krótkie. Różnica pracy w łodziach na wiosła krótkie i długie. Sterowanie za pomocą wiosła. Przeprowadzenie wycieczek wiosłarskich (uwagi ogólne).

4) Nauczanie wiosłarki. Sposób szukania błędów i ich poprawianie. Zasady sterowania. Zachowanie się na wodzie. Mijanie. Ratowanie tonących i pierwsza pomoc. Ćwiczenia praktyczne w instruowaniu i sterowaniu.

## OCENY KSIĄŻEK.

Prof. W. W. Zienkowski. *Psychologja dziecięctwa*. Z oryginału rosyjskiego przełożył Piotr Macewicz. Lwów—Warszawa. (Książnica-Atlas) 1929. Str. 456, ryc. 53.

W 15 rozdziałach stara się autor dać systematyczny obraz psychiki dziecka do lat sześciu. Pierwsze cztery rozdziały, poświęcone uwagom wstępnym, oraz omówieniu istoty i teorii zabawy, która w dalszych rozważaniach obok czynnika społecznego wysunie się na czoło. Dalsze rozdziały zajmują się rozwojem psycho-fizycznym w pierwszym roku życia, od rozdziału VII mamy szczegółowe przedstawienie poszczególnych dziedzin życia psychicznego zaczynając od rozwoju mowy, czynnika mającego pierwszorzędne znaczenie. Rozdział VIII—XI zajmują się stroną emocjonalną wczesnego dziecięctwa, dwa dalsze stroną poznawczą, rozdział XIV poświęcony aktywności i woli, w ostatnim stara się autor scharakteryzować osobowość dziecka.

Za zasadniczy ośrodek psychiki dziecka uważa autor pierwiastek uczuciowy, nadający przez fantazję swoiste piętno całej umysłowości, a wyrażający się w zabawach. Z drugiej znów strony doniosłe znaczenie ma sfera społeczna, tak z uwagi na wpływy zewnętrzne nader silnie od-

działający na rozwijającą się umysłowość dziecka, jak i z uwagi na przysposobienie się do życia zbiorowego. Wobec tego czynniki te omówiono nader szeroko i nie ograniczono się do samego rejestrowania faktów, lecz i zestawiono próby teoretycznych wyjaśnień.

Dzieło na poziomie współczesnej nauki, opiera się na podstawach empirycznych, szeroko uwzględnia stronę teoretyczną. Język tłumaczenia poprawny i jasny. Strona zewnętrzna, jak zwyczajnie w wydawnictwach Ks.-A., wytworna, jedynie rycina 3. na str. 147, zwłaszcza obrazek drugi, za mało subtelny.

Książka powinna się znaleźć w rękach nauczycielstwa, a zwłaszcza inteligentnych rodziców, którym otworzy oczy na niejedno zagadnienie, często i w praktyce bardzo aktualne.

Dr. L. Bykowski, prof. Uniw. Pozn.

Helena Parkhurst. **Wyszktałenie według planu daltońskiego.** Przekład Zofii Umińskiej i H. E. Kennedy B. A. Lwów — Warszawa (Książnica-Atlas) 1928. Str. XX + 228.

W chwili, kiedy system daltoński stał się, rzec można, modnym i kiedy o nim się dużo mówi, pisze, a nawet w praktyce realizuje, często — niestety — nie znając nawet jego istoty, przyswojenie książki inicjatorce i głównej organizatorce systemu jest na czasie. Język polski jest siedemnastym z kolei, na który praca p. Parkhurst została przełożona, w odczytnie swej dzieło doczekało się kilku wydań, sam system przeszedł pewną ewolucję, polski przekład opiera się na 5 wydaniu angielskiem z r. 1926 i zawiera dodatkowe rozdziały przedstawiające postępy, jakie plan uczynił w ciągu trzech lat od swego powstania.

Po pięciu „Słowach wstępnych” do różnych wydań, w XI rozdziałach znajdzie czytelnik przedstawioną genezę z daltońskiego planu laboratoryjnego, jego zasady, zastosowanie z szczegółowym uwzględnieniem tż. przydziałów, oraz graficznym notowaniem postępów, a w trzech końcowych sprawozdania z wyników pracy w kilku szkołach angielskich. Dodatek wreszcie podaje przykłady przydziałów, opinie o systemie i wskazówki bibliograficzne.

Nie wdając się w ocenę samego systemu, gdzie wychodzi to poza ramy niniejszego sprawozdania, zaznaczam, że dzieło napisane ze zwykłą w literaturze angielskiej ścisłością i jasnością, jedynie może nie dość jasno uwypuklono istotne zasady w porównaniu do rzeczy zewnętrznych i drugorzędnych (wykresy postępów), które u mniej krytycznych czytelników mogą przesłonić istotę rzeczy.

W każdym razie całość ujmuje wyczerpująco istotę systemu i sposób jego realizacji tak, że przestudjowanie dzieła powinno usunąć rozmaite błędne wyobrażenia i położyć kres niefortunnym pomysłom w żywej praktyce, firmowanym modną etykietą, a z właściwym planem daltońskim mającym bardzo mało wspólnego. Ale i inni teoretycy i praktycy szkolni z korzyścią zaznajomią się z książką i pomysłem daltońskim, bez wprowadzenia bowiem całego systemu, przecież niejedna myśl może mieć cenne znaczenie dla każdego wychowawcy a niektóre zabiegi mogą znaleźć zastosowanie i przy lekcyjnym prowadzeniu nauki, choćby okolicznościowo.

Przekład staranny, parę tylko wyrażen może mniej udatych. Należało zmienić cele angielskie na międzynarodowe ewentualnie spolszczyć. Betty itd. Forma zewnętrzna, jak zwykle w tym nakładzie poprawna, wołałbym jednak, by w reprodukcjach tablic i wykresów tekst „pisany” odpowiadał bardziej wymaganiom estetycznym kaligrafii.

Dr. L. Bykowski, prof. Uniw. Pozn.

Bruno Dressler. **Geschichte der englischen Erziehung.** Berlin. Leipzig (Teubner) 1928. Str. VIII + 340.

Pomysł napisania historii wychowania, dotyczącej jednego wyłącznie narodu, jest rzeczą niespotykaną dotąd w pedagogicznej historiografii.



Tem dziwniejsze, że dzieło takie stwarza nie Anglik, ale Niemiec. Opis dziejów wychowania zaczyna się od wprowadzenia chrześcijaństwa, poprzednie bowiem czasy są bądź to nieznane, bądź „wpływ tego wychowania nie sięga do teraźniejszości”. Mając zadanie ograniczone, mógł autor obok rozwoju refleksji pedagogicznej uwzględnić szczegółowiej wszystkie dziedziny praktyki, niż to uczynili inni autorowie. Z tego zadania wywiązał się znakomicie. W minjaturowych nieraz rozdziałach znajdujemy opis rozwoju szkolnictwa poszczególnych rodzajów obok rozwoju praktyki szkolnej, opis wychowania umysłowego, etycznego, religijnego, fizycznego, towarzyskiego, zawodowego, wychowania w domu własnym i obcym, w klasztorze, w zakładach świeckich, w organizacjach i t. d. Nawet poradnictwo zawodowe zostało uwzględnione. Trudne dla historyka wychowania zadanie, aby różnorodny, a jednak ze sobą powiązany materiał ująć w jedną przejrzystą całość, można uważać za udane, wątpliwości nasuwa się tylko pod jednym względem. Mianowicie do str. 228 czytamy ciągle o „wychowaniu angielskim” doprowadzonym do r. 1927, aby na stronie następnej rozpoczynać od samego początku historię „angielskiego wychowania elementarnego”. Rozdziałem o ideale i swoistości angielskiego wychowania kończy się dzieło.

Zasługuje ono na uwagę z wielu względów: 1. dowiadujemy się z niego o wychowaniu angielskim; 2. stanowi ono pouczającą próbę metodologicznej struktury dzieła z historii wychowania; 3. przez swój przeważnie opisowy charakter daje lepszy materiał dla czysto teoretycznej refleksji o wychowaniu, niż prace dotychczasowe.

Oby to dzieło natchnęło polskich historyków do skreślenia dziejów wychowania narodu polskiego! Dr. Marjan Wachowski, as. Uniw. Pozn.

Prof. dr. Eugenjusz Piasecki, **Dzieje wychowania fizycznego.** Wydanie drugie. Lwów (Wyd. Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Biblj. wych. fiz. i sp.) 1929. Str. VII+260, 81 ilustr.

W książce swojej połączył prof. Piasecki historię wychowania fizycznego, z krytycznym przeglądem nowoczesnego jego stanu i kierunków. Szczęśliwe połączenie tych dwojakoich zadań: podręcznika dla studentów i dzieła mającego oddać usługi szerszemu kołu czytelników, pozostało równie udatnem w drugim wydaniu, pomimo wielu zmian i uzupełnień, jakie okazały się konieczne po upływie czterech lat od pierwszego wydania. Te zmiany i uzupełnienia dotyczą wyłącznie prawie współczesnych postępów w wychowaniu fizycznym, to też trzy pierwsze rozdziały, obejmujące dzieje wychowania fizycznego od starożytności aż do końca XVIII wieku, nie różnią się niemal w obu wydaniach. Natomiast w rozdziale czwartym, przedstawiającym rozwój metod wychowania fizycznego w wieku XIX, a zwłaszcza w rozdziale piątym i szóstym, dotyczących nowoczesnych reform wychowawczych współczesnego stanu wychowania fizycznego oraz stosunków w Polsce w wieku XIX i XX, obok przerobienia wielu ustępów są liczne dodatki, nieraz po kilka stron. I tak, omawiając system niemiecki gimnastyki dodał autor wzmiankę o organizacjach gimnastycznych, w Szwajcarii, Danii i o Sokolstwie czeskiem (str. 115), zaznaczając przymiotem (str. 119) związek gimnastyki „sokolej” Tyrśa z niemiecką. Do ustępu o higienie szkolnej i pedagogice eksperymentalnej dołączono wzmiankę i krótką charakterystykę eugeniki (str. 143), do ustępu o hebertyzmie wiadomości o jego propagandzie w Austrii przez Gaulhofera i p-nę Streicher (str. 149). Rozszerzono znacznie opis kierunku p-ni Björkstén (str. 159), ocenę kierunku Bukha (str. 163), dodając obszerny ustęp o reformach pani Bertram (str. 161), oraz o ewolucji systemów skandynawskich (str. 163—165) i krzewieniu się ich w innych krajach, zwłaszcza w Niemczech (str. 166—168) z uwzględnieniem tamtejszego ruchu boiskowego (str. 172). Dalej uwzględnił autor obszernej sprawę nadzoru lekarskiego w sporcie (str. 178) i grożących sportowi niebezpieczeństw

profesjonalizmu (str. 180); mówiąc o kształceniu wychowawców, podał wiadomość o teraźniejszym stanie tej sprawy w różnych krajach europejskich (str. 183—184), dalej dodał ustęp o ustawodawstwie (str. 185—186), o najnowszym rozwoju zrzeszeń i zjazdów (str. 187—188). Nie pominął w rozdziale, poświęconym Polsce, postępów pedagogicznych (str. 197, 214), działalności naszych uniwersytetów w zakresie pracy naukowej (str. 216), założenia nowego Centralnego Instytutu wychowania fizycznego w Warszawie, rozpatrując zarazem zagadnienie organizacji kształcenia wychowawców fizycznych w Polsce (str. 216—219). Osobno zajął się autor innemi stronami działalności Rządu, opartej na szeregu zasadniczych uchwał Rady Ministrów, powziętych z inicjatywy marszałka Piłsudskiego, jako to Radę naukową wychowania fizycznego, a zwłaszcza Państwowym Urzędem wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego i podległemi mu organami, przyczem podkreśla wielkie i szybkie postępy, sprawione ich pracą w paru ostatnich latach (str. 221-22). Wkońcu dodano wzmiankę o rozwoju gier ruchowych w Polsce (str. 226), o udziale kobiet w ruchu sportowym (str. 233), oraz obszerniejsze, tęższe uwagi krytyczne, dotyczące stanu dzisiejszego i zadań tego ruchu (str. 234). Powraca do nich autor jeszcze i w samym zakończeniu swej książki, gdzie słusznie jako jeden z najżywotniejszych postulatów na przyszłość stawia właściwie określenie stosunku wychowania fizycznego do sportu, i przejęty poważną troską, wymownie ostrzega przed „przyprzęganiem wychowania fizycznego do rydwanu zawodniczego”, który, „jak poucza historia, bieży szybko ku przepaści profesjonalizmu, a z nim ku zanikowi sportu amatorskiego — i całej kultury fizycznej”. Ostrzeżeniu temu nadaje szczególną wagę fakt, że prof. Piasecki uważany jest dziś już nie tylko w Polsce, ale na arenie międzynarodowej, za znakomitego znawcę, czego dowodem, że Komitet Higieny Ligi Narodów zaprosił go jako eksperta do zbadania stanu i postępów wychowania fizycznego w państwach europejskich.

Właśnie też na naocznem zbadaniu tego stanu w trzynastu państwach oparł prof. Piasecki uzupełnienia nowego wydania swej książki i właściwe do niego uwagi krytyczne. Liczne dodatki nie zwiększyły jednak objętości książki i nie odebrały jej pierwszej zalety podręcznika, jaką jest treściwość; autor umiał bowiem zrównoważyć dodatki przez odpowiednie skrócenia, a nawet skreślenia innych ustępów. I tak naprzykład pominął w nowem wydaniu zupełnie tak zwany system Mullera, jako — na szczęście — przebrzmiały i niemal z kretesem już zapomniany. Jeszcze przed czterema laty nie możnaby było przemilczeć tego nazwiska, taki otaczał je rozgłos reklamy; czas wkrótce wymierzył mu sprawiedliwość. I innym podobnym „modom” przepowiedzieć można lot ten sam, słusznie więc prof. Piasecki o nich nie wspomina, a nawet rytmikę Dalcroze'a, do przesady propagowaną przez tych zwłaszcza, którzy ją wypaczali, ocenia chłodno, choć przyznaje jej twórcy pewne zasługi.

W części instrukcyjnej pożądanem uzupełnieniem są podobizny prof. Mosso, Linga młodszego i Tissie, których w pierwszym wydaniu nie było. Bardzo też pożądanym nabytkiem nowego wydania byłby pomieszczony w niem plan Centralnego Państwowego Instytutu wychowania fizycznego w Warszawie, gdyby nie nazbyt drobna jego skala, przez co tak ten, jak i inne plany, np. parku Towarzystwa zabaw ruchowych we Lwowie i parku Jordana w Krakowie, nie mogą oddać czytelnikowi należytej usługi. Zdawałoby mi się nie od rzeczy pomieszczenie w wydaniu następnem nie tylko tych planów w większej, wyraźniejszej skali, ale także dodanie dla porównania planów niektórych parków zagranicznych, choćby naprzykład w Norymberdze, premjowanego przecież nagrodą międzynarodową.

Szata typograficzna drugiego wydania „Dziejów wychowania fizycznego” jest równie wzorowa, jak pierwszego; szkoda tylko, że użyty tym razem cieńszy papier zmniejszył piękno rycin.

Dr. Stan. Ciechanowski, prof. Uniw. Jag.



J. G. Thulin. *Lärobok i gymnastik*. Gymnastikteori och metodik. Wydanie drugie, Stockholm (P. A. Norstedt och Söner) 1929, 2 t. (440 str.), ilustr.

Pierwszy tom jest w rzeczywistości wydaniem drugim tego klasycznego podręcznika, znacznie zmienionem, skróconem i bardziej przystępnie opracowanem, podczas gdy zeszyt drugi zawiera wyjaśnienia zagadnień z zakresu teorii gymnastyki i metodyki ze stanowiska naukowego. Taki rozdział materiału jest o tyle praktyczny, że ze zeszytu pierwszego mogą korzystać również seminarja, z zeszytu drugiego zaś uczelnie wychowania fizycznego.

Najbardziej zasadniczą różnicę pomiędzy wydaniem pierwszym i drugim stanowi podział ćwiczeń na: a) konstrukcyjne, b) funkcyjne i c) kombinacje obu powyższych. Do pierwszych zalicza Thulin ćwiczenia gimnastyczne kształtujące, do drugich gry, sporty i ćwiczenia stosowane, do kombinacji z ćwiczeń konstrukcyjnych i funkcyjnych zaś biegi, skoki i zwisy. Podział ten jest o tyle słuszny, że wiele stycznych mają ćwiczenia gimnastyczne i sportowe i zazębiają się ze sobą bardzo często. Podział ten jednak nie ułatwia wcale doboru ćwiczeń przy opracowaniu osnów lekcyjnych. Drugą różnicę stanowi opuszczenie terminologii i przesunięcie jej do programów lekcyjnych. Na tej logicznej zmianie zyskuje całość pracy pod względem swej przejrzystości.

Istnieje wreszcie cały szereg pomniejszych zmian w sposobie omówienia różnic rozwojowych i normalnego toku lekcyjnego, co jednak nieznaczny ma wpływ na samą treść przedstawioną jędrnie, jakkolwiek ciągle jeszcze za mało przejrzyste.

Zewnętrzna forma wydawnictwa, t. j. papier i oprawa książki bez zarzutu, druk natomiast jakkolwiek wyraźny jest zbyt mały, wobec czego mniej higieniczny.

W. Sikorski, wizytator.

Ministère de la Guerre. *Règlement général d'éducation physique*. Méthode française. Paris (Charles-Lavauzelle) 1929, Str. 342. Zamknięto tu całokształt wychowania fizycznego, t. j. gymnastykę z uwzględnieniem walki wręcz i ćwiczeń stosowanych, pływania i gier. Jakkolwiek najwięcej miejsca poświęcono gymnastyce, jest ona tak słabo opracowana, że trudno się w niej dopatrzeć metody, zwłaszcza że brak tu najważniejszej jej cechy t. j. stopniowania ćwiczeń, które powinno się było uwzględnić chociażby z myślą o przygotowaniu do ćwiczeń stosowanych i do sportów. Wielka szkoda, że wojskowa szkoła wychowania fizycznego w Joinville-le-Pont zupełnie nie zna dzisiejszego dorobku skandynawskiego w wychowaniu fizycznym, który spoczywa na znacznie poważniejszej podstawie niż współczesna metoda francuska. Posiada ona wprawdzie jedną niezaprzeczoną wartość: dąży stale do podziału na grupy fizjologiczne i do określenia minimum sprawności fizycznej w każdej grupie. Dążność ta jednak, jeżeli chodzi o gymnastykę szkolną, ma bardziej teoretyczne niż praktyczne znaczenie.

W. Sikorski, wizytator.

## STRESZCZENIA.

Dr. W. Chodźko. *Działanie alkoholu na psychikę ludzką*. (Trzeźwość 1928, nr. 7—8).

Alkohol działa trująco na organizm człowieka, co się wyraża w stanie upojenia. Upojenie odczuwa człowiek jako stan błęgiego zadowolenia, które następnie przechodzi w rozdrażnienie nerwowe, na czym cierpi najwięcej rodzina pijącego. Przy większej dawce („alkoholizm ostry”) może nastąpić i śmierć. Upojenie przemija po pewnym czasie pozostawiając po sobie uczucie przygnębienia, niesmaku i obrzydzenia.

Małe i rzadkie dawki mogą nie pozostawiać w ustroju głębszych śladów, ale choćby małe (kieliszek) a codziennie czynią osobnika nałogowym

pijakiem („alkoholizm przewlekły“). Skutki alkoholizmu przewlekłego: osłabienie chęci do wszelkiego wysiłku, tak fizycznego jak umysłowego, osłabienie pamięci i stępienie zdolności spostrzegawczych. To wszystko wywołuje tworzenie się błędnych wyobrażeń czyli urojeń i omamów czyli halucynacji, które doprowadzają do zupełnego ośpienia umysłowego. Najczęstszy i najważniejszy objaw — to moralny upadek pijaka, wyrażający się w zaniku poczucia honoru, wstydu i uczuć rodzinnych.

Na tle tych wszystkich przejawów duchowych, powstaje szereg cierpień umysłowych, z których najstraszniejszy jest obłęd pijacki (*delirium tremens*). Napad tej choroby przychodzi nagle, a poprzedza go uczucie niepokoju. Chory traci przytomność, widzi zbliżające się do niego najrozmaitsze widma, najczęściej w postaci zwierząt dzikich, słyszy ich ryki, chrapanie i wycie, czuje, że go chwytają, drapią, gryzą i t. p. Dlatego niepokój w obłędzie pijackim ma odcień strachu i przerażenia, objawiający się w krzyku i ruchach obronnych. W cięższych przypadkach obłęd pijacki kończy się śmiercią, wskutek osłabienia serca, ale często przy odpowiednim leczeniu objawy chorobliwe przechodzą. Jeżeli teraz osobnik przestaje pić całkowicie, może dojść do zupełnego zdrowia; o ile zaś powraca do swego nałogu, to obłęd pijacki powtarza się, ale już w daleko cięższej postaci.

Inną chorobą bardzo groźną jest urojenie niewierności małżeńskiej; groźną, bo prowadzącą bardzo często do zbrodni. Jak wielki wpływ na powstanie chorób umysłowych wywiera alkohol, dowiodły nam doświadczenia wojny światowej. Za przykład posłuży Bawaria. W r. 1913 liczono 16 467 browarów z produkcją 19 088,071 hl. piwa. Klinika dla umysłowo chorych Monachjum, dotkniętych obłędem pijackim przyjęła: w r. 1910 — 277, 1911 — 256, 1912 — 220, 1913 — 188, 1914 — 199. Na skutek zmniejszenia się pijaństwa podczas wojny zmniejszyła się też i liczba chorych. I tak w r. 1915 — 93, 1916 — 39, 1917 — 33, 1918 — 19. Z ukończeniem wojny wzrosło pijaństwo, to też wzrosła i liczba chorych: w r. 1919 — 34, 1920 — 62, 1921 — 137. W Prusiech w r. 1913 — 665, a w r. 1918 — 28. W Polsce umysłowo chorych pijaków w r. 1913 — 457, 1915 — 91, 1920 — 588. Chorych na obłęd opilczy w r. 1913 — 67, 1914 — 5, 1920 — 23.

Alkoholizm nałogowy poddaje się leczeniu. Leczenie polega na całkowitem powstrzymaniu się od picia alkoholu. Ze względu na to, że pijak ma słabą wolę, lecz się go w specjalnych zakładach leczniczych. Niemcy posiadają ich 47 z 853 łózkami, u nas jest ich zaledwie 2: w Gościejowie (woj. poznańskie) z 25 łózkami i Tarnowskich Górach (woj. śląskie) z 60 łózkami. Po wyleczeniu należy ozdrowieńca otoczyć opieką i wpłynąć, by zapisał się do stowarzyszeń abstynenckich.

Niszczące działanie nie kończy się na osobniku pijącym, ale przenosi się na jego potomstwo. Stąd pochodzą idjoci albo głuptycy, niezdolni do jakiegokolwiek pracy. W Francji obliczono, że 57% idiotów zawdzięcza społeczeństwu pijaństwu rodziców. Jako skutek pijaństwa rodziców występuje nadto u dzieci (zwykle od 14—16) ośpienie wczesne, choroba umysłowa nieuleczalna i bardzo rozpowszechniona.

Edm. Seroka.

## Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

### Posiedzenie lekarzy-dentystów szkolnych.

W dniu 6 czerwca 1929 roku w Wydziale wychowania fiz. i higieny szkolnej Ministerstwa W. R. i O. P. odbyło się posiedzenie lekarzy dentystów szkół warszawskich. Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz lekarka-dentystka Micewiczowa. Osób obecnych 31. Przewodniczący zawiadamia



o rozwoju opieki dentystycznej w szkołach na terytorjum Rzeczypospolitej, a mianowicie: 40% państwowych szkół średnich i 70% państwowych seminarjów nauczycielskich posiada swych lekarzy-dentystów szkolnych; za przykładem szkół państwowych poszło szereg szkół prywatnych, niektóre magistraty w większych miastach utworzyły stanowiska lekarzy-dentystów dla dziatwy szkół powszechnych. Dalej w takich instytucjach społecznych, jak ośrodki zdrowia, stacje opieki nad dziećmi, tworzy się gabinety dentystyczne z których korzysta dziatwa i młodzież szkolna. W ubiegłym roku szkolnym pomoc dentystyczną zorganizowano w kilkunastu szkołach na terenie województwa śląskiego (Katowice, Mysłowice, Cieszyn, Bielsko). Szereg placówek jednak jeszcze pozostaje nieobsadzonych (np. w woj. śląskim, poznańskim, pomorskim), głównie dla braku sił dentystycznych, które skupiają się w dużych miastach i niechętnie wyjeżdżają na prowincję.

Dr. Mitkiewicz porusza trzy sprawy: 1) czy zachodzi potrzeba podniesienia ceny za plombę? 2) w jaki sposób egzekwować porządkowanie jamy ustnej przez młodzież klas wyższych, — 3) czy nie należy ograniczyć kładzenia plomb cementowych? Po dyskusji, w której zabierali głos pp. lekarze-dentyści: Jeziorański, Pietrzykowska, Świechowska, Puławska, Minkiewiczowa, Staniszevska, Rewkowska, Słojewska i inni, uchwalono: 1) istotnej potrzeby podniesienia cen za plombę niema, — pożądanem by było udzielenie dyrektywy, co do ceny za plombę z amalgamatu srebra i złota, czego w okólniku ministerjalnym w tej sprawie nie wyszczególniono, — 2) należy dążyć, by młodzież szkolna już w niższych klasach miała doprowadzoną jamę usną do porządku, tak, żeby w wyższych klasach a zwłaszcza w klasie ósmej pozostało mało do wykończenia, — 3) wobec dużej pracy, jaką się wkłada w przygotowanie do plomb, kładzenie plomb cementowych należy ograniczyć do wyjątkowych przypadków, — przy sposobności wypowiedziano się również za ograniczeniem stosowania plomb z amalgamatu miedzi.

Profesor dr. M. Z e ń c z a k wygłasza odczyt na temat: „Regulacja zgryzu u młodzieży szkolnej”. Prelegent najpierw określa, na czem polega nieprawidłowość zgryzu, a następnie uzasadnia konieczność jego dokonywania z różnych względów: 1) stan psychiczny dziecka cierpi wskutek nieprawidłowego zgryzu (szpetny wygląd, pośmiewisko w klasie), — 2) utrudnione żucie a przez to uposledzone odżywianie. Jako jedną z częstych przyczyn nieprawidłowego zgryzu autor podaje obecność powiększonego migdałka gardzielowego, często w wieku niemowlęcym, — i zbyt długo powtarzające się ssanie palca w buzi i t. p. Z innych przyczyn należy miękkość kości, jakie spotykamy w krzywicy. Najwłaściwszym okresem dla rozpoczęcia regulacji jest 8 rok życia — wyrzynanie się szóstych zębów. Dokonywanie regulacji zgryzu w okresie późniejszym może wywołać zmiany patologiczne w kości. Regulując użębienie, należy cofać zęby stopniowo, poczynsz od ostatniego zęba. Podczas regulacji następuje zanik kości po stronie ucisku, narastanie po stronie przeciwnej. Regulacja zgryzu wymaga fachowego przygotowania. Lekarze-dentyści zwracając uwagę rodziców i otoczenia na nienormalność zgryzu dziecka, przyczyniają się do uświadomienia ogółu o tej wadzie i o możności jej naprawy.

W dyskusji podnoszono trudności w regulowaniu zgryzu młodzieży szkolnej ze względu na to, iż pomoc dentystyczna najlepiej jest zorganizowana w szkołach średnich, gdzie ze względu na wiek, uczeń dotknięty tą wadą, na ogół już mało się nadaje do zabiegu. W odpowiedzi prelegent zalecał otaczanie baczą pieczą najmłodsze roczniki szkoły średniej oraz dziatwę szkół powszechnych. Z większymi trudnościami można regulować zgryz u starszej młodzieży. Z ankiety przeprowadzonej doraźnie, okazało się, że blisko połowa obecnych zajmowała się albo sama regulacją zgryzu, albo też kierowała młodzież szkolną do Państwowego Instytutu Dentystycznego. Posiedzenie zamknięto o godzinie 10-tej wieczór.

## Pałac wychowania fizycznego na Powszechnej Wystawie Krajowej, Poznań 1929.

Nowy, okazały gmach Miejskiej Szkoły Handlowej przy ul. Śniadeckich, otrzymał nazwę powyższą, stwierdzając tem szczerą chęć Dyrekcji P. W. K. poświęcenia tak doniosłej sprawie poczesnego i obszernego miejsca. Coprawda, eksponaty naszego działu nie mogły zapełnić całego budynku i zadowoliły się parterem i I piętrem, pozostawiając sutereny i II piętro innym działom. Ale i tak pozostaje do dyspozycji higieny szkolnej, wychowania fizycznego i sportu przestrzeń ogromna, która pozwoliła wystawie naszej rozwinąć się należycie.

Jak można było spodziewać się zgóry, głównym wystawcą jest władza w tej dziedzinie najzasobniejsza i wyposażona największą egzekutywą: Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego. Eksponaty jego stanowią *clou* całości, zajmując wielką salę w centrum budynku. Wśród nich zaś każdy znawca przedewszystkiem zwróci uwagę na największe dzieło Urzędu, imponujące rozmiarami i bogactwem urządzeń: znany już czytelnikom „Wychowania Fizycznego” gmach Centralnego Instytutu W. F. na Bielanach pod Warszawą, uzmysłowiony tu nietylko zapomocą planów, lecz i pięknych modeli. Niebrak wszakże i poza tem licznych eksponatów, obrazujących urządzenia sportowe, powstałe staraniem tejsze władzy w stolicy i na prowincji. Jeden z licznych a bardzo pouczających wykresów podaje przyrosty roczne obiektów sportowych w ciągu dziesięciolecia: 19, 16, 26, 84, 141, 196, 298, 454, 787, przyczem, od czasu istnienia Urzędu i jego placówek obwodowych, okazuje się znaczna przewaga dzieł zainicjowanych i subwencjonowanych przez te władze. Pomiedzy innemi kierunkami działalności, warto zanotować kursy wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego: w ciągu dziesięciolecia, od jednego kursu z 22 uczestnikami doszliśmy do 325 kursów i 12.787 ucz., oraz obozy letnie, z frekwencją ogólną 38.385 uczestników.

Drugi z rzędu wystawca — to Ministerstwo W. R. i O. P. Obszar zajęty i zewnętrzny efekt eksponatów pozostają o wiele poza P. U. W. F. Wszakże wiemy, iż ten kopciuszek wśród naszych ministerstw, po macoszemu traktowany przez skarb Państwa, nie mógł wystąpić okazalej. Lecz znający się na rzeczy odnajdzie tu mnóstwo zestawień wysokiej wartości. Wiąc przedewszystkiem wzorowy gabinet lekarza i dentysty szkolnego, oraz wykresy, dające obraz rozwoju nadzoru lekarskiego nad szkołami polskimi w ubiegłym dziesięcioleciu. Widzimy tu n. p., że gdy w r. 1921 nadzór ten dotyczył 33% szkół średnich państwowych i 41% prywatnych, do r. 1929 liczby te wzrosły na 92 % i 81 %, dla seminarjów zaś nauczycielskich — 28 % i 11 % w r. 1921, a 98 % i 76 % w r. 1929. Skromniej znacznie przedstawia się rzecz co do szkół powszechnych, lecz i tu miała, zwłaszcza większe, wykazują bardzo znaczny postęp; tylko wieś pozostaje daleko w tyle. Wyniki pracy lekarzy szkolnych ujęto w liczne i pouczające tablice. Wogóle salka higieny szkolnej nosi na sobie wyraźne piętno nieprzerwanej, systematycznej pracy według jednolitego planu od zarania naszego odrodzonego Państwa. Wiemy, że to zasięga jednego człowieka, któremu rzadki u nas a szczęśliwy zbieg okoliczności pozwolił utrzymać się na stanowisku i dokonać niezwykłego dzieła.

Mniej szczęścia miało wychowanie fizyczne szkolne. Opiekowali się niem coraz to zmieniający się referenci w Ministerstwie, przy braku fachowego nadzoru w większości kuratorjów; dopiero od paru lat rzeczy zorganizowano bardziej celowo. Stosunki te musiały się odbić na salce wychowania fizycznego. Widać jednak zarazem, że teraz już jesteśmy na dobrej drodze, że pracuje się planowo nad odrobieniem dawnych zaniedbań, choć trudności budżetowe są hamulcem nielada. Tak Ministerstwo, jak niektóre kuratoria (warszawskie, krakowskie, lwowskie) dały pouczające mapy i wykresy. Zwłaszcza zasługuje na uznanie wielka mapa Polski, do-



zwalająca, przy pomocy pomysłowego i przejrzystego znakowania, zorjentować się co do urządzeń tego działu (sale, boiska, przystanie, etc.) bądź szkolnych, bądź oddanych do użytku szkół, na całym obszarze Rzeczypospolitej. W osobnej salce pomieszczono wzory przyrządów gimnastycznych i typ łodzi szkolnej (dlaczego półwysięgowka, zamiast łodzi wycieczkowej?), na korytarzu zaś przybory sportowe, sporządzone przez uczniów w warsztacie szkolnym (Liceum Krzemienieckie). Dopełnia całość starannie zebrana literatura, oraz wykresy ściennie, przedstawiające normalny przebieg jakości i natężenia ćwiczeń w ciągu lekcji gimnastyki.

A teraz — uczelnie wychowania fizycznego. Dotąd wspomnieliśmy już o planach i modelach jednej z nich, najzasobniejszej, C. I. W. F. na Bielanach pod Warszawą. Ta więcej wystawić nie mogła, gdyż dopiero od października b. r. wejdzie w życie. Natomiast bardzo bogato wystąpiła Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów w Poznaniu. Uzupełniła wielkim nakładem wyposażenia swego laboratorium i w całości przeniosła je na wystawę, jako wzorowy gabinet lekarza sportowego, mogący istotnie wytrzymać porównanie z lepszymi tego odzaju urządzeniami na Zachodzie. Dała nadto mnóstwo wykresów i fotografii, a nawet bodaj komplet pomocy naukowych. Wreszcie, w osobnym zakątku, zebrała skrzętnie polską literaturę wychowania fizycznego i sportu.

Zastanawia brak udziału w wystawie obu Studjów Wychowania Fizycznego przy Uniwersytetach: Poznańskim i Krakowskim. Jak się dowiadujemy, uczelnie te poprostu nie miały zaco eksponować. Dotacje, przewidziane w budżecie Ministerstwa W. R. i O. P., są zbyt znane jako głodowe, by o nich warto było wspominać. Na domiar złego, także subwencje z budżetu P. U. W. F. uległy znacznemu obcięciu, z uwagi na ogromne wydatki, związane z budową i urządzeniem Centralnego Instytutu na Bielanach. A szkoda, bo w ten sposób nie otrzymaliśmy wiernego odzwierciedlenia całości naszej pracy w dziedzinie kształcenia wychowawców fizycznych.

Wiele miejsca, z natury rzeczy, zajęła armja, także poza Centr. Szkołą G. i Sp. Wszystkie chyba szkoły wojskowe i centra wyszkolenia demonstrują swoje zabiegi około sprawności fizycznej wychowanków. Ale i szeregi formacji wojskowych nie pozostaje w tyle. Trudno nie uznać ogromu celowych wysiłków, jaki się kryje za temi eksponatami. Lekarze szkolni i pułkowi, instruktorzy w. f., szkolni od r. 1921 na licznych kursach C. S. G. i Sp., Dowództwa wyższego i niższego rzędu, wszystkie te czynniki podały sobie ręce dla wspólnej pracy, której wyniki są dla nas pokrzepieniem i otuchą.

Zrzeszenia gimnastyczne, sportowe i wojskowo-wychowawcze — to dalszy wielki wystawca. I tu zauważamy pewne nierówności, nieraz zrozumiałe dla znających stosunki, jako wynik niezawsze szczęśliwego klucza rozdziału subwencji państwowych. Zaczniemy od najstarszego i najzasobniejszego — Związku Sokołów. Salka jego zawiera modele sal gimnastycznych, boisk, wykresy, dające pogląd na rozwój od pierwszego gniazda, założonego we Lwowie 1867, do olbrzymiego Związku, liczącego dziś blisko 900 gniazd i 80.000 członków. Związek Harcerstwa Polskiego zapełnił kilka salek okazami niezmiernie ciekawymi. Są to najpierw zestawienia statystyczne, nieraz bardzo ożywione i pomysłowe; między innemi widzimy, że Polska posiada 1129 drużyn harcerskich w 483 miejscowościach, że należy do nich 17.426 harcerzy i 11.854 kandydatów, że przez obozy harcerskie w lecie 1928 przeszło 8448 harcerzy i 3268 harcerek. Dalej, interesujący zbiór literatury harcerskiej; wreszcie przedmioty najróżnorodniejszych rodzajów, sporządzone przez chłopców i dziewczęta przy pracy samozachowawczej, nagradzanej odznakami różnych sprawności. Najbogaciej ze wszystkich bodaj zrzeszeń wystąpił Związek Strzelecki. Z jego eksponatów dowiadujemy się, że coraz więcej — prócz samego strzelania, upra-

wia się tam sportów, szczególnie zaś ulubionem ćwiczeniem są zawody w marszu (w r. 1928 uczestników 3901, kilometrów przebytych 9873).

Niewytłumaczoną jest nieobecność na wystawie Związku Polskich Związków Sportowych, tem bardziej, że jak osoby dobrze poinformowane twierdzą, Związek ten przygotował eksponaty, które widać zaginęły. Natomiast poszczególne Związki państwowe, poświęcone różnym gałęziom sportu, wzięły udział, jak się zdaje, w komplecie, a nawet niektóre ambitniejsze kluby zdobyły się na własne stoiska. Pedagogów, czy lekarzy, zwiedzających te sale, musi niejedno razić, nadewszystko zaś dość częsty brak myśli przewodniej społeczno-wychowawczej, a zwłaszcza hołdowanie tanim efektom — mierzenie wyników na rekordy, czy bramki, a nie na ilość ludzi stale i racjonalnie ćwiczących. A już zgoła stopy trofeów-pucharów, statuetek i innej biżuterji, zamieniają niektóre stoiska w wystawy jubilerskie. Ale bądźmy wyrozumiali. By nasz ruch sportowy uleczyć, choćby częściowo, z tych chorób dziecięcych, trzeba na to długoletniej pracy odpowiedzialnych czynników, popartej corychlejszem wprowadzeniem takich innowacji, jak państwowa odznaka sportowa — której, trzeba tu przypomnieć, nie możemy się doczekać, pomimo dawnego już ukończenia wszystkich prac przygotowawczych.

Niebrak wszakże i tu eksponatów naprawdę pouczających. Jeśli czyjąś dumę narodową ranił zbyt niski poziom naszych rekordów lekkoatletycznych, niechże się uspokoi na widok zestawień Polskiego Związku L. A., które dowodzą, że w ciągu ostatnich 4 lat męskie rekordy polskie zbliżyły się z przeciętnej wartości 79,8% światowych, na 91,3% — kobiece zaś nawet na 92,4%. Nas z pewnością bardziej zainteresuje ogólna statystyka sportowa, której jednak dostarczył tylko P. U. W. F. Według niej, wszystkie nasze Związki Sportowe liczą (łącznie z Sokołem) tylko 223.000 członków. O połowę mniejsza co do ilości mieszkańców Czechosłowacja liczy około miliona ludności, zrzeszonej w samych związkach gimnastycznych (sokolich, orlich i t. d.), obok mnóstwa zorganizowanych sportowców! Od najważniejszego rekordu światowego jesteśmy więc jeszcze bardzo dalecy. Sala Polskiego Związku Piłki Nożnej daje nam wgląd w ogrom różnic, jakie zachodzą między poszczególnymi częściami Polski pod względem gęstości organizacji i urządzeń sportowych. Na Śląsku 1 klub odpowiada 12.000 mieszkańcom, w Wileńszczyźnie zaś 1 na 165.000; na Śląsku jedno boisko służy 14.000 mieszkańcom, w Lubelskiem — 400.000. Liczby te mają wartość nie tylko dla piłki nożnej, tego wciąż jeszcze najpopularniejszego ze sportów męskich: wszak kluby piłki nożnej zwykle uprawiają szereg innych gałęzi ćwiczeń ciała, boiska zaś mieszczą na zmianę lekkoatletów, zwolenników mniejszych gier, młodzież szkolną etc. Ze stoisk innych Związków, wychowawca najczęściej uwagi zwróci na Związek Pływacki, Wioślarski, Narciarski: wszystkie one podają szereg szczegółów interesujących, obrazując technikę swej pracy i urządzeń, statystykę rozwoju, mapy wycieczek, fotografie krajobrazów.

Nie jesteśmy kompetentni w zakresie sztuki sportowej. Musimy tylko powitać z radością fakt zajęcia się szeregu pierwszorzędných artystów-plastyków tematami tej dziedziny, która tyle zyciодajnych natchnień przysporzyła rzeźbie i malarstwu starogreckiemu. Wystawa pomieściła komplet dzieł, wystanych przed rokiem do Amsterdamu, gdzie, jak wiadomo, prócz pochlebnych omówień w prasie, zyskaliśmy 1 medal złoty w dziale późni (Wierzyński) i brązowy w plastyce (Skoczylas). Eksponaty tego działu, umiejętnie rozmieszczone, dodały wiele uroku salom i krężłkom budynku.

Polski przemysł sportowy, choć bardzo młody, zdaje już z dobrym wynikiem egzamin po egzaminie. Wystawa obecna dała mu ku temu sposobność większą, niż którakolwiek impreza poprzednia pokrewnego rodzaju. Widzimy kompletne urządzenia sal gimnastycznych, łodzie, narty, łyżwy, sprzęt szermierski, przybory lekkoatletyczne, tenisowe, rowery



i t. p., w przeważnej mierze odpowiadające nawet surowym wymaganiom szkoły, czy sportu zawodniczego. Niewątpliwie wystawa dostarczyła okazji do zyskania szerszej klienteli i udoskonalenia wyrobów.

Z ramienia Dyrekcji P. W. K. organizowali nasz dział (wraz z działami „Zdrowie” i „Opieka społeczna”) w charakterze urzędników: ppłk. dr. W. Osmólski i por. Kaseja, w charakterze zaś czynnika społecznego funkcjonowała „grupa” odnosnych działów, pod przewodnictwem prezesa Dzielnicy Sokolej Wolskiego i zast. przew. rad. m. Stürmera. Podsekcję sędziów dla działu wychowania fizycznego i sportów stanowią: Prof. Piasecki, dr. M. Orłowicz i inż. Znajdowski.

Poza właściwym gmachem wychowania fizycznego, w budynkach sąsiednich, pomieszczono niektóre działy pokrewne. I tak, widzimy tu bardzo interesującą wystawę Towarzystwa Krajoznawczego, mającego spore zasługi także na polu turystyki szkolnej, ekspozyty Polskiej Y. M. C. A. (m. i. model gmachu w Krakowie z krytą pływalnią, wykresy dotyczące obozownictwa, etc.) i wystawę przeciwalkoholową. Ta, rozporządzając nikłymi funduszami, bohatersko walczy z zalewem propagandy alkoholowej, zorganizowanym na P. W. K.) przez bogate gałęzie przemysłu trucicielskiego (patrz o tem dalej w Kronice). Wreszcie, w Pałacu Rządowym, w dziale Ministerstwa W. R. i O. P., wystawiono plany budynków, modele higienicznych ławek szkolnych i t. p.

Jako całość, mimo zrozumiałe tu i ówdzie niedociągnięcia, wystawa naszego działu godnie reprezentuje wyteżoną pracę w tej dziedzinie. Skuteczność zaś tej propagandy nie da się porównać z żadną dawniejszą próbą podobną, gdyż rozgrywa się na terenie P. W. K., przedsięwzięcia w swoim rodzaju najszcześniejszego, jakie Polska Odrodzona stworzyła.

## Złot Sokolstwa Polskiego w Poznaniu 1929.

W czasie od 27 czerwca do 1 lipca b. r. odbył się w Poznaniu Złot Sokolstwa Polskiego z udziałem Związków współczesnych w Związku Sokolstwa Słowiańskiego, oraz reprezentacji Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej. Złot ten był wspaniałą manifestacją nie tylko Sokolstwa, lecz zarazem manifestacją narodową, zarówno podczas pochodu, jak i występów ćwiczących szeregów. Na ćwiczenia te złożyły się zawody gimnastyczne niższego i wyższego stopnia dla druhow i druhen, zawody lekkoatletyczne, w grach, w strzelaniu, zawody pływackie i kolarskie. Zawody te świadczą wymownie o wszechstronności ćwiczeń cielesnych w Sokolstwie.

Odmienne nieco przedstawia się sprawa z masowymi występami Sokolstwa, na które złożyły się wspólne ćwiczenia wolne dla druhow i druhen, ćwiczenia karabinem, maczugami, lancami i wywiadłem. Ćwiczenia te — jakkolwiek dla oka widzów zawsze barwne i efektowne, nie powinny budzić wrażenia, że są treścią pracy w Sokolstwie i nie powinny zaciemniać wytycznych we współczesnych dążnościach tak poważnej organizacji. Ćwiczenia te bowiem wymagają dłuższych przygotowań dla efektów czysto zewnętrznych, gdy Sokolstwo ma przed sobą wiele zadań o głębszem i szerszem znaczeniu. Oby ten głos życzliwej krytyki zwrócił uwagę na konieczność rewizji tradycyjnego doboru ćwiczeń złotych, tem bardziej, że już przed wojną Związek Sokoli zastosował szczęśliwie inną formę zlotu („Złot doraźny”). Pomyśl ten spotkał się wówczas z wielkiem zainteresowaniem ze strony szerokich warstw społeczeństwa i pozostawił niezatarte wspomnienia u biorących w nim czynny udział. Słowa te podajemy pod krytyczną rozważkę władz sokolich, wykazujących stale wiele sprężystości i bardzo wiele zmysłu organizacyjnego.

W. S.

## II Narodowy Złot Harcerski 1929.

„Harcerstwo postanowiło uczcić dziesiątą rocznicę odzyskania niepodległości (a zarazem też dziesiątą rocznicę swego zjednoczenia) próbą

swych sił, próbą gotowości do zmobilizowania się na wypadek potrzeby — wielkim złotem wszechpolskim w Poznaniu". Temi to słowami zaczynał Naczelnik Z. H. P. St. Sedlaczek swój rozkaz wzywający harcerzy na zlot. Zlot zatem miał być próbą sił, mobilizacją i żywym pokazem wartości harcerstwa, jego tężyzny i wyrobienia, wreszcie wglądem w jego nastroje. Oprócz tego decydujące w harcerstwie czynniki postanowiły całości harcerstwa pokazać Poznań i Wielkopolskę oraz Powszechną Wystawę Krajową.

Dobrze się stało, że na miejsce zlotu wybrano Poznań. Pomijając fakt specjalnego napięcia, spowodowanego wysławą, Poznań stał się od kilku lat jakby wymarzoną terenem na zlot. Dzięki wyleżonej pracy kilku pracowników harcerskich jak Wasilewski, Śniegocki, Krakowiecki, Poznań jest bardzo silnym środowiskiem harcerskim. Siłę tę wzmógł jeszcze dzięki pozyskaniu do aktywnej pracy ludzi jak generał Haller, wiceprezydent Kiedacz, p. Żychlińska i wielu innych. Prace przygotowawcze poruczono p. wiceprezydentowi Kiedaczowi, który się ich podjął i wykonał z zadziwiającą energią.

Śmiało można powiedzieć, że zlot się udał i pokazał, iż harcerstwo umie przeprowadzać mobilizację, że jest dużą i czynną siłą w naszym życiu narodowym. Drugi zlot narodowy zgromadził w obozie około siedmiu tysięcy chłopców. Jest to prawie 25% stanu liczebnego organizacji a dwa razy tyle ile zgromadził ostatni zlot w Warszawie. Pierwsze miejsce co do ilości ludzi na zlocie (904) osiągnęła chorągiew poznańska, drugie lwowska (684), dalsze dwa Śląsk i Pomorze. Wzrosło też od roku 1924 bodaj o 100% wyćwiczenie obozowe. Harcerstwo posiadało i w zupełności opanoowało sztukę życia obozowego. W ciągu dwóch dni zbudowano sprawnie siednietysięczne miasto namiotów. Ciekawe zwłaszcza momenty przedstawiały chorągwie lwowska, lubelska, mazowiecka i warszawska. Podkreślić należy, że na zlocie osiągnięto w zupełności samodzielność gospodarczą drużyn, które same sobie gotowały pożywienie, często przywożąc gros provisions z sobą. Dowodzi to, że harcerstwo w zupełności dojrzało do operowania wielkimi masami. Dowód tego dało także i w dziedzinie — sanitarnej, wykazując stosunkowo bardzo mało wypadków zachorowań.

Zlot wykazał, że harcerstwo stoi także i w innych dziedzinach na wysokim poziomie. Cały czas zlotu wypełniły zawody i konkursy z następujących dziedzin: najlepsza historia drużyny, najlepsza wyprawa drużyny, najlepsze obozowanie, swojszczyzna, prace dla całości obozu, służba samarytańska, sygnalizacja, pionierka, harcerski bieg z przeszkodami, wycieczka 24-godzinna, śpiew, muzyka, tańce narodowe, pokazy 15-minutowe. Oprócz tego wyodrębniono zawody i konkursy z dziedziny wychowania fizycznego i sportów. Wchodziły w nie gimnastyka, lekkoatletyka, trójbój, łucznictwo, zawody wodne oraz zawody strzeleckie. Udział w zawodach był liczny, tak że sędziowie ledwie mogli im podołać. Dość przytoczyć, że tylko do zawodów harcerskich (bez w. f. i p. w.) zgłosiło się 4283 harcerzy z 221 drużyn. Po raz pierwszy zjawili się kilka drużyn wodnych. Niektóre z nich jak n. p. przemyska mają poważne wyczyny, jak wyprawa na Morze Czarne i Bałtyk.

Przebieg zlotu był oprócz tego świadectwem wartości moralnych jakie harcerstwo reprezentuje. Stwierdzić należy z przyjemnością, że od roku 1924 podniosły się wybitnie takie walory moralne jak karność, umiejętność współpracy, sprężystość organizacyjna. Materiał młodzieży jakim Związek Harcerstwa rozporządza jest wyrobiony, zżyty i wysokiego pokroju moralnego. Trzeba też podkreślić, że zlot był imprezą samowystarczalną.

Zlot dał takie mnóstwo doświadczeń ważnych nie tylko dla harcerstwa, że dobrze było opracować w specjalnem wydawnictwie. K. S.



## Pierwszy Ogólnopolski Kongres Krajoznawczy w Poznaniu

odbył się w połowie lipca b. r. Według zapowiedzi organizującej go Rady Głównej Pol. Tow. Krajoznawczego, miał się on stać nową fazą ruchu krajoznawczego w Polsce, przez określenie istoty nowych zadań i przez ustalenie programu organizacyjnego. Praca Kongresu wyraziła się w dwudniowych obradach, na których wygłoszono i przedyskutowano szereg referatów. Wśród nich głównie zwracają naszą uwagę te, których tematem była turystyka i życie szkoły.

Palącą sprawą staje się potrzeba stworzenia sieci schronisk dla celów turystyczno-krajoznawczych (Józef Kołodziejczyk). Pol. Tow. Krajoznawcze i Pol. Tow. Tatrzańskie od lat wielu zapoczątkowują tę akcję. Tego mało. Ze względu na potrzeby młodzieży szkolnej od dwu lat do tej pracy przystąpiło Min. W. R. i O. P. oraz śląski Urząd Wojewódzki, przeznaczając na schroniska uczniowskie sezonowo szkoły pewne. W roku 1928 z 43 takich Szkolnych Schronisk Noclegowych korzystało 695 wycieczek o frekwencji 161.090 osób. Tego jeszcze mało! Musimy budować stałe domy wycieczkowe w tych miejscowościach, które już dziś wykazują się nadmierną frekwencją odwiedzających. Tem się zajmą towarzystwa turystyczno-krajoznawcze przy poparciu samorządu i rządu. I musimy uruchomić prowizoryczne, okresowe tylko noclegarnie po szkołach, wyposażać je w łóżka, koce i t. p. To przeprowadzi samorząd i Państwo.

Wycieczkom krajoznawczym doniosłą rolę w wychowaniu przyszłego nauczyciela wyznacza w swym referacie Józef Staśko. Rolę tę uzasadnia czterema тезami: 1) Przyszły nauczyciel szkoły powszechnej musi przygotować się do zaznajomienia młodzieży całej Polski z krajoznawstwem i poznać zawczasu metody prowadzenia wycieczek po kraju. 2) Przez wycieczki krajoznawcze w zakładach kształcenia nauczycieli wzbudzi się potężny ruch turystyczny, którym pokierować może właśnie nauczycielstwo, posiadające wolne dwa miesiące letnie, czego nie ma żaden inny zawód. 3) Wycieczki krajoznawcze w zakładach kształcenia nauczycieli wykrzeszą jak najwięcej talentów i zamiłowania do piękna, czego nigdy nie da się wydebyć w tym stopniu przy pomocy innych metod wychowawczych. 4) Tylko taki nauczyciel osiągnie u swych wychowanków najlepsze wyniki w wychowaniu narodom, który mając zamiłowanie do krajoznawstwa, wzniesi je u młodzieży wraz z miłością kraju rodzinnego. — Przekonywujące, jeśli koniecznie trzeba przekonywać.

Krajoznawstwo z harcerstwem zestawili Stan. Sedlaczek. Krajoznawstwo stanowi bardzo ważną część zajęć harcerskich. Jest to logiczną konsekwencją założeń ideowych harcerstwa, a także założeń metodyki. W wycieczkach harcerskich krajoznawstwo jest uwzględnione od elementarnych początków, aż do obozów wędrownych i wędrowek wodnych. Harcerstwo zaprawia młodzież do wycieczek, wdraża do kulturalnych zwyczajów turystycznych, uczy praktycznie zasad higieny wycieczek i techniki wędrowania, biwakowania i obozowania. W stosunku do krajoznawstwa jako ruchu naukowego, harcerstwo może mieć ważne znaczenie, zainteresowując nim młodzież i ułatwiając wykrystalizowanie się zamiłowań. Początkowo drogi ku temu tworzą już kroniki drużyn i krajoznawcze artykuły w pismach harcerskich.

Nie brakło też wśród referatów, poświęconych krajoznawstwu w szkole, przeglądu tego działu pracy u naszych sąsiadów (Aleks. Piątkowski). U Niemców krajoznawstwo (*Heimatskunde*) stało się zasadą nauczania i wychowania, „gdyż krajoznawstwo głosi zwycięstwo nad abstrakcyjnym podziałem nauki na przedmioty w szkole” — właściwe przecież wykształcenie dąży do całości i spójności życia duchowego. Uczniowie szkół niemieckich na tej zasadzie opartych, zrzeszeni w związkach „przełotnych ptaków”, lub prowadzeni przez nauczycieli w swych wędrowkach znajdują pomoc w gęsto po Niemczech rozsianych domach wycieczkowych.

Budują je głównie dwa towarzystwa. Jedno, założone już w roku 1889, posiada w roku 1914 schronisk 727 we własnych budynkach, a w nich gościło w tym roku 79498 młodych wędrowców. Drugie, obecnie liczące 78000 członków zarządza dziś 2200 schroniskami, w których rocznie prze-wijają się około miliona gości. — A w Rosji rola krajoznawstwa w szkole tak się stała wybitną, że „nauczyciel, chce czy nie chce, musi się stać krajoznawcą”. Ruch krajoznawczy w Rosji opiera się na 1700 jednostkach organizacyjnych krajoznawczych, objętych przez Centralne Biuro Krajoznawcze przy tzw. Głównaukie. Kierunek temu ruchowi nadają periodycznie zwoływane wszechrosyjskie konferencje krajoznawcze.

To są fakty, o których każdy nauczyciel wiedzieć winien. A ten, dla którego krajoznawstwo dźwiękiem pustym być się zdało, musi wejść w treść jego, bo krajoznawstwo zdobywa sobie szkołę — dla dobra jej wychowanków i jako niezastąpioną pomoc nauczyciela.

Prof. J. Kilarski, dyr. Wyż. Kurs. Naucz., Poznań.

### Wakacyjne kursy w. f. w Wągrówcu.

W czasie od 2 lipca do 28 sierpnia odbyły się w Wągrówcu, podobnie jak w ubiegłym roku, dwa kursy dla nauczycieli i nauczycielek szkół średnich i seminarjów nauczycielskich, a mianowicie w miesiącu lipcu czterotygodniowy kurs dla nauczycieli i w sierpniu podobny kurs dla nauczycielek. Na kursie męskim było 80 miejsc t. j. 40 dla nauczycieli z pełnymi kwalifikacjami do prowadzenia ćwiczeń cielesnych (kurs A) i 40 dla nauczycieli przedmiotów naukowych (kurs B), pragnących zapoznać się z prowadzeniem zabaw i gier ruchowych. Kurs B był w związku z obowiązującą od 1 września we wszystkich klasach gimnazjalnych trzecią lekcją tygodniowo, a zarazem w związku z brakiem nauczycieli ćwiczeń cielesnych w tych zakładach. Na kursie żeńskim przeznaczono 40 miejsc dla nauczycielek ukwalifikowanych, pragnących uzupełnić swe wiadomości z zakresu metodyki ćwiczeń gimnastycznych (kurs metodyczny czyli kurs A), 40 miejsc dla nauczycielek przedmiotów naukowych (podobnie, jak dla nauczycieli, czyli kurs B), a wreszcie kurs dla 40 nauczycielek ukwalifikowanych z przewagą sportów, t. j. lekkiej atletyki, pływania i wiosłarki (kurs C).

W rzeczywistości zgłosiło się znacznie mniej kandydatów (64) i kandydatek (72), a zwłaszcza na kurs B, wobec czego na kursie męskim stworzono tylko jedną grupę (A), na kursie żeńskim zaś grupę A i C.

Wyniki obu kursów — dzięki wyjątkowo dobrym warunkom, sprzyjającej pogodzie i zainteresowaniu uczestników kursów — były dodatnie we wszystkich działach ćwiczeń cielesnych. Najlepszy rezultat na obu kursach osiągnięto w sportach wodnych, t. j. w pływaniu i wiosłarce.

Programy tych obu kursów omówimy szczegółowo w dziale metodycznym w kilku po sobie następujących numerach „Wych. Fizycznego”.

W. S.

## NA MÓWNICY.

### Moment rasowy w wieku fizycznym.

Od d-ra C. Schiötz'a z Oslo, znanego z głośnej metody obliczania „wieku fizycznego” działwy i młodzieży, otrzymaliśmy list, którego główne ustępy, na życzenie autora, przytaczamy poniżej w dosłownym przekładzie.

Dzięki uprzejmości Poselstwa Polskiego, przetłumaczono dla mnie pracę Karola Stojanowskiego o momencie rasowym w wieku fizycznym („Wych. Fiz.” 1929, styczeń).



Choć jego materiał jest nieco nieliczny, jednak wpływ rasy na czas dojrzewania jest zjawiskiem tak znanem, że zgóry uważałem go za dowiedziony i bynajmniej nie wątpię w słuszność wyników Stojanowskiego.

Chcę jednak zaznaczyć, że moje ostatnie badania („Legemlig udvikling og legemling ydeevne. Ildrettsundersøkelser i vekstlæren”) dowodzą na bardzo wielkim materiale, bez podziału na typy rasowe, że sprawność fizyczna w lekkiej atletyce w obrębie każdego stopnia wieku wzrasta wraz z długością ciała (w obrębie „normalnych” granic wzrostu całego materiału), a również wraz z ciężarem ciała (w obrębie „normalnych” granic ciężaru). Że zaś sprawność fizyczna chłopców wzrasta z wiekiem, tego dowiedliśmy naszymi pierwszymi broszurami.

Podobnie wykazują nasze masowe fotografie, jak dalece rażące różnice w rozwoju w obrębie danego stopnia wieku (chronologicznego) w wysokim stopniu ulegają wyrównaniu przez objęcie naszym wzorem wzrostu, wagi i wieku chronologicznego. Sądzę, że tem samem udowodniłem, iż „wiek fizyczny” oznacza dużą wyższość nad dawniejszą metodą. Ideału oczywiście nie osiągamy.

Skoro, jak się okazuje, sprawność wzrasta równolegle z długością ciała, z ciężarem i z wiekiem, winny wszystkie te momenty być uwzględnione w klasyfikacji. Jakże zaś jest znaczenie każdego z „wieków”, o tem, na podstawie badań statystycznych, dyskutuję w innej broszurze („Fysisk evne set i forhold til fysiologisk udvikling. Fortsatte undersøkelser i 1923”).

System ma za sobą praktyczne zastosowanie w Norwegii w ciągu trzech lat i żaden głos nie podniósł się za jego zniesieniem. Zaletą jego jest między innemi, że także mali uczniowie — którzy przedtem mieli nadzbyt duże szanse — teraz uzyskali lepsze widoki i dlatego zgłaszają się wzrastające mierze do zawodów sportowych.

Doc. dr. K. Stojanowski dołącza następujące uwagi:

W cytowanej przez d-ra Schiøtz'a pracy zwróciłem uwagę na moment rasowy nie dlatego, jakobym negował praktyczną wartość wieku fizycznego, który jest dla wychowawcy fizycznego może i wystarczającą formułą. Chodziło mi tylko o naukowe podkreślenie aby na podstawie tej formuły nie wysuwać za dużo wniosków na temat opóźnień i przyspieszeń rozwojowych. Zbyt bowiem schematyczne na powyższe tematy wnioskowanie mogłoby niejednemu uczniowi przynieść szkodę, dając mylną podstawę do jego oceny. Badane zjawiska są bardziej skomplikowane i nawet rasowy punkt widzenia w całości ich nie rozwiązuje. Cytowane prace d-ra Schiøtz'a są mi znane i bezprzecnie dają podstawy do stworzenia praktycznej formuły wieku fizycznego. Niemniej jednak bardziej zbliżonym do ideału naukowego byłby wiek fizyczny według poszczególnych ras.

## OD REDAKCJI.

„Wychowanie Fizyczne” kończy w tym roku dziesięcioletni okres swego istnienia. W okresie tym myślą przewodnią Redakcji było wywalczenie dla wychowania fizycznego i higieny szkolnej takiego miejsca w życiu szkolnem i pozaszkolnem, jakie mu się — ze względu na dobro ogólne — słusznie należy. Równocześnie Redakcja starała się dostosowywać do potrzeb chwili. To też w okresie organizacji Państwa omawiano stosunek wychowania fizycznego do sportów z uwzględnieniem odznaki sportowej, wychowanie fizyczne w szkołach i t. p.

Artykuły treści naukowej, ogłaszane w tym okresie miały pogłębić wiadomości lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych, a równocześnie oświetlić gronom nauczycielskim i rodzicom stanowisko, z którego łatwiej i zarazem głębiej mogliby zrozumieć cel wychowania fizycznego i bardziej krytycznie oceniać stosowane środki.

Obecnie, dostosowując się do istniejących potrzeb, Redakcja rozszerza dział metodyczny do jednego arkusza i na redaktora tego działu uprosiła p. wizytatora Walerjana Sikorskiego. Dział ten będzie ilustrowany i redagowany przy współudziale najwybitniejszych praktyków. Obejmuje on całokształt ćwiczeń cielesnych t. j. gimnastykę, gry, sporty, obozownictwo i wycieczki, przyczem uwzględni potrzeby diatwy i młodzieży wszelkich kategorii szkół, a zatem szkół powszechnych, średnich ogólnokształcących i technicznych oraz seminarjów nauczycielskich męskich i żeńskich. Chcąc uprzystępnąć gronom nauczycielskim nabywanie „Wych. Fiz.”, Redakcja ceny abonamentu nie podwyższa.

Ponieważ usiłowania Redakcji tylko wtedy mogą odnieść pożądaną skuteczną, gdy spotkają się z ogólnym poparciem, przeto Redakcja zwraca się do Szanownych Dyrekcyj i Gron nauczycielskich z prośbą o skuteczne i ciągłe popieranie naszych usiłowań, tem bardziej, że czasopismo nasze służy doniosłej idei i zarazem dąży do uzgodnienia wychowania fizycznego z pracą umysłową.

## KRONIKA.

— Posiedzenie Naukowej Rady Wychowania Fizycznego odbyło się w dniu 22 czerwca pod przewodnictwem ministra spraw wojskowych, marszałka J. Piłsudskiego. P. przewodniczący zażądał obrady dłuższem przemówieniem, podanem *in extenso* przez prasę codzienną, uzasadniającem następujące wnioski: 1) Rada N. W. F. wyznaczy komisję dla próby ustanowienia miernika powodzenia w wychowaniu fizykiem szkolnem, narówni z innemi wykładanemi przedmiotami. 2) Rada N. W. F. wyznaczy komisję dla ustalenia *minimum* wysiłków, osiągniętych przez wychowanków i wychowawce w wychowaniu fizykiem, a *minimum* musi być ustanowione odpowiednio do wieku, a to z tego powodu, że w niższych klasach trzeba iść z każdą klasą zupełnie osobno.

Po przemówieniu marsz. Piłsudskiego wywiązała się obszerna dyskusja, w której brali udział niemal wszyscy członkowie Rady. Po posiedzeniu podejmował przewodniczący Radę herbatką w salach recepcyjnych Ministerstwa Spraw Wojskowych.

Rozkaz dzienny Nr. 56 Min. Spr. Wojsk. z 27 lipca 1929, ustala skład Rady N. W. F. na następny okres dwuletni. Poza zmianami członków Rady z urzędu, które już przedtem zaszły automatycznie, rozkaz ten zawiera następujące zmiany, dotyczące członków z nominacji: ppłk dypl. J. Ułrych, b. dyrektor P. U. W. F., utraciwszy swe miejsce z urzędu, wchodzi w skład Rady z nominacji. Wchodzi nadto nowi członkowie: dyr. gimn. Wł. Giżycki, prof. Uniw. Miecz. Michałowicz i red. Kaz. Muszałówna. Cztery komisje Rady (kom. miernika wych. fiz. w szkolnictwie, kom. lekar-



ska, kom. ustalenia minimum spraw. fiz. w szkolnictwie, kom opiniodawcza w zakresie wydawnictw w. f. i sportu) zostały tym razem ustalone na podstawie nominacji przez przewodniczącego Rady.

— **Dr. L. Dufestel i mjr. J. G. Thulin w Polsce.** Czynniki rządowe, współpracujące z Powszechną Wystawą Krajową w Poznaniu, powzięły bardzo szczęśliwą myśl zaproszenia do Polski całego szeregu wybitnych specjalistów zagranicznych. Dla naszego działu wybór padł na wymienionych pierwszorzędnych znawców. Naczelný lekarz szkolny m. Paryża, redaktor „*Médecine Scolaire*”, dr. Dufestel, oraz dyrektor Południowoszwedzkiego Instytutu Gimnastyki w Lund, mjr. Thulin, zabawili w naszym kraju około dwóch tygodni, zwiedzając kolejno: Poznań wraz z Powszechną Wystawą Krajową, Warszawę, Kraków i Zakopane. Wszędzie oprowadzani przez naszych działaczy danej dziedziny, zwiedzili mili goście wszystkie najbardziej godne uwagi instytucje i urządzenia, wyrażając często uznanie dla naszych usiłowań i wyników, a żałując tylko, że czas wakacyjny nie dozwolił im widzieć szkolnictwa w ruchu. Nie wątpimy, że te odwiedziny staną się zadatkami późniejszych, coraz częstszych, które pozwolą nam współpracę z Zachodem i Północą Europy pogłębić i rozszerzyć.

— **Dr. Philippe Tissie,** zasłużony nestor racjonalnego wychowania fizycznego we Francji, otrzymał od rządu Republiki zaszczytne odznaczenie w postaci złotego medalu wręzonego osobiście przez podsekretarza stanu dla spraw wychowania fizycznego, H. Paté. — Naszemu drogiemu mistrzowi i szczeremu przyjacielowi Polski zasyłamy serdeczne: *Ad multos annos!*

— **XIII Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich w Wilnie** odbędzie się już po zamknięciu niniejszego numeru. Podajemy tu zatem jedynie wykład prof. Piaseckiego, przygotowany na plenum Zjazdu, oraz referat sekcyjny wizyt. Sikorskiego. Nadto podnosimy, że, choć późno udało się zorganizować na tym Zjeździe Podsekcję Higieny Szkolnej i Wychowania Fizycznego. Z obrad jej damy sprawozdanie w numerze następnym.

— **Mjr. dr. Wład. Dybowski,** adjunkt Uniw. J. K. we Lwowie, współpracownik naszego pisma, otrzymał na Wydziale lekarskim tegoż Uniwersytetu *veniam legendi* w zakresie teorii wychowania fizycznego. Od habilitacji prof. Piaseckiego (1909) jest to pierwszy akt tego rodzaju w naszej dziedzinie. *Vivant sequentes!*

— **W sprawie prowadzenia ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich.** (Okólnik Min. Wyz. Rel. i Ośw. Publ. z dn. 13. VIII. 1929, Nr. 1, W. F. 3748/29, Dz. Urz. z dn. 17. VIII. 1929, Nr. 9, poz. 130). Celem uniknięcia różnych trudności (brak sal i nauczycieli) przy wprowadzeniu trzech godzin tygodniowo ćwiczeń cielesnych można dwie godziny poświęcić gimnastyce metodycznej, zaś 1 godz. grom. zabawom ruchowym oraz sportom, na które można dwa najbliższe podług starszeństwa oddziały łączyć. W razie braku dostatecznej ilości nauczycieli ćwiczeń cielesnych można powierzyć przeprowadzenie tej trzeciej godziny (gry i zabawy) innemu nauczycielowi, który jest z tym działem obeznany. Jednakże stopnie stawia wychowawca fizyczny, a drugi nauczyciel komunikuje mu tylko swoje spostrzeżenia. W razie braku sali gimnastycznej należy wypożyczyć w pobliżu salę i odpowiednie boiska. Okólnik podaje szczegółowe dyrektywy, według których należy postępować, aby lekcje ćwiczeń cielesnych były racjonalnie i bez szkody dla zdrowia młodzieży przeprowadzone. W szkołach koedukacyjnych zasadą musi być odrębne prowadzenie ćwiczeń dla grup męskich i żeńskich.

— **Nauczanie higieny i ratownictwa.** Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego zezwoliło, by w klasie VII w państwowym gimnazjum wyższym przeznaczono na naukę higieny i ratownictwa jedną

z trzech godzin tygodniowych, przewidzianych na ćwiczenia cielesne tam, gdzie z braku sił nauczycielskich albo odpowiednich urządzeń użycie trzeciej godziny na ćwiczenia cielesne natrafiałoby na trudności. Nauka higieny i ratownictwa ma w tych wypadkach odbywać się według dotychczasowego programu.

— **W sprawie udziału szkół w świętach wych. fiz. i przysposob. wojsk.** (Okólnik Min. Wyz. Rel. i Ośw. Publ., z dnia 1. VI. 1929, Nr. 1. W. F. 3484/29, Dz. Urz. z dn. 20. VI. 1929, Nr. 6, poz. 87). W świętach w. f. i p. w. winny oprócz organizacji wych. fiz. i przysposob. wojsk. brać udział także szkoły, przez co byłoby możliwe połączenie świąt sportowych młodzieży szkolnej ze świętami w. f. i p. w. Pokazy i zawody młodzieży szkolnej organizowane są przez dyrekcje szkół i nauczycieli ćwiczeń cielesnych, którzy winni wchodzić z zasady w skład organów wykonawczych i organizacyjnych świąt. Celem uniknięcia rozbieżności poglądów co do programu i organizacji pomiędzy szkołą a komendantami p. w., należy przygotowanie części programu dotyczącego młodzieży szkolnej do nauczycieli ćwiczeń cielesnych, pokazów harcerskich do instruktorów harcerskich, zaś programu p. w. do właściwych kierowników hufców szkolnych.

— **Okólnik Kuratorjum Okr. Szkoln. Pozn.** z dn. 9. IX. 19, Nr. O. 696/29, zaleca prenumeratę „Wychowania Fizycznego” wszystkim szkołom Okręgu. Inspektorzy szkolni winni dopilnować, by miejscowe rady szkolne wstawiły odpowiednią kwotę do swych budżetów. Prenumerata roczna dla szkół powszechnych wynosi, przy powołaniu się na powyższy okólnik, 10 zł. Spodziewamy się, że Kuratorja innych Okręgów szkolnych również zechcą udzielić nam podobnego poparcia.

— **III Zjazd lekarski** urządził Stowarzyszenie lekarzy w Krynicy w dniach 4, 5 i 6 stycznia 1930 roku. Głównymi tematami obrad będą: Przemiana materji i wewnętrzne wydzielanie. W czasie obrad zjazdu odbędą się w Krynicy międzynarodowe zawody hokeyowe, zawody narciarskie, skoki narciarskie i popisy w jeździe sztucznej na lodzie. Program szczegółowy zjazdu zostanie niebawem ogłoszony. Informacyj udziela, zgłoszenia uczestnictwa i zgłoszenia odczytów przyjmuje sekretarz generalny zjazdu: Dr. Witold Skórczewski, Krynica.

— **Sprawozdanie z działalności kolonij letnich dla dzieci i młodzieży na terenie Państwa Polskiego za rok 1928** jest siódmym z rzędu. Rok ten był wyjątkowo pomyślnym dla rozwoju kolonij, z których w roku ubiegłym korzystało 85.731 dzieci, w tej liczbie w kolonjach leczniczych 8.830, półkolonjach 20.725, wycieczkowych 56.176. Liczby te rozkładają się na województwa i na m. st. Warszawę w następujący sposób: m. st. Warszawa wysłało 21.188 dzieci, woj. warszawskie wysłało 5.698 dzieci, woj. białostockie — 3.129 dz., woj. łódzkie — 8.873 dz., woj. lubelskie — 4.064 dz., woj. kieleckie — 5.703 dz., woj. krakowskie — 9.005 dz., woj. lubelskie — 4.553 dz., woj. tarnopolskie — 380 dz., woj. stanisławowskie — 555 dz., woj. wołyńskie — 1.597 dz., woj. poleskie — 2.183 dz., woj. nowogrodzkie — 243 dz., woj. wileńskie — 2.243 dz., woj. pomorskie 2.315 dz., woj. poznańskie — 10.856 dz., woj. śląskie — 3.146 dzieci. Liczby te dowodzą, iż w r. 1928 korzystało z kolonij letnich o 25.970 dzieci więcej, niż w r. 1927, czyli o 43.3%.

Ogólny koszt utrzymania kolonij w roku 1928 wyniósł 6.572.606,59 zł., w tem subwencji rządowej 540.000 zł., czyli prawie 9% ogólnych wydatków; opłaty od dzieci wyniosły 1.677.520 zł. 86 gr., czyli 24%; subwencja samorządowa i społeczna 4.355.085 zł., czyli 66%. Przeciętny koszt utrzymania dziecka wynosił w kolonjach leczniczych 3 zł. 91 gr., w wycieczkowych 2 zł. 47 gr., w półkolonjach 1 zł. 05 gr. Liczba instytucyj, które zorganizowały kolonie letnie w r. 1928: 311, ogólna liczba kolonij 801.



Przyrost wagi dziecka od 0,50 kilo do 3 kilo, w wyjątkowych wypadkach od 4—6 kilo. Przeciętny czas trwania kolonij 370 dni. Kontrola lekarska została przeprowadzona we wszystkich kolonjach, stan zdrowia dzieci był dobry, wypadków zgonów nie zanotowano.

Preliminarze wojewódzkie na rok bieżący przewidywały pomieszczenie 124.688 dzieci kosztem 10.050.343,50 zł. Subwencja rządowa w r. bieżącym wynosi 1.050.000 zł., czyli 10% prelininowanych na kolonje letnie wydatków.

Statystyka kolonij letnich (liczba dzieci wysłanych na kolonje lecznicze i wypoczynkowe bez półkolonij):

Województwa:	R O K						
	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928
Warszawa . . . . .	12.702	7.694	6 576	9.023	8.838	9.971	21.188
w. Warszawskie . . . .	3.246	511	403	975	1.430	2.805	5.698
Krakowskie . . . . .	2.960	1.441	1.744	2.979	3.965	6,120	9.005
Łódzkie . . . . .	857	?	2 074	4.230	5.289	8.943	8.773
Lwowskie . . . . .	2 535	1.388	1.744	1.598	1.977	3.389	4.553
Poznańskie . . . . .	1.080	?	2.443	5.213	5.094	10.969	10 856
Pomorskie . . . . .	1.174	601	876	1 009	596	1.549	2.315
Kieleckie . . . . .	1.129	934	525	1.774	2.750	4.342	5.703
Lubelskie . . . . .	775	904	813	989	1.287	2.341	4.064
Białostockie . . . . .	539	115	434	725	1.163	1.699	3.129
Poleskie . . . . .	508	904	?	308	671	1.308	2.183
Stanisławowskie . . . .	477	437	68	309	306	380	555
Tarnopolskie . . . . .	193	277	19	185	81	192	380
Śląskie . . . . .	302	1.467	1.911	1.978	2.144	2.273	3.146
Wołyńskie . . . . .	100	72	?	170	480	1.616	1.597
Nowogrodzkie . . . . .	—	—	—	—	—	48	243
Wileńskie . . . . .	—	271	160	783	970	2.047	2.243

W roku 1925 wysłano na półkolonje 8.351 dzieci, w roku 1926 — 8.453; w ogólnej sumie dzieci wysłanych w r. 1927 znajduje się 17.298 wysłanych na półkolonje, a w ogólnej sumie dzieci wysłanych w 1928 znajduje się 20.725 dzieci wysłanych na półkolonje. („Opieka nad Dzieckiem“.)

— **Zjazd Akademickich Związków Sportowych.** W Warszawie odbył się dnia 26 maja r. b. zwyczajny generalny zjazd delegatów Akademickich Związków Sportowych.

Reprezentowane były następujące środowiska: Warszawa, Lwów, Kraków, Poznań, Gdańsk, Lublin, Wilno i Cieszyń.

Prócz delegatów wymienionych środowisk akademickich, brali udział w zjeździe członkowie Wydziału Wykonawczego Centrali A. Z. S'ów, oraz mjr. Błoński, nacelnik wydziału higieny i wych. fizycznego w Ministerstwie W. R. i O. P.

Na przewodniczącego zjazdu wybrano jednomyślnie p. Anczyca z Krakowa, który na asesorów powołał kolegów Rzepkę ze Lwowa i Higersbergera z Warszawy.

Po sprawdzeniu pełnomocnictw delegatów i odczytaniu protokołu z zjazdu, odbytego w r. 1927, kol. Czerwiakowski złożył sprawozdanie z działalności Centrali. Nad sprawozdaniem wywiązała się nader ożywiona dyskusja, w której brali udział przedstawiciele wszystkich środowisk.

Następnie delegaci złożyli obszernie sprawozdanie z działalności poszczególnych A. Z. S'ów. Okazało się, że sport akademicki robi postępy i ma świetne widoki na przyszłość, lecz należyty jego rozwój jest uniemożliwiony z powodu braku pieniędzy. Delegaci wszystkich środowisk prosili mjr. Błońskiego o poparcie petycji A. Z. S'ów u sfer kompetentnych.

Zkolei ustalono, że mistrzostwa akademickie, do których dopuszczeni będą tylko akademicy-członkowie A. Z. S., odbędą się w Gdańsku.

Po wyborze nowych władz Cenrali z senatorem Perzyńskim, jako prezesem Wydziału Wykonawczego, przystąpiono do wolnych wniosków, w których poruszył kol. Jaroszewski (Poznań) sprawę wyodrębnienia i scalenia sportu akademickiego. Uchwalono informować Ministerstwo W. R. i O. P. o wszelkich poczynaniach A. Z. S'ów, aby zainteresować sportem akademickim miarodajne czynniki.

Życzeniami spotkania się w Gdańsku na mistrzostwach, zakończono obrady zjazdu. („Kur. Pozn.”)

— W sprawie budowy torów kolarskich przytaczamy następujące słuszne uwagi „Kurjera Poznańskiego”: Jest rzeczą uznaną przez wszystkich, nawet przez największych zwolenników sportu kolarskiego, że cyklistyka torowa pod względem wartości sportowych i wychowawczych stoi bez porównania niżej od szosowej. Poza światem zwolenników roweru, panuje przytem niemal powszechny pogląd o szkodliwości kolarstwa torowego zarówno z punktu widzenia wychowania fizycznego, jak i z punktu widzenia społecznego. Pogląd ten podziela zupełnie jednomyślnie Naukowa Rada Wychowania Fizycznego...

Państwo powinno wznosić bądź finansować jedynie te urządzenia, które służą użyteczności publicznej, tymczasem użyteczność publiczna stadionów kolarskich stoi pod wielkim znakiem zapytania. Powiemy więcej: miarodajne czynniki państwowe już nawet ten znak zapytania usunęły i postawiły tu zdecydowany minus. Gdyby nawet była celowość budowy torów kolarskich, to przecież istnieje druga podstawowa zasada przy wydatkowaniu na inwestycje, że państwo finansować powinna tylko to, co społeczeństwo samo własnymi siłami zbudować potrafi. Tam, gdzie inicjatywa i kapitał prywatny wystarczą — pomoc państwowa jest zupełnie zbędna, a przy dzisiejszym przez Dewey'a podyktowanym kierunku ograniczania inwestycji — wręcz nie na miejscu.

Tak więc z tych czy innych powodów uważać należy udzielanie subwencji na budowę welodromów za niewskazane. Oprócz względów natury zasadniczej przychodzą inne. Zakradła się u nas mianowicie moda urządzania wszystkich w jednym stadionie. Jest to moda niemiecka, podyktowana typowo niemiecką pasją fabrykowania rzeczy „für alles”, mogących służyć do najrozmaitszych, sprzecznych ze sobą celów. Klasycznym przykładem jest stadion berliński, posiadający nawet pływalnię. Basen ten z jednej strony zabiera miejsce, które powinno być przeznaczone dla trybun stadionu piłkarskiego, gdy tymczasem sama pływalnia od strony stadionu trybun nie posiada. Korzyści żadnych — strata ta, że nie można jednocześnie odbywać zawodów lekkoatletycznych i pływackich...

Pozostawmy tory kolarskie inicjatywie prywatnej, i wyrzucmy je stanowczo ze stadionów ogólnosportowych.

— Czy dla zdrowia? Pod tym tytułem podaje zasłużony organizator sportu, prof. gim. Wacek ze Lwowa, słuszne uwagi na łamach „Kurjera Poz.”, z których część poniżej przytaczamy.

...Wyjechała z Warszawy falanga kolarzy, by — zakreśliwszy olbrzymie koło kresami Polski — wrócić do Warszawy. Czy powrócili zdrowi, to dopiero przyszłość pokaże. Tu orzeczenie komisji lekarskiej... nie będzie zupełnie miarodajnem. Nadużycie bowiem roweru nie wykazuje skutków ujemnych natychmiast; rower mści się dopiero w przyszłości, po latach.

Lecz trudno: na małpiarstwo rady niema. Robią to Francuzi — musimy i my temu „znakomitemu” środkowi wychowania fizycznego hołdować. A czemu nie robią tego Niemcy, Anglicy, Szwedzi, Finowie, Duńczycy?... Bo wiedzą dobrze, że to żaden sport, żadna propaganda fizycznego wychowania, żaden dowód fizycznej tężyzny, a tylko reklama czy to fabryk, gazet, czy nawet pojedynczych osób. Dziś jeszcze jedziemy za puharki, ze-



garki — za rok, za dwa pojedziemy za nagrody w postaci tysięcy złotych. Pal diabli zdrowie, nieraz szczęście rodzinne, byleby interes szedł...

Bieg kolarski dokoła Polski może być tylko biegiem zawodowców — nigdy amatorów. I tu widzimy jeszcze jedno groźne niebezpieczeństwo dla naszego kolarstwa. Wszak do takiego biegu trzeba mieć odpowiedni trening, przygotowanie i wyekwipowanie — na sam bieg trzy tygodnie wolnego czasu. Kto może sobie na to pozwolić? Wszak znamy wszystkich uczestników tegorocznego biegu; po większej części ludzie to niezamożni — nawet biedni...

Jakie korzyści taki bieg daje? — Sportowe — żadne; propagandowe ze względu na formę i wygląd zawodników są nie do pomyślenia, a reklamowe dla poszczególnych firm minimalne, jeśli za zawodnikami podążają ciężarowe auta, pełne połamanych maszyn. Sprawozdania z poszczególnych etapów roją się wprost od „złamane koło, urwanie pedału, łańcucha, złamanie siodełka” i tak bez końca, od pierwszego etapu do ostatniego. Czyż nie lepszą byłaby reklama dla którejkolwiek z naszych fabryk krajowych rowerów, gdyby „p. X. wyjechał na rowerze w podróż po Polsce i po dwu miesiącach wrócił, przebiwszy tylko kilka razy gumę”? Ale „p. X.” nie pędził na złamanie karku i serca sobie zupełnie nie zrujnował!

Dziwimy się bardzo, iż ci wielcy propagatorowie polskiego kolarstwa nie zwrócą swej uwagi na kolarstwo turystyczne. Nic nie słychać o żadnych nagrodach oficjalnych za dalsze wycieczki na kole, o żetonach za przejechanie pewnej ilości kilometrów, za sprawozdania z odbytej podróży, za zdjęcia fotograficzne, za odczyty i t. p. Czy kolarz np. z Wilna, który pokaże się w Skolem na swem kole, nie jest idealną wprost reklamą tak sportu kolarskiego, jak i fabryki tego koła, na którym jedzie? Lecz o tem nic nie słychać. Zato do biegu dokoła Polski wciąga się ludzi poważnych, ze sfer urzędowych, wciąga się magistraty, policję, towarzystwa, muzyki i Bóg wie, kogo. Ogłasza się tak, jak we Lwowie, kompromitujące stylem odezwy do magistratu, naciąga się na dziesiątki nagród — słowem — robi się reklamę, której efekt nie stoi w żadnym stosunku do włożonej w tę imprezę energii i kosztów...

Kolarstwo nasze, choć stare, ze względu na tradycję, tak stare — jak wynalazek koła, to jednak za młode pod względem jakościowym i ilościowym, by naśladować na tem polu nonsens zagraniczny. Tak bieg dokoła Francji, jak słynne sześciodniówki torowe — to imprezy, gdzie ścierają się interesa finansowe fabryk, fundusze prywatne. Tam nikt nawet nie stara się puszczać na bystre fale błagi o „sporcie i wychowaniu fizycznym”.

I dlatego lepiej będzie, jeśli młodzieży naszej będziemy stawiali przed oczy zdrowego kolarza z workiem turystycznym na plecach, aniżeli zgietego pałakowato o nieszczęśliwym wyglądzie wyścigowca, zgóry skazanego na niepowodzenie, jeśli nie jedzie przy pomocy firmy i klubu.

Oby słowa te dotarły do uszu naszych władz sportowych i władz rządowych, które w przyszłości powinny stać zdala od podobnych imprez.

— Polonica w prasie zagranicznej. *Bulletin de la Fédération Belge de Gymnastique Educative* przynosi w fasc. I. r. 1929, odczyt kpt. d-ra Szydłowskiego z Poznania, szefa laboratorium C. S. G. i Sp., objaśniający demonstrację lekcji gimnastycznej dla dorosłych, przeprowadzonej przezeń na posiedzeniu Federacji w Brukseli, w maju b. r., oraz osnowę tej lekcji i komentarze na ten temat, wypowiedziane przez por.-prof. Jourdaina.

W zeszycie 4/6 b. r. *Revue des Jeux Scolaires et d'Hygiène Sociale* (Pau) redaktor, dr. Tissie, podaje obszernie streszczenie niedrukowanego dotąd raportu prof. E. Piaseckiego z podróży, przedsiębranej w jesieni 1927 na polecenie Sekcji Higjeny Ligi Narodów. Jeden z rozdziałów tego raportu ukazał się w zeszycie 1-2 b. r.

W zesz. 42 b. r. *La Médecine Scolaire* (Paris) ukazała się recenzja broszury d-ra Kopczyńskiego p. t. „Zdrowie działwy szkół powszechnych w Polsce”. Tamże podano też streszczenie artykułu doc. d-ra K. Stojanowskiego p. t. „Moment rasowy w wieku fizycznym”, który ukazał się w „Wychowaniu Fizycznym” (zesz. 1 z b. r.). W zesz. 5 b. r. to samo pismo wydrukowało obszerny artykuł dr. L. Regmunt-Sobieszczańskiego (Warszawa) o *tuberculum Carabelli*.

— „Piwo — to zdrowie” ... Czy nie za<sup>a</sup>dużo pseudonaukowej propagandy alkoholu na P. W. K.? Pod tym nagłówkiem czytamy w „Il. Kur. Codz.” m. i.:

Możemy sobie wyobrazić zdumienie, z jakim lekarz, czy człowiek wykształcony, przeczyta kolosalny napis w pawilonie Centralnego Związku Przemysłu Piwowarskiego: „Piwo — to zdrowie” (!). W pawilonie tym widzimy szereg wielomówiących napisów odpowiednio zilustrowanych, w rodzaju: „Piwo — to pokarm”, „Piwo poprawia apetyt”, „Piwo — to napój higieniczny”, a nawet „Piwo zwalcza alkoholizm”! Widzimy piękny plakat, na którym namalowany jest człowiek czerwony z następującym napisem: „Kto piwo pije, ma cerę różową, dużo sił fizycznych, pogodne usposobienie, dobry apetyt, mocny organizm, dobry sen i długo żyje”. Na plakacie obok namalowany jest człowiek czarny, pod tym zaś napis: „Kto piwa nie pije, ma bladą cerę, mało sił fizycznych, brak apetytu, przygnębiony nastrój, słaby organizm i jest niewytrzymały w pracy”. Obok widzimy modelowany pokaz, uczący widzów o nadzwyczajnej wartości odżywczej flaszki piwa, która równa się np. dwóm szczupakom, 3½ jajom i t. p.

Dla człowieka inteligentnego rzeczy te nie wymagają oczywiście żadnych komentarzy. Są to bzdurstwa, oczywisty fałsz, sprzeczny zupełnie z panującymi wśród lekarzy, uzasadnionymi naukowo poglądami.

Piwo, jako napój alkoholowy, jest bezwzględnie szkodliwe, szkodliwość piwa jest tem większa, że małe dawki alkoholu spożywane są często, prawie codziennie. Nie trzeba tłumaczyć tutaj naukowo tych rzeczy — powszechnie wiadomo, że ludzie pijący stale piwo posiadają wybitne zaburzenia w przemianie materji, kolosalne zmiany chorobowe w wątrobie, i mają chore naczynia krwionośne — co objawia się porażeniem nerwów drobnych naczyń krwionośnych na twarzy i nosie, widocznych już najewniejsz w postaci niebieskawo przeświecających, rozszerzonych żyłek. Otyłość i duży brzuch świadczą równie wyraźnie o zaburzeniach w przemianie materji. Rzecz prosta, że alkohol posiada pewną wartość odżywczą, ale znaczenie odżywcze alkoholu nie stoi w żadnym stosunku do jego szkodliwości, jako trucizny. Posiadamy setki i tysiące pożywnych, smacznych, a nietrujących pokarmów, jak np. sery, owoce, chleb i t. d.

Wymienione kłamstwa i bzdury, wypisane dużymi literami na tablicach, poparte modelami i pseudonaukowymi wywodami, posiadają zabójcze w skutkach znaczenie dla licznych wycieczek chłopskich z kraju. Chłop, robotnik, a nawet uczeń, przyzwyczajają się wierzyć świecie we wszystkie napisy, modele i wykresy na P. W. K. Z niemałym tedy zdziwieniem, a niejednokrotnie zadowoleniem dowiadują się, że „piwo to zdrowie”, że, jak na innym pawilonie widzimy, „Kto wino pije, ten długo żyje”... Przekonani zaś oczywiście mówiącymi „prawdę” napisami, wykresami i modelami — z czystym sumieniem netylko już sami będą pili piwo, czy wino, ale i innych do tego namawiali.

Sprawa ta odbiła się już echem w wydawnictwach polskiego towarzystwa walki z alkoholizmem „Trzeźwość”. Ukazała się broszurka p. Skiby p. t. „Trucicielstwo na Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu”.

— Krajoznawstwo w szkole szerzy się coraz więcej. Dowodem tego jest ilość szkolnych schronisk noclegowych, których w 1927 r. było 40, a w b. r. jest ich już 57. Najwięcej takich schronisk posiada Woj. Śląskie — 12, Krakowskie — 11, Pomorskie — 8, dalej Kieleckie i Poznańskie po 4,



Lubelskie i Stanisławowskie po 3, Białostockie, Łódzkie i Warszawskie po 2; reszta województw posiada 1. Schroniska zaopatrzone są w łóżka z materacami sprężynowymi oraz w koce i poduszki. Opłata za jeden nocleg wynosi 20 groszy od osoby na rzecz służby schroniska. Ze schronisk tych korzysta przede wszystkim młodzież szkolna, a o ile lokal jest wolny, mogą z niego korzystać i wycieczki młodzieży pozaszkolnej. Pobyt w schronisku może trwać najdłużej trzy dni. Ewentualny dłuższy pobyt jest dozwolony tylko wtenczas, gdy inna wycieczka się nie zgłosiła i lokal jest wolny. Korzystających z tych noclegów obowiązuje regulamin opracowany przez Min. W. R. i O. P. Prócz wyżej wymienionych schronisk są jeszcze schroniska będące własnością Towarzystw, Samorządów i t. d., z których również może korzystać młodzież szkolna. („Stadjon.”)

— **Mussolini przeciwko wyludnieniu.** Naród, który chce istnieć i rozwijać się, musi z oburzeniem odrzucać i potępiać teorię Malthusa, musi czynić wszystko, by na terenie państwa uporządkować sprawę ojcostwa i wogóle życia rodzinnego. Mussolini prawdy te głęboko zrozumiał i konsekwentnie dąży do poprawy stanu demograficznego Włoch.

W związku z mniejszaniem się urodzeń należy odróżnić dwie strony: materialną i moralną. Ze strony moralnej główną pomoc przeciwdziaławczą niesie religia. Ostatni dekret Piusa XI. nakładający wielkie kary za zbrodnie zabójstwa przedurodzeniowego nie tylko głównych sprawców, ale i wszystkich tych, co je tolerują, przyczyni się niewątpliwie do pewnego powstrzymania zabójczej fali. Powrót wpływów i nauki religii do szkół, skąd od lat tylu była wyrugowana, przywrócenie małżeństwu charakteru sakramentalnego, zrobi też swoje.

Co do strony materialnej rząd Mussoliniego czyni wszystko, by niebezpieczeństwu zapobiec. Przede wszystkim wysiłki skierowane są ku nadaniu wielkiego rozwoju „Narodowemu dziełu ochrony macierzyństwa i dziecka”. W roku 1928 „Dzieło” wydało: 28 milionów na schronienia dla rodzących, wsparcia dla matek zarówno dzieci ślubnych i nieślubnych, jałdanie dla matek i dzieci ubogich; 34 miliony na ochrony dla dzieci aresztowanych przez policję i na instytucje profilaktyki dziecięcej; 13 milionów na subwencję dla różnych pokrewnych instytucji; półtora miliona na propagandę przez prasę i wędrownie wykłady, i t. p., i t. p. „Dzieło” w r. 1928 objęło swą akcją owocną przeszło 250.000 obdarzonych dobrodziejstwami, nie licząc w to wsparć dla 988 instytucji.

Federacje prowincjonalne prawie wszystkie stanęły odrazu na wysokości zadania, tworząc niezliczone instytucje o podobnym charakterze. „Narodowe dzieło ochrony macierzyństwa i dziecka” rozwinęło też czynną działalność pod względem walki z infekcją tuberkuliczną. Tysiąc drobiazgu leczyło się w tym roku z dobrym skutkiem w instytucjach antytuberkulicznych. Jedną z głównych gałęzi „Dzieła” jest też akcja w celu umieszczenia wszystkich instytucji zależnych od niego na wsi. Życiu tych instytucji nadaje się rytm wiejski. Wykłady szkolne i prace warsztatowe odbywają się na świeżem powietrzu. Uczniów kieruje się ku życiu wiejskiemu i o ile można ku pracom rolnym.

To jest jedną z głównych trosk rządu Mussoliniego w walce zapobiegawczej przeciw wyludnieniu. (D'Armili, Gaz. Warsz.)

— **Kto jest właściwym twórcą harcerstwa?** Przeświadczenie, jakoby generał Baden Powell był twórcą skautyzmu, tak dalece utarło się i rozpowszechniło, że zuchwałym zamachem na brytyjskość tego najszlachetniejszego i niewątpliwie najpożyteczniejszego ze sportów wydawać się musi samo postawienie takiego pytania. A jednak, jak wykazały najświeższe w tym kierunku badania, nade wszystko autobiografia Bérangera, ojczyzną skautyzmu jest nie Anglia, jeno Francja, a to już w okresie Wielkiej Rewolucji.

Sądownik nazwiskiem Ballue de Bellenglise, przejęty wychowawczymi ideałami Rousseau'a, postanowił przeprowadzić je w praktyce, i w tym celu zakładał bezpłatne szkoły elementarne, prowadzone pod hasłem zasad twórcy „Emila”. Zadaniem jego, zupełnie nowem w ówczesnej Francji, było wychować „ludzi”, a nie nadziewać tylko głowy uczniów wiadomościami, co wydawało się w owym czasie jedynym celem kształcenia młodzieży. Wychowankowie jego szkół musieli sami pilnować porządku w swoim kole, obierać też musieli własnych swoich sędziów do rozsądzania wszelkich spornych pomiędzy nimi spraw, własną policję do pilnowania praworządności, przyczem zarówno sędziowie jak „policja” posiadali władzę wykonawczą, odpowiadającą stosowanemu środkami zgromadzeniom dziecięcym, których członkowie mieli nie więcej niż po kilkanaście lat.

Wychowawcy szkół zanego Bellenglise'a poszli jednak dalej jeszcze, aniżeli to nawet leżało w planach ich opiekuńczej. Obchodzili oni mianowicie okolice, bawiąc się w żołnierzy, mimo że nie byli uzbrojeni, śpiewali pieśni chóralne i odbywali własne swoje zgromadzenia publiczne. Tem samem równocześnie stworzona została pierwsza organizacja skautów i skatek, i Béranger w swojej autobiografii gorąco wychwala skuteczność wprowadzonych metod pedagogicznych, uważając je za nieskończenie wyższe i bardziej celowe od ogólnie wówczas panujących. „Szkoly pana Bellenglise'a — pisze Béranger — czyniły co tylko było w ich mocy do uzbrojenia wychowawców w zalety, umożliwiające im zajęcie właściwego miejsca w społeczeństwie i w kraju, którym rządzić mieli przedstawiciele ludu.”

System ten nie przyjął się jednak na trwałe. Pierwsi skauci okazali się za mało wydyscyplinowani, zaniedbywali nauki, pochłonięci — jak wyraża się Béranger — zabawą w dorosłych. Wrzenie rewolucyjne odbiło się ujemnie na ich umysłach, za wcześniej mieszać się zaczęli do wielkiej polityki i to zgubiło ich jako organizację skautowską. Nadto głupota i zazdrość otoczenia podkopały ostatecznie dzieło Bellenglise'a. Idei jego pierwotnej sędzone było odrodzić się w sto lat później dzięki inicjatywie Baden Powella.

— **Zakaz palenia dla dzieci i młodzieży.** Włoski *Informatore della Stampa* publikuje wydany przez rząd faszystowski zakaz palenia papierosów, cygar czy fajeczek przez dzieci i młodzież poniżej lat piętnastu. Przestraczający ten przepis i schwytyani na gorącym uczynku palenia w miejscu publicznem, płacą pięć lirów kary, nadto zostaje im skonfiskowany znaleziony przy nich tytoń. Kwestura, czyli policja państwowa włoska, wydała obecnie polecenie swoim funkcjonariuszom surowego stosowania tego zakazu, bowiem widok spacerujących po ulicach, placach i ogrodach niedorośtków i młodzieńskich dziewczynek z papierosem w ustach „obraża dobre obyczaje i w złem świetle przedstawia moralność ludności Włoch w oczach licznych, przybywających do Italii, cudzoziemców” — jak urzędowo uzasadniony został powyższy zakaz.

— **Gruźlica a urzędnicy.** W *Presse Médicale* dr. Poix omawia sprawę szerzenia się gruźlicy wśród urzędników instytucji państwowych i prywatnych; według źródeł urzędowych we francuskiej administracji poczty i telegrafów liczba urzędników, dotkniętych gruźlicą płuc i korzystających z długotrwałego urlopu, wynosi w chwili obecnej 1.046, co wobec 154.000 urzędników tego działu zarządu państwowego stanowi 7 chorych na 1000 urzędników. W zarządzie oświecenia publicznego jest obecnie 560 urzędników na urlopie z powodu gruźlicy, czyli 5 na 1000. Wydatki, spowodowane długotrwałymi urlopami z powodu choroby, sięgają 100 milionów franków. Opierając się na doświadczeniu wielkich instytucji prywatnych, dr. Poix sądzi, że liczbę tę możnaby zredukować do 2 chorych na 1000 urzędników a wydatki zredukować o 60 milionów franków o ileby zasto-



sowano dokładne badanie kandydatów na urzędy z zastosowaniem radijskopji klatki piersiowej i bakteriologicznego badania płwociny, oraz asanację biur, w których pracują urzędnicy.

— **Przez harcerskie okulary.** Dwóch absolwentów U. P. leśników wyruszyło w podróż naokoło świata jako robotnicy leśni. Jeden z nich, eks-harcercz inż. Tad. Perkitny, przeszedłszy i poznawszy sporo krajów, zachwyca się w korespondencji Kalifornją. Wysuwa on przypuszczenie, że kwitnący obecnie swój stan, Ameryka zawdzięcza prohibicji. Oto jego słowa:

Niech różni pesymiści mówią co chcą o kontrabandzie, przemytnictwie, kokainie, morfinie i potajemnych gorzelniach, niech brużdżą, nawołują, podżegają i krzyczą za beczką, flaszką i kieliszkiem, a mnie się jednak zdaje, że z wody sodowej i bitej śmietany zrodziła się pogoda, słoneczność i radość życiowa Zjednoczonych Stanów! Niech różni niepoprawni „pędzą” w podziemiach, niech strażnicy graniczni pochłaniają miljardy, a nowojorscy bogacze kąpią się w whisky, fakt pozostaje faktem, że tylko w Ameryce istnieją robotnicy, którzy piją wodę sodową z malinowym sokiem i jedzą ciastka z bitą śmietaną! „Strażnica Harcerska”.)

— **Nieodpowiednie odżywianie w obozach wychowania fizycznego.** „Il. Kur. Codz.” pisze: Ze wszystkich stron otrzymujemy skargi na zupełnie nienależyte odżywianie w obozach wychowania fizycznego. Jak z jednej strony rzeczą godną uznania jest fakt, że Państwo zajmuje się tak kwestją wychowania fizycznego i urzęda na swój koszt obozy i kursa wychowania fizycznego — tak z drugiej strony pożałowania godnem jest niezrozumienie konieczności należytego odżywiania uczestników obozów, tudzież duże usterki w prowadzeniu obozów. Odżywianie uczestników obozów pozostawia bardzo wiele do życzenia tak co do świeżości, jak zwłaszcza co do jakości i ilości pokarmów.

Wogóle zdałoby się, by obozy przyszłe prowadzone były pod kontrolą lekarza-higienisty i by baczniejszą uwagę zwracano na to, aby odżywianie i cały sposób prowadzenia obozów odpowiadał raczej wymogom higieny, a nie był jedynie naśladownictwem rekruckiego przeszkolenia wojskowego.

— **Omyłki druku.** W artykule prof. dra W. Gądzikiewicza p. t. „Temperatura efektywna” (Wych. Fiz. 1929, z. 6—8), na str. 224, w. 13 od dołu, zamiast „30 metrów na godzinę”, ma być: „30 metrów na minutę”. Tę samą prędkość trzeba wstawić na str. 225, w. 10 od góry (zamiast: „30 metrów na sekundę”).

## RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. Eug. Piasecki, prof. de l'Université, Poznań. **Les bases biologiques de l'éducation physique.** Discours, lu devant la séance plénière du XII<sup>e</sup> Congrès Polonais des naturalistes et des médecins, Wilno 1929. L'auteur commence par les influences du milieu (air libre, rayons solaires, eau), en constatant que, malgré tous les efforts, nous ne sommes pas arrivés à l'adaptation de l'homme aux conditions artificielles des grandes villes. Aussi, la vraie éducation physique exige le déplacement de l'enfant à la campagne. Par une coïncidence heureuse, le même progrès technique qui nous a donné l'industrialisation avec ses conséquences néfastes, porte un remède en soi. Les communications rapides d'aujourd'hui nous permettent déjà d'habiter un village et de venir à la ville pour les heures du travail. Demain, cette exception pourra devenir une règle qui sera appelée à sauver les générations futures. Il faut seulement prévoir cet avenir, et s'efforcer pour hâter son arrivée. La même réforme contribuera beaucoup à dissoudre nos difficultés

alimentaires. Un régime plus naturel, plus riche en sels indispensables et en vitamines, moins surchargé d'albumines, c'est justement le régime du paysan, et il deviendra accessible à tous.

Pour le travail musculaire, l'auteur tire l'attention aux déformations néfastes (surtout des os à la proximité d'articulations) que le Prof. Baetzner a décelé, au moyen des rayons X, chez l'élite sportive prenant part à l'Olympiade d'Amsterdam (1923). Il partage, aussi, la supposition du chirurgien cité, que l'optimisme de la plupart d'internistes d'aujourd'hui, à propos de l'influence des efforts maxima sur le cœur, n'est qu'une conséquence de l'insuffisance relative de leurs moyens d'investigation. Les faits assemblés par le Dr. Abramson ne font que confirmer cette thèse. Le Prof. Piasecki va plus loin. Si les efforts maxima, qui constituent l'essence du sport combatif moderne, sont contraires à la nature qui recherche toujours de l'économie du travail, il faut les supprimer, non seulement à l'école, mais aussi dans les organisations qui jouissent de l'appui d'autorités publiques. Le sport doit cesser d'être un spectacle. Au lieu d'exciter l'amour-propre d'une poignée d'individus, à l'aide de championnats et de records, il faut satisfaire, à la suédoise, l'ambition des masses (insigne sportif). Sport sans tribunes: voilà le mot d'ordre de l'avenir.

Une autre difficulté surgit quand nous voulons délimiter la zone d'efforts moyens, convenant au développement d'un sujet donné. Grâce à une série toujours grandissante de travaux, nous sommes, d'année en année, mieux orientés autant qu'il s'agit des différences attachées au sexe, à l'âge, au degré d'entraînement. Nos connaissances sont beaucoup moins avancées au moment où nous abordons l'influence des types de constitution ou de race. L'auteur cite, à cet effet, les travaux récents du Prof. agr. Stojanowski dont notre Revue avait donné des résumés (depuis 1926). Ces mensurations, jointes aux investigations personnelles de l'auteur, concernant la tradition dans le domaine d'exercices du corps, nous laissent prévoir l'approche du moment où nous pourrions définir scientifiquement l'éducation physique nationale.

En terminant, l'auteur exprime sa conviction que l'éducation physique, comme une branche importante de science appliquée, doit être représentée, dans chaque Université, par un Institut Supérieur spécial (à l'exemple de Poznań et de Cracovie), capable à élargir nos connaissances des problèmes en question, ainsi qu'à former des vrais éducateurs physiques, et des médecins scolaires compétents.

L'Exposition Universelle Polonaise, Poznań 1929, a fourni une occasion très favorable pour la diffusion des connaissances de notre domaine dans toutes les classes de la société, ainsi que pour permettre aux étrangers de jeter un coup d'oeil sur les efforts de notre pays en éducation physique. On a consacré, pour cette section, un grand bâtiment, surnommé „Palais de l'Education Physique". L'Office National de l'Education Physique et de Préparation Militaire, le Service de l'Hygiène Scolaire et de l'Education Physique au Ministère de l'Instruction Publique, l'Armée et la Marine, les Sociétés gymnastiques, sportives, scouts, les beaux arts sportifs, l'industrie sportive — voilà les principaux facteurs qui ont contribué à rendre cette branche de l'Exposition (directeur, Lt-Col. Dr. Osmólski) très instructive et attrayante.

Le Gouvernement polonais a invité toute une série de spécialistes étrangers, pour une visite de l'exposition et du pays. Dans notre domaine, ce sont le Dr. L. Dufestel, de Paris, et le Maj. J. G. Thulin, de Lund (Suède) qui ont accepté l'invitation et visitèrent Poznań, Varsovie, Cracovie et Zakopane. Ils étudièrent l'organisation de l'hygiène scolaire et de l'éducation physique, à l'exposition et dans les centres mentionnés. Leur haute compétence a reconnu les progrès accomplis dans ce domaine, au cours de la dizaine d'années d'indépendance.