

WYCHOWANIE

FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU. W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO. ZW. HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. i PRZYSP. WOJSK., KURATORJA I OKRĘGÓW SZKOLNYCH. ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHELMOŃSKIEGO 8, PART.

Dr. Jan Szmurło, prof.
Uniw. S. Batorego, Wilno.

Zaburzenia mowy w związku z cierpieniami górnego odcinka dróg oddechowych*).

*„Ducha objawem jest mowa; w mowie duch
żyje i słowo żyje duchem.“ Rola.*

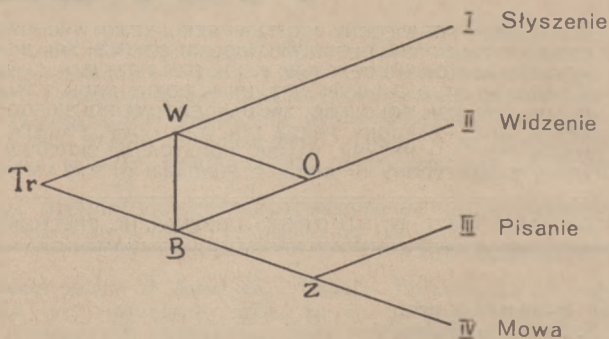
(Ziarnka Mądrości.)

Mowa ludzka — to wyraz najwyższego rozwoju, jaki osiągnął człowiek w szeregu innych stworzeń, to najlepszy środek porozumienia, to najpotężniejszy instrument, zapomocą którego człowiek może oddziaływać na rozum i uczucia otoczenia. Piękna mowa to jedna z najważniejszych przewag jej posiadacza w stosunkach ludzkich; mowa brzydka, wadliwa upośledza człowieka, zmniejsza jego wartość społeczną, uniemożliwiając mu dostęp do wielu zajęć i czyniąc go nieraz przedmiotem żartów i szyderstw otoczenia. Stąd jasną jest konieczność zwracania uwagi na braki mowy we wczesnych okresach życia, zwłaszcza w okresie szkolnym, kiedy wiele z tych wad zaczyna się ujawniać i utrwalac.

Zanim przejdę do właściwego tematu, muszę przedewszystkiem odpowiedzieć na pytanie, co to jest mowa? Jak widać z załączonego schematu (ryc. 1) mowa jest to odruch, którego

*) Odczyt wygłoszony na I. kursie kształcącym dla lekarzy szkolnych w Warszawie.

początkiem czuciowym jest wrażenie słuchowe, ośrodkiem zaś centralnym łańcuch ośrodków mózgowych, z których najważniejszymi są: ośrodek słuchowy Wernicke'ego i ośrodek mowy Broca; z tego ośrodka impuls wychodzi na drogi rucho-



Wykres mechanizmu mowy (wg Schwarzbarta):

- W — ośrodek słuchowy (Wernicke'go) w płacie skroniowym mózgu.
- Tr — ośrodek inteligencji.
- B — ośrodek ruchowy mowy (Broca) w zwoju dolnym płatu czołowego — insula Reillii.
- O — ośrodek wzrokowy (płat potyliczny)
- Z — pobudka korowa dla mięśni mowy — płat przedniośrodkowy (praecentralis).

we, które wywołują podrażnienie odpowiednich nerwów względnie mięśni mowy. Uszkodzenie w którymkolwiek punkcie łuku odruchowego ma za następstwo konieczne utratę mowy, afazję. Zaburzenia lżejsze będą powodowały zaburzenia mowy — parafazję. Dla nas najważniejszym jest to, że utrata słuchu może spowodować utratę mowy, zaś jego mniej lub więcej wybitne osłabienie zaburzenia mowy. Życie przekonywa nas o tem na każdym kroku. Dzieci rodzące się głuchymi, albo też tracące słuch we wczesnym dzieciństwie przed 7-ym rokiem życia stają się głucho-niememi. Ludzie z bardzo silnie osłabionym słuchem, zwłaszcza jeżeli osłabienie to następuje we wczesnych okresach życia, mają mowę niewyraźną, bełkocącą.

Po tych uwagach wstępnych przejdźmy do właściwego tematu do zaburzeń mowy obwodowych powstałych wskutek zaburzeń w górnym odcinku dróg oddechowych.

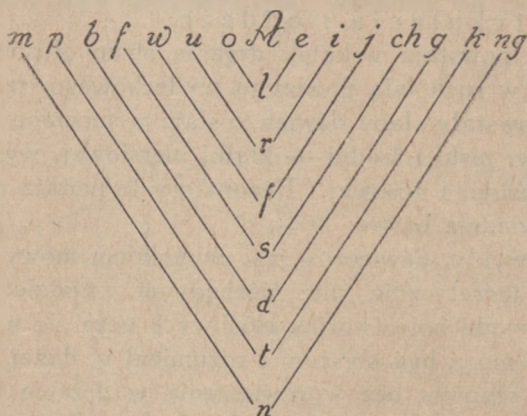
Na powstawanie mowy składają się następujące czynniki: głos, artykulacja i oddech.

Głos powstaje wskutek drgania strun głosowych, wprowadzonych w ruch falą powietrza wydechowego, rzadziej wdechowego. Powstały słaby dźwięk zostaje wzmocniony za pomocą rezonatorów: niski i średni — klatki piersiowej, wysoki — gardła, jamy ustnej i nosowej. Rezonatory te nadają również głosowi odpowiednią barwę.

Głos zwykły, dźwięczny jest czynnikiem mowy bardzo ważnym, ale teoretycznie nie niezbędnym. Ludzie pozbawieni krtani z powodu nowotworów złośliwych uczą się wyraźnie mówić, tak że mogą być słyszani i rozumieni w dużej sali. Możemy mówić szeptem bez wprowadzenia w drżenie strun głosowych, zajmujących położenie oddechowe. Również wyraźnie rozróżniamy mowę ludzi dotkniętych bezgłosem — aphonia. Wystarczy tu szmer wydechowego powietrza przepuszczanego przez odpowiednie urządzenia artykulacyjne. Najważniejszym czynnikiem w powstawaniu mowy jest artykulacja, to jest odpowiednia konfiguracja warg przy otwartych ustach, ew. zetknięcie warg pomiędzy sobą, zetknięcie końca języka z zębami i z wyrostkiem zębo-dołowym, grzbietu języka z podniebieniem twardym i miękkim, mniej lub więcej szczelnego zamknięcia podniebienia miękkiego i pozostawienia niewielkiej szczeliny pomiędzy gardłem górnym i środkowym, albo zupełnego oddzielenia tych jam, wreszcie podniesienie grzbietu języka, podniesienie lub opuszczenie nagłośni, nadanie odpowiedniej postaci wargom, aby powstały te lub inne dźwięki lub szmery, będące składowymi częściami mowy w chwili przepuszczania powietrza przez miejsca artykulacji. Najprostszym dźwiękiem dającym się wykonać prawie bez żadnej zmiany w konfiguracji gardła i wymagającym tylko rozchylenia warg i lekkiego uniesienia grzbietu języka jest samogłoska *a*. Z niej dają się wprowadzić prawie wszystkie dźwięki, jak to wykazuje normalny układ dźwięków mowy Tausinga (ryc. 2.).

Oddech w mowie odgrywa pierwszorzędną rolę: wydechane podczas mowy w niewielkiej ilości powietrze wprowadza w ruch

struny głosowe, powodując powstanie głosu; przechodząc przez zwężone miejsca i rozrywając sklezione powierzchnie wytwarza ono samogłoski i spółgłoski. Typ oddychania podczas mowy zasadniczo różni się od typu oddychania podczas milczenia.



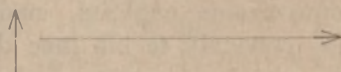
Normalny układ dźwięków mowy Tausinga.

W przypadku oddychania wdech jest prawie równy wydechowi (stosunek 3 : 4), natomiast podczas mowy jest on kilkakrotnie od niego krótszy. Im dłużej może trwać wydech tym łatwiej jest mówić. Wskutek ćwiczeń i wprawy można sobie wyrobić bardzo długi wydech podczas mowy i śpiewu.

Faza wdechu i wydechu podczas milczenia



Faza wdechu i wydechu podczas mowy.



Podczas wdechu i wydechu wszystkie mięśnie oddechowe, przepona, mięśnie klatki piersiowej, krtani i nosa kurczą się równo i jednakowo zarówno podczas spokoju jak i podczas mowy. Jeżeli teraz wystąpią jakiegokolwiek zaburzenia w głosie, w artykulacji i w oddychaniu, wówczas mowa staje się wadliwą, zjawia się wada mowy. Zaburzenia głosu mogą powstać z powodu zmian i nieprawidłowości na strunach głosowych oraz w przestrzeni międzystrunowej pod wpływem spraw zapalnych

i nowotworowych; wtedy drgania strun stają się nieprawidłowe, nierówne, zjawia się chrypka.

Nadużycia głosowe, krzyk nadmierny, nieprawidłowe używanie głosu w zbyt wysokiej lub zbyt niskiej tonacji może powodować zmęczenie głosu (*phonasthenia*) której ofiarą padają śpiewacy, mówcy. W szkole nieprawidłowe prowadzenie lekcji śpiewu, zmuszające do śpiewania w niewłaściwej skali głosowej może spowodować objawy zmęczenia głosu.

Na szczególną uwagę zasługuje w szkole zjawisko *mutacji* spostrzegane w okresie dojrzewania płciowego przeważnie u chłopców, w mniejszym stopniu u dziewczynek. W tym czasie struny głosowe szybko wydłużają się: dwukrotnie u chłopców i o $\frac{3}{4}$ swej poprzedniej długości u dziewczynek, przytem pozostałe części krtani oraz mięśnie krtaniowe nie nabierają jeszcze tej wielkości i mocy, jaką zdobędą po zupełnym ukończeniu rozwoju płciowego. Wskutek tego głos się łamie, skala jego się obniża, z dyskanta staje się barytonem, od czasu do czasu zupełnie nieraz niespodzianie przechodząc w dawne dyskantowe brzmienie; jednocześnie zjawia się często chrypka, która maskuje właściwy stan rzeczy, tem bardziej, że jednocześnie występują objawy zajęcia krtani w postaci zaczerwienienia strun głosowych a nawet śluzówki całej krtani.

Zaburzenia artykulacji zwiemy *bełkotaniem* (*dysarthria litteralis — dysphasia*). Rozróżniamy kilka postaci bełkotania; powstają one wskutek wad i zbroczeń powstałych w różnych miejscach artykulacji, a więc w podniebieniu miękkim oraz w ustawieniu języka w stosunku do zębów i do podniebienia twardego.

W przypadkach podrażnienia podniebienia miękkiego, otworów w podniebieniu twardem i miękkim (rozszczerzenie podniebienia twardego i miękkiego wrodzone, rozpadłe kilaki, zbyt- nia krótkość podniebienia miękkiego i t. p.) powstaje *mowa nosowa otwarta* (*rhinolalia aperta*). W tych razach mowa ma wyraźny podzwiek nosowy. W przypadkach cięższych chory nie może wymawiać *k, g, h*; zamiast *p, b* mówi *m*, zamiast *d, t* — *n*; zamiast *kapela* mówi *a m e l a*, zamiast *babka* mówi *m a m — a*, zamiast *datek* *n a — n e* itp.

W przypadkach zatkania tylko przedniej części nosa powstaje *mowa nosowa zamknięta przednia* (*rhinolalia clausa an-*

terior) z wyraźnym głuchym podzwękiem nosowym. W razie zatkania jamy nosowo-gardłowej guzami wszelkiego rodzaju jak duże wyrosłe adenoidalne, polipy młodzieńcze, polipy choanalne itp. powstaje *mowa nosowa zamknięta tylna (rhinolalia clausa posterior)*, mowa bezdźwięczna zwana przez autorów niemieckich *mową martwą*. Dotknięci tą wadą tracą możność wymawiania dźwięków nosowych, *a, ę, m, n* zamiast *a* słyszymy *o*, zamiast *ę* — *e*, zamiast *m* — *b, p*, zamiast *n* — *d, t*. Zamiast *ma-ma* chory mówi *ba ba*, zamiast *łaka* — *toka*, zamiast *mąka* — *po ka* itp.

Bełkotanie wskutek nieprawidłowego ustawienia języka w stosunku do zębów wytwarza szereg zaburzeń w wymawianiu *s, r, l, k, g*. Wadliwe wymawianie *s* t. zn. *seplenienie* należy do najczęstszych i spotyka się w kilku postaciach; *seplenienie międzyzębowe (sigmatismus interdentalis)*, kiedy pacjent wymawiając *s*, zamiast zacisnąć zęby, wsuwa między nie, albo ustawia język jak przy wymawianiu *l* i przepuszcza powietrze bokami *seplenienie boczne (sigmatismus lambdoides v. lateralis)*, albo wymawiając *s* wydymuchuje powietrze nosem (*seplenienie nosowe — sigmatismus nasalis*). Wadliwe wymawianie *s* pociąga za sobą również wadliwe wymawianie *sz, cz, z, ż*. Wadliwe wymawianie *l* *lelanie (lambdacismus)*, polega na ustawieniu języka tak jak przy *j (paralambdacismus)*, przyczem zamiast *lalka* pacjent wymawia *jajka* itp. Często słyszy się zamiast *ł* — *u* np. zamiast *kłaść* — *kuaść* itp., jest to również odmiana *lelania*. Wadliwe wymawianie *r* *reranie (rhotacismus)* polega na wadliwym ustawieniu języka i wprawianiu w drganie nie końca jego, a języczka (francuskie *r*) albo wymawianie zamiast *r* — *ch, w, rl*, zamiast „*robić*“ słyszymy często „*chobić*“, albo „*słobić*“ (*pararhotacismus*).

Wadliwe wymawianie *g* *gęganie (gammacismus)* polega na wymawianiu *ch, j* zamiast *g*, np. zamiast „*goły*“ — „*joły*“ albo „*choły*“, a nawet *d* „*doly*“ (*paragammacismus*). Również zamiast *k* niekiedy słyszy się *g* albo *j* lub *t* (*parakappacismus*) zamiast „*koń*“ — „*joń*“ albo „*toń*“.

Przyczyny *bełkotania* bywają różnorodne. W znacznej liczbie przypadków możemy mówić tu o zboczeniach rozwojowych i rozpatrywać je jako wyraz zwyrodnienia. W wielu przypadkach mamy do czynienia ze zmianami chorobowymi w nosie

i w jamie nosowogardłowej, w innych wreszcie należy szukać przyczyny w *brakach wychowania, w nadmiernem pieszczaniu dziecka*. Matki, słysząc dziecinne bełkotanie dziecka, znajdują w niem wielkie upodobanie naśladują je, tolerują, a nawet zachęcają do niego, wtedy kiedy dziecko wyrosło już i może zupełnie prawidłowo wymawiać. Należy również pamiętać, że *przyczyną bełkotania bywa często osłabienie słuchu*. Dziecko nie dosłyszysz jak się właściwie dana litera wymawia i wymawia ją wadliwie. Wreszcie naśladownictwo w powstawaniu bełkotania odgrywa nieraz wybitną rolę.

Zaburzenie w oddechu wyrażające się najczęściej skurczem przepony albo mięśni klatki piersiowej, opacznymi ruchami strun głosowych w chwili, kiedy przystępujemy do mówienia, a nawet podczas samego mówienia, powoduje inny rodzaj zaburzenia mowy, t. zn. *jąkanie (balbuties, dysarthria syllabaris)*. Kiedy podczas prawidłowego mówienia wszystkie mięśnie oddechowe działają prawidłowo, kurcząc się stopniowo, u osoby jąkającej się następuje nagły skurcz jednej albo kilku grup mięśni oddechowych. Skurcz ten albo przechodzi podczas dalszej mowy, albo stale powtarza się przy wymawianiu pewnych dźwięków.

Przyczyny jąkania bywają różnorodne: i tu również mamy w wielu razach prawo przyjmować dziedziczność nerwową, zwyrodnienie, w innych natomiast i to częstych przypadkach mamy prawo przypuszczać, że przyczyną jąkania jest naśladownictwo. Nie bez wpływu jest również i stan jamy nosowogardłowej, czego dowodem jest częsta obecność wyrosli adenoidalnych u jąkających i szybsza poprawa po ich usunięciu. Ciekawe są dane statystyczne jakie dostarcza nam szkoła o dzieciach z wadami mowy. Według danych statystycznych ze szkół powszechnych m. Warszawy za rok 1921¹⁾ wady wymowy u chłopców wahały się od 4% w klasie pierwszej do 1% w klasie ostatniej męskiej i od 2,5% w klasie I-ej do 0,5% w klasie ostatniej u dziewczynek.

Według statystyki Sekcji Higjeny Szkolnej Magistratu m. Wilna na 5309 dzieci chrześcijańskich było jąkających się 38

¹⁾ Sprawozdanie Sekcji Higjeny Szkolnej Magistratu m. Warszawy z roku 1921.

czyli 0,7%, bełkocących 172 czyli 3,2%. Rzecz godna uwagi, że wśród jękających się przeważały dziewczynki. Na 1605 dzieci żydowskich było jękających się 9 czyli 0,6%, bełkocących zaś tylko 1. Cyfry te również przeczą dotychczasowym mniemaniom o znacznej liczbie jękających się wśród żydów.

W danych dla szkół niemieckich dowiadujemy się, że w Berlinie w roku 1913 na 155000 dzieci było 1% jękających się. W Hamburgu według urzędu szkolnego tego miasta było w roku 1917 z wadami mowy 1213 chłopców i 451 dziewczynek, razem 1664 co stanowiło 1,45% wszystkich uczniów, z tego 0,84% jękałów i 1,45% bełkocących. Dane Hamburga wykazały również, że liczba bełkocących w młodszych klasach jest znacznie wyższą niż w starszych, podczas kiedy w 8 i 9 roku życia było 209 dzieci bełkocących, w 13-ym i 14-ym było zaledwie 21. Natomiast liczba jękających się z wiekiem wzrasta, tak kiedy w 7-ym roku życia było w szkole zaledwie 49, a w 8-ym już 87, w 12-ym roku życia było 156 a w 13-ym 138. To samo potwierdzają dane ze szkół Amsterdamskich.

Jednakże pomimo całej sumienności badań dokonywanych przez lekarzy szkolnych zarówno w szkołach naszych¹⁾ jak i niemieckich²⁾ mam prawo przypuszczać, że liczby przez nich zebrane, zwłaszcza w stosunku do dzieci bełkocących są stanowczo za niskie. Wskazuje na to badanie przeprowadzone przez lekarza świadomego rzeczy, Dra Dylewskiego, asystenta Kliniki Otolaryngologicznej w Wilnie. Otóż na 9000 dzieci szkolnych stwierdził on 543 dzieci z wadami mowy, czyli nieco więcej niż 6%; z nich jękało się 90 dzieci czyli okragłe 1%. Okazuje się więc, że w szkołach wileńskich bełkoce 5% dziatwy szkolnej, nie mamy zaś żadnego prawa przypuszczać, że warunki sprzyjające bełkotaniu są pomyślniejsze w Wilnie niż w Warszawie albo innych miastach polskich i zagranicznych.

Przechodzę teraz do roli lekarzy szkolnych w stosunku do dzieci z wadami wymowy. Dzieci takie lekarze szkolni powinni starannie wybierać i badać stopień i rodzaj bełkotania oraz stan

¹⁾ Dr. Brokowski: Sprawozdanie z opieki higieniczno-lekarskiej w szkołach powszechnych w Wilnie za rok 1928/29.

²⁾ Carrie: Statistik über sprachgebrechliche Kinder in den Hamburger-Volksschulen (Januar 1917 Monatsschrift. Ohrk. 1918.)

ich słuchu. Jeżeli dzieci takie źle słyszą, to domagać się, ażeby były sadzane na pierwszych ławach w pobliżu nauczyciela, oraz zalecać ażeby dzieci te często, głośno, wolno i uważnie czytały i deklamowały. Należy przytem dbać o to, ażeby nauczyciele sami bardzo dobitnie i wyraźnie wymawiali i nie mieli wady wymowy. Naśladownictwo jest wielkim czynnikiem pedagogicznym; doskonale wymawiający nauczyciel naprawi własną wymową mowę wielu dzieci bełkocących, nauczyciel bełkocący popsuje wymowę wielu ze swych wychowawców. Pozatem tam, gdzie to jest możliwe, kierować dzieci takie do lekarzy logologów, leczących te zбочenia.

Dzieci jākające się, będące często przedmiotem pośmiewiska i szyderstw swych kolegów, niechętnie przeto mówiące i unikające wydawania lekcji nawet pod groźbą dostania złęgo stopnia, należy łączyć we wspólne oddziały jākających się gdzieby, ucząc się, były jednocześnie leczone przez lekarzy i wyszkolonych odpowiednio nauczycieli.

Przedewszystkiem wszakże obowiązkiem szkolnych władz państwowych jest wytworzenie w Polsce dostatecznej liczby nauczycieli zdolnych do prowadzenia oddziałów dzieci z wadami mowy oraz większej liczby logologów i phonologów, a to jest tylko możliwe wtedy, jeżeli przynajmniej w jednym albo w dwóch uniwersytetach zostaną utworzone przynajmniej docentury logo- i phonologii przy katedrach otolaryngologii, które dostarczą państwu lekarzy oswojonych z kliniką cierpień mowy i głosu. Specjalistów tych w Polsce zaledwie na palcach jednej ręki policzyć można. W roku 1921 Warszawa, stolica 30-miljonowego państwa nie posiadała po śmierci Dra Ołtuszewskiego ani jednego stojącego na wysokości współczesnej wiedzy logologicznej specjalisty i kiedy należało obsadzić posadę logologa w szkołach powszechnych m. Warszawy po zmarłym Drze Ołtuszewskim, nie znalazło się nikogo do jej objęcia. Ten wielki brak w chwili obecnej muszę podkreślić wobec przedstawicieli Sekcji Higijeny Szkolnej Min. W. R. i O. P., o nim szczerze pomysleć należy.

Caveant consules!

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Władysław Czarniecki.

Znaczenie wychowania fizycznego ze stanowiska psychologii i pedagogiki.

„Wychowanie jest największym i najtrudniejszym zadaniem, które powierzyć można człowiekowi.”

(Kant.)

Człowiek — to najcudniejsze arcydzieło świata, składa się z duszy i ciała. Pierwsze — jest absolutnem przeciwieństwem drugiego. Nieuchwytny, uskrzydłony, do piękna dążący duch, — związany z materją. Czy można sobie wyobrazić bardziej krańcowe pojęcia? A jednak, człowiek, choć nie przestanie nigdy być zagadką, nad rozwiązaniem której trzusi się umysł mędrców, — człowiek — mimo tylu sprzeczności, pozostanie zawsze szczytem harmonji i piękna.

Duch i materja — to dwa odrębne, krańcowo różne królestwa. Między nimi jednak, Stwórca zarzucił subtelny, niewymownie czuły łącznik, przy pomocy którego, wrażenia świata zewnętrznego, stają się wiadome naszemu duchowi. Tajemnicze struny, tego powierzchownie tylko znanego łącznika, łagodzą różnice tych dwu światów. Dlatego więc doskonała i coraz głębsza znajomość psychiki, jakoteż badanie właściwości i potrzeb ciała ludzkiego, jest warunkiem prawidłowego rozwoju człowieka.

Życie w przyrodzie rozwija się pod wpływem ciepła, światła i wilgoci, w sposób naturalny, na mocy prawa, nadanego przez Stwórcę światów. Przemienne i cudowne są te prawa, a rozum ludzki, wraz z swą zdobytą wiedzą, staje olśniony niemi, jego współdziałanie jest tu wykluczony.

Zupełnie inaczej ma się rzecz z rozwojem tego arcydzieła, jakim jest człowiek. On potrzebuje o wiele staranniejszej opieki i delikatniejszej troski — aby wzrosły i udoskonaliły się złożone w nim skarby, czyniąc zeń doskonale wykończone piękno. Nic więc dziwnego, że ludzkość dążąca do otrzymania przez wychowanie ideału człowieka, tyle pracy i badań poświęca tak pedagogice i psychologii, jak też wychowaniu fizycznemu.

Znaną jest zasada starożytnych ludów: „W zdrowem ciele, zdrowy duch”. Przez wszystkie wieki, wychowanie młodzieży było jednym z najważniejszych zagadnień społecznych. Zrozumiała jest też troskliwość obecnych czasów, około zdobycia najpomyślniejszych rezultatów w tym kierunku.

Ciało jest przybytkiem, w którym przemieszkuje duch, a oddziaływanie ciała na ducha i naodwrot jest bardzo silne. Sprawdzono wielokrotnie, że ułomność i choroba ciała zgubny mają wpływ na świeżość umysłu, na uczucie i wolę. Trafnie wyraził się Rousseau, że „posłuszeństwo ciała jest główną zasadą zdrowej pedagogiki; im słabsze ciało, tem więcej rozkazuje, im silniejsze, tem posłuszniejsze duchowi”.

Wychowanie fizyczne dążyć powinno do tego, aby ciało wykształcić na silne i posłuszne narzędzie ducha. Ślicznie całość tę ujął i streścił Piramowicz, gdy powiedział: „Nie można być szczęśliwym, nie można nabierać oświecenia umysłu, dzielności duszy, łatwości w używaniu jej władz, zdatności i zręczności w wykonaniu obowiązków swego stanu, bez mocnego i trwałego złożenia ciała; zdrowie zaś, czerstwość, moc zmysłów i sił od pierwszego wychowania w niemowlęctwie, od sposobu życia w młodzieńczym wieku, nieochybnie zawisły”.

Wychowanie fizyczne polega na pielęgnowaniu i kształceniu ciała. Oparte jest ono na fizjologii, anatomji i higjienie. Pedagogika poleca następujące środki, rozwijające siły ciała:

O d z y w i a n i e, zwłaszcza w pierwszych latach życia posiada doniosłe znaczenie. Ilość pokarmu dostarczanego wychowankowi musi być zastosowana do jego potrzeby. W jakości pokarmów należy przyzwyczajać wychowanka do tego, by przyjmował każdy zdrowy i dla jego wieku odpowiedni pokarm.

C z y s t e i s w i e ż e p o w i e t r z e jest nieodzownym warunkiem wychowania fizycznego. Koniecznym jest dla zdrowia częste i gruntowne przewietrzanie mieszkania i skrupulatna w niem czystość. Najpożądąnszem jest częste przebywanie na wolnem powietrzu, — gdyż słońce jest niezrównanym czynnikiem zdrowia. Wskazana jest codzienna gimnastyka płuc, przez ćwiczenie głębokiego oddechu.

Z m y s ł y — są pośrednikami między duszą, a światem zewnętrznym, dlatego pedagogika każe je rozwijać. Środkami kształcącymi zmysły, są ćwiczenia poszczególnych zmysłów, które w naturalny sposób kojarzą działanie rozmaitych zmysłów i temi są: gry i zabawy ruchowe, wycieczki, gimnastyka i sporty, praca fizyczna.

G r y i z a b a w y ruchowe dają sposobność do wykonywania głównie chodu i biegu, — to jest takich form ruchu, które działają bardzo korzystnie na narządy oddechu i krążenie krwi. Przytem wartość ich podnosi jeszcze zdrowotne działanie samego powietrza, światła i słońca. Gry i zabawy mają wielki urok dla młodzieży. Zaspokajają nietylko jej naturalny popęd do ruchu, ale popęd towarzyski i popęd do samodzielności. Należyte prowadzenie gier i zabaw ruchowych, zapewnia im także i psychiczne znaczenie. Wyrabiają bowiem zdolność hamowania

popędów, uczą podporządkowania ich pod wyższe motywy, czyli wyrabiają siłę woli, są szkołą zalet społecznych i obywatelskich.

Istotną wartość *wycieczek* stanowi ruch na świeżem powietrzu; prócz tego, kształcą one poczucie piękna, zmysł orientacyjny i uczą miłości kraju ojczystego.

Gimnastyka w dużej mierze przyczynia się do rozwoju fizycznego. Są dwa systemy gimnastyki do niedawna ściągające się ze sobą: niemiecki i szwedzki. Znamieniem systemu niemieckiego są ćwiczenia atletyczne i akrobatyczne, których ujemny wpływ na zdrowie dźwiatwy i młodzieży szkolnej stwierdziła nauka i obserwacja pedagogów.

Gimnastyka szwedzka działa wszechstronnie na klatkę piersiową, rozszerzając ją i na kręgosłup — prostując go. Wpływa dodatnio na krążenie krwi i oddech — jest wreszcie szkołą estetyki ruchów.

Jej wpływ psychiczny — w przeciwstawieniu do gimnastyki niemieckiej jest korzystny. Zręcznościowe bowiem ćwiczenia w systemie niemieckim budzą zamiłowanie do silnych podniet i wywołują niskie instynkty — budząc cześć dla brutalnej siły.

Gimnastyka szwedzka natomiast rozwija zdolność wykonywania różnych kombinacji ruchowych — zależnie od celu — kształci zatem wolę — a darząc zdrowiem tylko na drodze codziennej wytrwałej pracy, uprzytamnia jedną z najdonioślejszych zasad życiowych.

Wybitnym czynnikiem w wychowaniu fizycznym jest również praca ręczna.

Ona wyrabia cały szereg mięśni — których nie wykształci ani zabawa — ani metodyczna gimnastyka. Ona rozwija zmysł dotyku — wyrabia nerwy czuciowe — ona kształci nerwy ruchowe.

Praca ręczna wzmacnia proces oddychania — czyniąc oddech głębszym i częstszym. Podnosi akcję serca — ożywia krążenie krwi — przyspiesza wymianę materji. Ma ona też znaczenie wielkie pod względem psychicznym i pedagogicznym. Człowiekowi wrodzony jest popęd twórczy — a praca ręczna daje realne, widoczne, pod zmysły podpadające wyniki — więc najjaśniej okazuje znaczenie twórczości, do niej pobudza i tę rozwija. Budzi poczucie własnego uzdolnienia, siły i wartości. daje ona przytem zrozumienie pracy i poszanowanie dla niej.

Praca ręczna jest jednak zawsze jednostronna; jednostronności tej przeciwdziałają ćwiczenia gimnastyczne, gry i ćwiczenia sportowe.

Przeciążenia fizycznego należy tak samo unikać jak i umysłowego. Miarę trzeba zachować nie tylko w ćwiczeniach gimnastycznych, ale i w uprawianiu wszelkich innych sportów. Za-

miłowanie sportów, dziś tak bardzo rozpowszechnione, jest niewątpliwie jednym z bardzo dodatnich objawów obecnej doby. Przekonano się jednak, że nadmierne użycie sportu może być bardzo szkodliwe tak dla zdrowia fizycznego, jak i dla rozwoju duchowego.

Nerwy są przenośnikami wrażeń ze świata zewnętrznego do naszej duszy i naodwrot — na rozkaz duszy wywołują ruchy jużto pewnych części ciała (przy gimnastyce) jużto całego organizmu. Doskonałość systemu nerwowego, oraz misterne wykończenie zmysłów wyróżnia i wywyższa człowieka nad wszystkie istoty żyjące. Bez nerwów i zmysłów nie można sobie wogóle wyobrazić życia duchowego. Z tych więc powodów kierownicy wychowania fizycznego — stosując się do wskazówek i doświadczenia jakie wykazuje współczesna nauka psychologii i pedagogiki, powinni wiele starania dołożyć — aby prawidłowo rozwiązać u młodzieży tak system nerwowy, jako też i zmysły.

Żywotność ciała zależy wszakże i od siły ducha, więc duchowa przewaga nad zmysłami zapewnia zdrowie ciała, ma nawet moc leczniczą. Tylko przez opanowanie siebie fizycznie i duchowo, można stać się prawdziwym obywatelem. Od siły woli zależy istotna wartość człowieka.

Wychowanie fizyczne prawidłowo prowadzone przyczynia się do wyrobienia woli. Ćwiczenia gimnastyczne, znoszenie trudów i niewygód podczas wycieczek wyrabia siłę woli. Zabawa i praca nasuwa także wiele sposobności do kształcenia woli. Zabawa wymaga szybkiego namysłu, decyzji, karność, praca — natężenia sił fizycznych, czy umysłowych. Te drobne, codzienne wysiłki woli mają nieocenione znaczenie w wychowaniu moralnem. One wyrabiają poczucie własnej siły twórczej, podnoszą wartość godności osobistej, są podstawą zdobycia samodzielności moralnej.

Poczucie własnej siły daje radość życia, a radość — to potężny i konieczny czynnik w życiu. Bez niej staje się ono niekompletnem, czegoś mu niebrakuje, marnieje i więdnie, jak kwiat, pozbawiony warunków życia.

Tak więc znaczenie wychowania fizycznego wystąpi tem plastyczniej, o ile zastanowimy się nad niem ze stanowiska psychologii i pedagogiki.

Kazimierz Hemerling, Lwów.

Wychowanie fizyczne a sporty.

Redakcja umieszcza poniższy artykuł w tem przekonaniu, że wzbudzi on szersze i głębsze zainteresowanie nie tylko u nauczycieli ćwiczeń cielesnych, lecz również u wielu z pośród rodziców i gron nauczycielskich szkół powszechnych i średnich. Pan Kazimierz He-

merling, którego obchodzimy obecnie niezwykle jubileusz (pięćdziesięciolecie nieprzerwanej pracy na polu wychowania fizycznego), może się poszczycić bogatym doświadczeniem w pracy organizacyjnej i wychowawczej nad naszą młodzieżą w towarzystwach i klubach sportowych.

To też nie wątpimy, że myśli, zawarte w poniższym artykule, znajdą oddźwięk w pracy wychowawczej i wywołają żywą dyskusję.

Red.

Fizyczna kultura ciała stała się dziś u nas wreszcie czemś, co uznano za istotną potrzebę wychowania. I nic w tym właściwie dziwnego, bo jeżeli się składamy z ciała i duszy — to winniśmy urobić i udoskonalić obie te nasze części składowe.

Skoro dziecko w 6. czy 7. roku życia musi rozpocząć obowiązek uczęszczanie do szkoły powszechnej, czy to w mieście, czy na wsi, to już wychowanie jego winno zdążać do tego, by — poza nauką czytania, pisania, rachowania i t. p. — pomyślano też o rozwinięciu jego kwalifikacyj fizycznych.

Każdy z nauczycielstwa szkół powszechnych musi być tedy także kierownikiem wychowania fizycznego. Ilość ich w Polsce wynosić ma około 80,000, ale spytajmy, ilu z nich jest takich, którzyby to zadanie zdołali należycie spełniać. Nie należy to właściwie do programu naukowego. Jest to zresztą rzecz, którą należało bodaj powierzchownie znać, którą trzebaby wy czuć, lub się jej nauczyć, mieć do wewnątrzne zrozumienie, jak się do niej zabrać, a głównie — mieć do tego jakiś z przekonania i duszy idący zapał, a przynajmniej szczere chęci. Bo też każdy z nauczycielstwa powinien to rozumieć, że musi być wychowawcą.

Na fachowców do prowadzenia fizycznej kultury w szkołach powszechnych stanowczo nas nie stać, a zresztą, mówiąc prawdę, nie są oni tam nawet potrzebni. Wystarczyłby na pewne sam nacisk władz szkolnych i kategoryczna dyspozycja, że każdy z nauczycielstwa szkół powszechnych musi się zająć także fizyczną kulturą swoich wychowanków i to bez względu na to, czy ma w tym kierunku jakie przedwstępne wiadomości, czy nie. Ale zdaje mi się, że trochę chęci i woli ze strony nauczycielstwa mogłoby tu wystarczyć.

Przy parogodzinnej nauce muszą być przecie jakieś 10-, czy 15-minutowe przerwy. Przerwy te należy zapelnąć jakimś zabawami, gramami, pochodami, biegami, skokami i t. p. Ot — postarać się o takie „serso” i zająć niem jedną grupę, drugiej dać jakąś piłkę dużą, trzeciej piłkę małą i palestrę — niechaj rzucają, podbijają i chwytają, czwartą grupę zająć biegiem, piątą skakaniem i t. p., a dzieci, niekępowane niczem, będą się pod okiem nauczyciela, czy nauczycielki — serdecznie i wesoło bawiły. W zimie można się posunąć do nart, saneczek, a cza-

sem może i do łyżew. Są to wszystko rzeczy, które będą działwę same z siebie zachęcały do zdrowego ruchu pod gołem niebem. Działwa musi się ryczło w tym zdrowym ruchu rozmiłwać i tem chętniej będzie uczęszczala do szkoły, w której jest i nauka i zabawa. Zasłużony wśród nauki odpoczynek okupiony będzie serdeczną i rozkoszną zabawą działwy. Jeżeli przytem nauczyciel będzie dobrym obserwatorem i psychologiem, będzie mógł u tej działwy poznać niezliczone właściwości psychiczne.

Naturalnie, że nauczycielstwo szkół powszechnych, winny władze szkolne zaopatrzyć w podręczniki, traktujące o gimnastyce i o grach i zabawach działwy, jakoteż w prymitywne przy najmniej przybory do gier i zabaw, a co najważniejsze — urządzić dla nich jak najczęstsze i najliczniejsze bodaj kilkunastodniowe kursy wakacyjne, subwencjonowane przez kuratora szkolne, któreby ich zaznajamiały z prowadzeniem i organizowaniem tego fizycznego wychowania.

Poza prowadzeniem doraźnych ćwiczeń fizycznych w przerwach między godzinami nauki, przeznaczyc należy jakieś dwa popołudnia w tygodniu na gimnastykę i gromadne gry i zabawy. Na zabawy takie znajdzie się wszędzie jakieś boisko, czy łąka, a skoro gmina pozna dobroczynne skutki takich zabaw i na to się zgodzi, możnaby takie boisko nawet ogrodzić. W niedziele i święta mogłyby się już na takim boisku odbywać i ogólne zabawy całej miejscowej młodzieży.

To byłyby idealne podwaliny wychowania fizycznego i do tego powinniśmy wszelkimi siłami dążyć. Już po kilku latach byłyby widoczne płynące z tego kolosalne korzyści.

Wszakże takie dziecko nauczy się chodzić, maszerować, biegać, skakać, rzucać, podbijać i chwycić piłkę, rozruszają się jego płuca i serce, pogłębi się jego oddech, ciało jego będzie się ustawicznie tężyło i robi się gibkiem i zręcznem i w tem już leżeć będzie jego wewnętrzne zadowolenie, a może i uznanie jego rodziców. Nauczy się też dziecko wolny swój czas szlachetnie i pożytecznie spędzać i nie będzie potem szukało „miłego towarzystwa“ w szynkowni, tylko raczej na placu zabawowym.

Nie należy też twierdzić, by taki parobek wiejski, pracujący ciężko cały tydzień, potrzebował w niedzielę odpoczynku, nie — on szuka także zabawy. Np. wysoki stosunkowo poziom sportu na Górnym Śląsku, polega prawie wyłącznie na robociarzach-hutnikach, górnikach, przemysłowcach.

Takich placów zabawowych powinna być u nas niezliczona ilość; winny go mieć każda wioska i każde miasteczko. Zrobiłaby się z tego prawdziwa kuźnia sił i zdrowia. Nad każdym takim placem główny dozór spoczywałby na miejscowym nauczycielu, czy nauczycielce, a ewentualnie mogłaby być zarządzona przez władze szkolne jakaś inspekcja.

Na tem polegałaby podstawowa nauka fizycznej kultury, a mam to pełne przekonanie, że w ten sposób wychowywana dziatwa, odczuwając dobroczynne skutki takiego wychowania, pozostałaby fizycznej kulturze całe życie wierną i szukałaby jej wszędy.

Ze szkoły powszechnej przejdzie znaczna ilość uczni do szkół średnich i najrozmaitszych fachowych i tam znajdzie wszędzie ciąg dalszy tej fizycznej kultury i to już pod kierownictwem fachowych nauczycieli. Tam będą się ich wiadomości w tym kierunku rozszerzały, podnosiły i powoli będą mogły dochodzić nawet do szczytów.

Najfatalniejszym błędem w naszej obecnej fizycznej kulturze jest to, że wszelakie sporty uważane są jako synonim tej fizycznej kultury. Wszakże są sporty, jak — samochodowy, motorowy lub lotniczy, które z fizyczną kulturą nie mają nic wspólnego; są sporty lepsze i gorsze; są niektóre z nich tak wyjątkowe, że zostawiają niemal zawsze swoje ślady na płucach i sercu. Sporty są właściwie już wykwiem fizycznej kultury, są wytworem jakiejś wyjątkowej tężyzny, siły, odwagi, one się też łączą niejednokrotnie z niebezpieczeństwem życia i zdrowia.

Jeżeli chodzi o rzetelną fizyczną kulturę, to sporty mogą być w niej tylko o tyle uwzględnione, o ile dają organizmowi odpowiednie ćwiczenia ciała i podnoszą jego siły i zdrowie, a nie przetężają organizmu do tego stopnia, by mogły go na szwank narazić.

Do takich sportów należałoby: pływanie, wioslarstwo, narciarstwo, łyżwiarstwo, turystyka piesza — płaska i górską, jazda na kole i liczne gromadne gry i zabawy — z wyłączeniem jednak wszelkich wyścigów, a przy narciarstwie także skoków. Dalej cała lekka atletyka, t. j. chód, bieg, skoki w dal, w wyż, trójskok, skok o tyczce, rzut dyskiem, oszczepem, kulą, młotem itp., ale i tu przy biegach, zwłaszcza na dalsze mety, trzeba być bardzo ostrożnym i zawsze zasięgnąć opinii lekarza. Bieg maratoński (40 km. 200 m.) należy bezwarunkowo wyłączyć, jako przekraczający ludzkie siły.

Sport — i bez wyścigów i skoków, pozostanie zawsze sportem i to na pewne szlachetniejszym od sportu zawodniczego i wyścigowego. Sport, nie wymagający żadnych nadludzkich wysiłków, nie przyniesie też nigdy zdrowiu żadnego uszczerbku.

Sport np. taki, jak ciężka atletyka z zapasami i dźwiganie ciężarów, wymaga już specjalnej budowy ciała i nie dla każdego się nadaje; pociąga też za sobą takie wysiłki, które się na zdrowiu mogą odbić. Zatem trzeba być z tym sportem ostrożnym. To samo można powiedzieć o boksie, czyli walce na pięści.

Sporty, jak np. lawn-tennis, szermierka — są bardzo piękne, ale są to sporty „pańskie”, kosztowne, a w fizycznej kulturze nie zajmują przedniego miejsca. Cwiczy się przy nich wyczażajnie tylko jedna ręka; zatem musiałaby nauka postępować w tym kierunku, aby i jedna i druga ręka równomiernie pracowały.

Nie będę się tu rozwodził nad wszelkimi sportami, a chciałem tylko zwrócić uwagę, że nie każdy sport może być wliczony do fizycznej kultury, a liczne z nich muszą być z niej nawet wyłączone. Przedewszystkiem muszą być z fizycznej kultury wyłączone wszelkie ekstrawagancyjne wyścigi i zawody, które muszą serce i płuca zawsze narazić. Jeżeli się mówi o ścisłym treningu, to i ten sam trening naraża już serce i płuca.

Tymczasem, jeżeli spojrzymy na cały kierunek, w jakim wszystkie nasze sporty idą, to nie możemy się w nich niestety dopatrzeć rzetelnej fizycznej kultury. Nie zależy nam wcale, aby się dany sport normalnie rozwijał, by obejmował jak najszersze kręgi i przynosił całemu społeczeństwu siły i zdrowie, lecz — aby jakiś tam osobnik zwyciężył w wyścigu, lub skoku narciarskim, inny w wyścigu łyżwiarskim, inny w wyścigu kolarskim, inny w wyścigu wioślarskim, czy jakim lekko-atletycznym, czy też w zawodach footballowych, bokserskich, zapasniczych i t. d.

Czy to ma być dążeniem do sił i zdrowia? To może mieć na celu chyba tylko... degenerację. Każdy niemal z tych wyścigowców i zawodników skończy na jakichś niedomogach organizmu, a przedewszystkiem płuc i serca, ci zaś, którzy wyjdą z tego cało, będą musieli być zaliczeni do wyjątków.

To, co się u nas w sportach, zwłaszcza w tych międzynarodowych — dokonuje, jest po prostu blufem, błagą, któremi się staramy o rozgłos i zamydlenie oczu zagranicy. Ta garstka wyłapywanych i wyszukiwanych „asów”, wobec naszego 30-miljonowego zaludnienia, jest tak marną, że na dłuższy czas nie wystarczy.

Twierdzenia mego, że sport nasz — mimo swoich nadzwyczajnych sukcesów — jest jeszcze w pieluchach, nie mogę cofnąć, bo to, co się dzieje, nie wypływa z poziomu ogólnej fizycznej kultury, lecz polega jedynie na wyłapywaniu pojedynczych zdolniejszych atletów, na specjalnem ich trenowaniu i na ich sporadycznych wyczynach. U nas niema np. sportu wioślarskiego, poza Warszawą, Krakowem, Mazowszem i Wielkopolską; rzeki nasze i stawy — tak wspaniałe, przedstawiają pustkę, a i tam, gdzie się go jako tako uprawia, przeważa sport wyścigowy, rugując sport wycieczkowy i turystyczny. Sport narciarski rozwinął się dość poważnie, ale tylko w Zakopanem i to głównie w wyścigach i skokach, natomiast wspaniałe nasze górskie okolice, nie ujrzą turystów, jak tylko chyba na lekarstwo.

W sporcie kolarskim — te niegdyś tak wspaniałe wycieczki i podróże po całym świecie, zupełnie zamarły, bo dziś robi się wyścigi — i t. d. i t. d.

A skądże się ma brać ten nowy narybek?

Jeżeli się nie zabierzemy do wprowadzenia i upowszechnienia fizycznej kultury, tak, aby żaden osobnik nie był jej pozbawiony, jeżeli nie wytworzymy rychło tych milionów młodzieży, oddających się fizycznej kulturze, jeżeli w tych wszystkich naszych zabiegach nie będzie nam przyświecało wyraźne dążenie do sił i zdrowia, to obawiam się, że mimo wszystkich naszych zdobyczy i triumfów, będziemy niechybnie musieli stanąć.

Słowa me polecam światłej rozwadze tych, którzy stoją na czele higieny fizycznego wychowania.

Kpt. Jan Baran, Centr.
Inst. Wych. Fiz.

Myśl przewodnia Państwowej Odznaki Sportowej.

Dość już dawno zrozumiano, że celem sportu nie może być jedynie osiągnięcie jak najlepszych rezultatów, jak to się dziś mówi rekordów. Ta manja rekordów jest niebezpieczna, gdyż błędnie pojmowana jeszcze dziś przez większość uprawiających sport, a zwłaszcza młodzież szkolną. — A co powinno być celem sportu racjonalnie rozumianego i w następstwie tego racjonalnie uprawianego? Otóż celem sportu jest doskonalenie siebie. To doskonalenie powinno jednak iść tak daleko, jak na to pozwala nasz organizm bez narażania go na szkodę. Rekord jest szczytem doskonałości — to prawda. Ale musimy zrozumieć, że nie każdy jest powołany do tego, aby pobić rekord, osiągnąć jego granicę, lub conajmniej znaleźć się w jego pobliżu. Tylko jednostki wyjątkowo predestynowane przez naturę, mogą drogą specjalizacji dojść w pewnych punktach sportowych do rekordu. Celem sportu to doskonalenie samego siebie, w miarę zdolności i czasu, rekord to rzecz drugorzędna. Otóż stwierdzam, że nasi adepci sportowi przeważnie wadliwie rozumieją właściwą rolę sportu. Ci chcieliby jedynie uprawiać go dla niezwykłych wyników, dla rekordów. — To ich celem, ich marzeniem. Nie chcą się nieraz liczyć z tem, że ich organizm nie jest może do tego uzdolniony, że posiadają braki organiczne, nie chcą wreszcie zrozumieć, że jak wyżej wzmiankowałem; tylko dla wybitnych jednostek jest przeznaczony rekord. Taki młodzieniec czy panienska, gdy przychodzi na bieżnię, na pływalnię lub inny rozpoczyna dział sportu, marzy zaraz o rekordzie Konopackiej, Kostrzewskiego, Langiego lub

innych asów. Ambitniejsi jeszcze chcą być Nurmim, Boogiem, czy prawie równym. Nic błędniejszego nad to założenie. Zadaniem racjonalnego sportu jest przedewszystkiem wszechstronność ćwiczącego. Więcej warte jest według mnie to, że ktoś ponad pewne minimum rzuci dyskiem, przepłynie w dobrym czasie 300 metrów, wykaże się nieprzeciętną znajomością szermierki, narciarstwa lub innych sportów, aniżeli gdy potrafi rekordowo jedynie rzucać dyskiem. To zrozumiały już dość dawno jednostki zastanawiające się głębiej nad sportem i stąd zrodziły się wieloboje. Tą też ideologią kieruje się regulamin Państwowej Odznaki Sportowej, który w niedługim już czasie ma wejść w życie, jako rozporządzenie Rady Ministrów.

Stwierdziłem, że wielu z adeptów sportu, tych błędnego pojmowania rzeczy, którzy uprawianie sportu rozumieli jako dążność do rekordu, szybko porzucili sport, gdy spostrzegli, że nie mają większych uzdolnień i jeszcze jedno, gdy nawet zdołali osiągnąć upragnione wyniki i nie mogli poza wyjątkami utrzymać się długo na tej wyżynie, bo ewolucja nie jest chyba nigdzie tak szybka, jak w sporcie. Skoro więc przyszli lepsi od nich, dawali za wygraną, przestawali ćwiczyć, schodzili do roli popularnych kibiców. Z tym ma również walczyć P. O. S. Czas więc już będzie po tym przydługim nieco, lecz koniecznym wstępie mówić o celu P. O. S.

Otóż celem P. O. S. jest podniesienie sprawności fizycznej wśród najszerszych warstw społeczeństwa, oraz podtrzymanie tej sprawności przez najdłuższy okres życia. Wszechstronność i demokratyzm cechują P. O. S. Minima nie są zbyt wysokie. Każdy zdrowy człowiek, który zechce ćwiczyć może je osiągnąć, a więc może zdobyć dyplom sprawności fizycznej. Już w 16 r. można ją zdobyć, a potem staraniem każdego powinno być postawienie rekordu w swoim rodzaju, zdrowego i cennego, a to podtrzymanie osiągniętej sprawności do 50 roku życia, a nawet i dalej. To już rekord P. O. S. Każdy rozumie z tego, że znaczenie Odznaki w ten sposób pojętej rośnie do roli wartości społecznej. Chodzi tu o to, aby każdy obywatel i obywatelka starali się mieć ten dyplom już w 16 roku życia i aby mogli wylegitymować się nim nawet w 50 r. życia. Tendencją P. U. W. F. i P. W. będzie w przyszłości, aby każdy przyjmowany do służby państwowej odpowiadał warunkom P. O. S. Ilość osiągniętych odznak będzie w przyszłości miernikiem wyrobienia i poziomu rozwoju fizycznego społeczeństwa. A wiemy dalej, że wyrobienie fizyczne jest też oznaką stanu zdrowia, a w sumie to są podstawy realne przysposobienia orężnego narodu.

Pierwsi wprowadzili u siebie P. O. S. Szwedzi, którzy mogą się poszczycić niebywałą popularnością tych wielobojów. Dziesiątki tysięcy młodzieży i dorosłych startuje tam corocznie

w tej dziedzinie, aby szczerzyć się posiadaniem coraz wyższego stopnia odznaki. Istnieją tam — zarówno jak ma być u nas — trzy klasy P. O. S. — brązowa, srebrna i złota. Zdobywca P. O. S. otrzymuje świadectwo wystawione przez Woj. Kom. W. F. i P. W. uprawniające go do noszenia odznaki w ciągu 2 po sobie następujących latach. Po upływie tego czasu świadectwo wygasa i trzeba odznakę zdobywać ponownie dla otrzymania klasy wyższej.

Kto zdobędzie odznakę złotą 4-go stopnia nie jest obowiązany do dalszego odnawiania odznaki.

Otrzymuje on stałe świadectwo uprawniające go do noszenia P. O. S. do końca życia. I to jest ten rekord odznaki. Widzimy stąd, że celem jest nie tylko zdobycie jednorazowo, ale przedewszystkiem podtrzymanie tej odznaki.

Kandydaci do zawodów o P. O. S. zostaną podzieleni zależnie od płci i wieku na kategorie.

W każdej kategorii znajduje się 6 grup sportów do wyboru. W tych 6 grupach zawartych jest 11 różnych działów sportu, a więc wybór jest duży, wszechstronny.

Dział kobiecy oparty jest na tych samych zasadach, a więc każda kategoria obejmuje 6 grup, w których jest po kilka ćwiczeń do wyboru. Naturalnie w ćwiczeniach dla kobiet są normy znacznie niższe. O stronie techniczno-sportowej P. O. S. pomówimy w innym artykule.

Tak w ogólnych zarysach przedstawia się P. O. S. Zadaniem jej jest wyrabianie wszechstronności i dostępność dla wszystkich. P. O. S. jest odznaką dla mas. Sportowiec wybitnie utalentowany powinien przedewszystkiem ozdobić swą pierś P. O. S.

Gdy regulamin P. O. S. wejdzie w życie dewizą wszystkich powinno być zdobycie jej — a rekord wyższy nad wszystkie, to zdobycie stałej odznaki 1, 2, 3, i 4-go stopnia.

Zofja Nożyńska.

Zabawa taneczna.

Niedźwiedzi taniec jest przeznaczony dla dzieci w wieku od 8—10 lat. Ruchy są ułożone na podstawie obserwacji dzieci bawiących się swobodnie, nie są dlatego sztuczne, lecz doskonale odpowiadają psychice dziecięcej, wywołując żywą radość i pełne zadowolenie. Dzieci bawią się chętnie, lubią tę zabawę, cieszą się, że mogą się w niej wybiegać i wyskakać. Dla większego zainteresowania można dzieciom przedstawić, że bawią się i tańczą jako pluszowe niedźwiadki, skąd też nazwa zabawy.

Największą trudność początkowo sprawia dzieciom wykonanie każdej czynności w odpowiednim rytmie, takcie i miejscu.

Aby dzieciom ułatwić nauczenie się, wylicza się ile kroków mają przebiec w lewo, ile w prawo, ile mają wykonać podskoków, ile tupnąć i t. p. W miarę wprawy dzieci kierują się tylko słuchem.

Niedźwiedzi taniec.

Tempo marcia. Takt marsza J. Berlin.

Część I. Dzieci ustawiają się w kole, podają sobie ręce i biegną równo, rytmicznie, na palcach w lewo przez przedtakt i $3\frac{1}{2}$ takty. (W każdym takcie 4 kroki biegu.) Następnie to samo w prawo przez drugą połowę czwartego taktu i dalsze $3\frac{1}{2}$ takty. W drugiej połowie ósmego taktu i w 9, i 10 takcie zbiegają się do środka bardzo drobnym krokiem, lecz silnie kurcząc nogi, uderzają piętami z tyłu o siebie. Równocześnie ręce opierają wspólnie na ramionach i pochylają się ku przodowi. (Ryc. 1.) Takt 11, — wszystkie zniżają się aż do przysiadu-kuczki, ręce opierają na kolanach. Pierwsza połowa taktu 12 — wstają, ręce uginają w łokciach, dłonie trzymają na wysokości barków, luźno w dół zwieszane. Druga połowa taktu 12. i następne takty 13 i 14, biegną w tył leciutko na palcach, kiwając dłońmi do siebie. W takcie 15 wykonują cztery podskoki obunóż w miejscu dookoła siebie w lewo. Takt 16 — siad na ziemi o nogach ugiętych, ręce wsparte z boku na ziemi. (Ryc. 2.)

Część II. Dzieci siedząc w kole twarzą do środka, w dalszym ciągu w takcie 1. wykonują skłon głowy w bok w lewo, w takcie 2, w prawo. W takcie 3 — uderzają stopami o ziemię

naprzemian cztery razy (Ryc. 2.) i obiema stopami z góry równocześnie raz, na pierwszą połowę taktu 4. Przez drugą połowę taktu 4 i następnie w taktach 5, 6 i 7, wstają z siadu przez podpór na lewą stronę (Ryc. 3) wykonują doskok stopami do przysiadu i wyprost. Skok obunóż w miejscu ze zwrotem do kole-



Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 3.



Ryc. 4.

żanki bezpośrednio po wyproście wykonują na pierwszą połowę taktu 8. W drugiej połowie taktu 8 i w dalszym ciągu w 9 i 10 taktach wykonują podskoki w miejscu jednonóż w lewo i w prawo, opierając sobie ręce wzajemnie na ramionach (Ryc. 4.) Takt 11 — mały przysiad nie odrywając pięt od ziemi i wyprost, nie zmieniając położenia ramion. Pierwsza połowa taktu 12 — jeszcze raz to samo. W dalszym ciągu aż do taktu 15, te same podskoki jednonóż w miejscu. Takt 15 — trzymając się ciągle dwójkami za ręce jak na ryc. 4. wykonują cwałem 4 kroki dookoła siebie w miejscu w lewo. Takt 16, — stanąć twarzą do środka koła jak na początku.

W dalszym ciągu można znowu powtórzyć część I.

Witold Przybylski.

Jazda figurowa na łyżwach

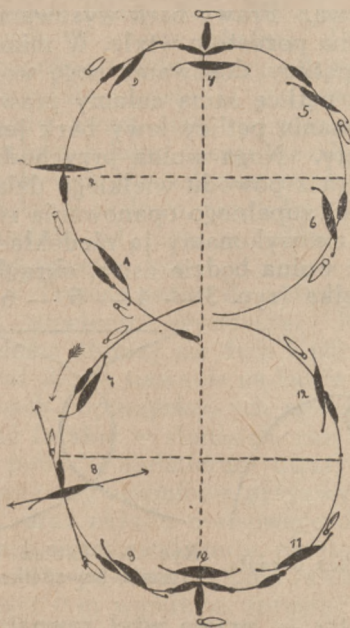
(Wskazówki metodyczne.)

(Ciąg dalszy.)

Po opanowaniu wężyków przechodzimy do prawidłowego wykonania trójek. Przy wykonywaniu trójki nazewnątrz wprzód na prawej nodze, układ barków podczas pozycji wyjściowej jest analogiczny do układu przy łuku wprzód wewnątrz, z tą różnicą, że nie pozostajemy w tej pozycji do $\frac{3}{4}$ całego łuku ale tylko do $\frac{1}{4}$ z powodu obrotu jaki musimy wykonać w połowie całego łuku. Prawy bark, który przy pozycji wyjściowej był zwrócony ku przodowi, cofamy, a lewy wysuwamy ku przodowi. Nogę wolną dosuwamy do nogi postawnej. Wykonujemy teraz $\frac{1}{2}$ obrotu wtył na nodze postawnej za pomocą silnego skrętu w obręcz biodrowej i barkowej oraz szybkiego cofnięcia nogi wolnej, przechodząc w ten sposób do łuku na prawej nodze w tył wewnątrz. Prawy bark jest wysunięty do przodu, lewy cofnięty, noga wolna

pozostaje w tyle. Przy końcu łuku nazewnątrz wtył przygotowujemy się do postawy wyjściowej do łuku na lewej nodze wprzód zewnątrz. Stawiamy nogę wolną i przenosimy na nią ciężar ciała odpychając się nogą prawą.

Przejście ze względu na swój poprzedni układ ciała i ruch w przeciwnym kierunku na przeciwnej nodze jest najtrudniejszym momentem przy wykonywaniu trójki, da się jednak po kilkarazowym ćwiczeniu w zupełności opanować. Po wykonaniu tego przejścia przyjmujemy automatycznie postawę wyjściową do łuku w lewo wprzód zewnątrz. Lewy bark jest zatem wysunięty ku przodowi, prawy bark i ramiona zwrócone w stronę nogi wolnej. Pozostajemy w tej pozycji do $\frac{1}{4}$ łuku, potem cofamy lewy bark tak dalece, dopóki stycznica łuku nie będzie prostopadła do linii poprzecznej barków (ryc. 1 liczba 8). Bez-



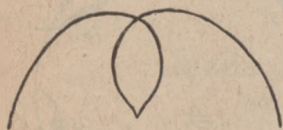
Ryc. 1. Prawa wprzód zewnątrz - trójka - prawa wtył wewnątrz. Lewa wprzód zewnątrz - trójka - lewa wtył zewnątrz.



Ryc. 2. Pętlica Prawa wprzód zewnątrz - lewa wprzód zewnątrz.

dociągamy nogę wolną do nogi postawnej. Wykonujemy teraz ten sam obrót wtył co przy pierwszej trójce, tylko na przeciwnej nodze i w przeciwnym kierunku, przechodząc do łuku na pośrednio potem wysuwamy silnie prawy bark do przodu oraz lewej nodze wtył wewnątrz. Lewy bark jest wysunięty do przodu, prawy cofnięty. Noga wolna pozostaje w tyle.

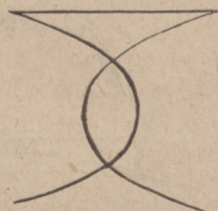
Jedna z najładniejszych ale też i najtrudniejszych figur jazdy szkolnej jest pętlica. Układ ciała ze względu na cały obrót jaki musimy wykonać jest wręcz przeciwny układowi ciała przy łuku wprzód zewnątrz. Rozpoczynając pętlicę w prawo wprzód zewnątrz wysuwamy lewy bark do przodu, prawy cofamy, noga wolna pozostaje wtyle. W tej pozycji pozostajemy aż do wykonania pętlicy, z tą jednak różnicą, że dosuwamy nogę wolną do nogi postawnej. Wykonując pętlicę samą cofamy lewy bark, a wysuwamy prawy tak, że bezpośrednio po wykonaniu jej przychodzimy do tej samej pozycji jaką przybieramy przy wykonaniu łuku na zewnątrz wprzód. Prawy bark jest wysunięty do przodu, lewy cofnięty. Nogę wolną wysuwamy przed nogę postawną. Przechodząc do pętlicy na przeciwnej nodze w przeciwnym kierunku, stawiamy lewą nogę, przenosimy na nią ciężar ciała, odpychając się prawą. Prawy bark wysuwamy do przodu, lewy cofamy. Noga wolna pozostaje wtyle. W miarę jednak zbliżania się do wykonania pętlicy, dosuwamy nogę wolną do nogi postawnej. Wykonując pętlicę samą cofamy prawy bark, a wysuwamy lewy. Po wykonaniu pętlicy lewy bark jest wysunięty do przodu, prawy cofnięty. Noga wolna przychodzi przed nogę postawną. Figura wymaga z powodu wielkiego działania siły dośrodkowej i odśrodkowej zupełnego opanowania równowagi, w przeciwnym bowiem razie wykonamy ją niedokładnie, a mianowicie pętla zamiast być wolna będzie ostra, okrągła lub też wykonana w formie kowadełka (ryc. 3 — 4 — 5 — 6).



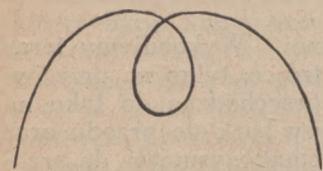
Ryc. 3. Pętlica ostra.



Ryc. 4. Pętlica okrągła.



Ryc. 5. Pętlica w formie kowadełka.



Ryc. 6. Pętlica prawidłowa.

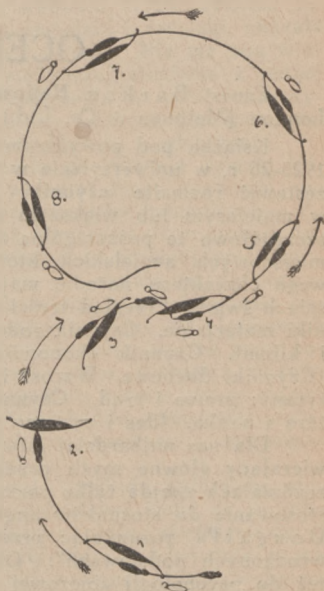
Zwrot w prawo wprzód zewnątrz — prawo wtył zewnątrz rozpoczynamy w sposób następujący. Prawy bark jest wysunięty do przodu lewy cofnięty. Noga wolna wtyle, ramiona zwrócone w kierunku nogi wolnej. Pozostajemy tak do $\frac{1}{4}$ łuku, potem, cofamy prawy bark tak dalece aż styczna łuku nie będzie prostopadła do osi poprzecznej barków. Nogę wolną wysuwamy do przodu. Bezpośrednio przed wykonaniem zwrotu przygotowujemy się do pozycji wyjściowej do samego zwrotu, cofając pra-

wy bark do tyłu. a wysuwając lewy bark; nogą wolną przesuwamy przed nogę postawną. Powyższa pozycja ułatwia nam wykonanie skrętu w obręczach barkowej i biodrowej, oraz cofnięcia nogi wolnej, za pomocą których to ruchów wykonujemy zwrot do tyłu. Po wykonaniu zwrotu, prawy bark jest wysunięty do przodu, lewy cofnięty. Noga wolna znajduje się przed nogą postawną, w miarę jednak wykończenia łuku cofamy ją, zwracając równocześnie ramiona w kierunku nogi wolnej. Ruch ten nie może być ruchem nagłym, rwanym lecz płynnym.

W tym jak i poprzednim artykule opisane figury, są jedne z najważniejszych w jeździe szkolnej. Przed wykonaniem każdej figury należy ją sobie dokładnie umyślić, oraz przemyśleć każdy zwrot ciała w poszczególnych odcinkach łuku, taczając na odpowiednie nachylenie dośrodkowe w płaszczyźnie czołowej w lewo, względnie w prawo, zależnie od tego, w jakim kierunku wykonujemy łuk.

Trening jedno do półtóry godzin w zupełności wystarczy. Natomiast trening dłuższy jak dwie i pół godziny, oraz długie stawanie na lodzie w przerwach odpoczynkowych może się okazać fatalne w skutkach, raz z powodu przemęczenia, a powtórę z powodu nadmiernej utraty ciepła. Ponieważ pod treningiem uważamy stopniowe przyzwyczajanie się płuc — serca — mięśni, oraz układu nerwowego do pracy jakiej w zwykłych warunkach się nie wykonuje, przeto musi ono następować systematycznie i z pewnym stopniowaniem skali trudności, ażeby organizm mógł tym wysiłkom sprostać stale, a nie tylko chwilowo. Jeżeli weźmiemy pod uwagę pracę mięśni, to działają tutaj nie tylko mięśnie nóg, ale także mięśnie biegnące wzdłuż kręgosłupa, mięśnie brzuszne, mięśnie piersiowe oraz mięśnie ramion.

Poza temi zaletami fizjologicznej natury jazda figurowa na łyżwach posiada wielkie znaczenie wychowawcze dla młodzieży oraz podnosi etykę sportową. Wskazuje, że tylko systematyczną i trwałą pracą można dojść do pożądaných wyników. Uczy ich zatem wytrwałości oraz pewnego podporządkowania się pewnym prawidłom na drodze raz przez siebie obranej. Wyrabia zdrową ambicję i szlachetne współzawodnictwo, a nie jak w niektórych grach ruchowych, gdzie, chcąc uzyskać zwycięstwo swej



Ryc. 7. Zwrot. Prawa wprzód zewnątrz - zwr. t - prawa wprzód zewnątrz.

drużyny, znosi się nieraz z boiska brutalnie i z premedytacją unieszkodliwionego gracza drużyny przeciwnej, co w wielkiej mierze obniża etykę sportową.

OCENY KSIĄŻEK.

Ernest Barker. *National character and The Factors in its formation* London (Methuen & Co. Ltd.) 1927. Str. 288 w. 8-ki.

Książka pod powyższym tytułem obejmuje wykłady, wygłoszone zimą 1925-26 r. w uniwersytecie w Glasgowie. Autor stara się przedewszystkiem zestawić rozmaite czynniki fizyczne i duchowe, określające charakter w mniejszym lub większym stopniu. W następnych rozdziałach rozważa szczegółowo te poszczególne czynniki, opierając się głównie na stosunkach miejscowych, angielskich, które doprowadziły do uformowania się właściwego charakteru narodu, mającego dziś swe dominja we wszystkich częściach świata. Przegląd treści da nam obraz całości: Wstęp. Część I (Czynniki materialne. Czynniki rodowy: Rasa. Czynniki geograficzne: terytorjum i klimat. Czynniki ekonomiczny: zaludnienie i zatrudnienie.) Część II (Czynniki duchowe. Wzrost i znaczenie ducha narodowego. Czynniki polityczny: prawo i rząd. Czynniki religijny i wpływ kościołów. Język, literatura i nauka. Idee i systemy wychowawcze. Znamiona czasu.)

Dla nas najbardziej interesującym jest rozdział pierwszy, wstępny, zawierający główne myśli przewodnie rozumowań autora, które w dalszych rozdziałach znajdują tylko rozszerzenie i pogłębienie, oraz uzasadnienie i zastosowanie do stosunków angielskich. Definicję charakteru przyjmuje Mac Dougal'a, rozumiejąc przezeń „sumę tendencji nabytych, opartych na wrodzonych podstawach”. Określenie, stosowane do jednostki, przyjmuje też do psychologii zbiorowej w odniesieniu do narodów, jakkolwiek podkreśla poważne różnice. Tworzenie charakteru narodowego mniej opiera się na świadomym wysiłku i woli, które przeciwnie mają zasadnicze znaczenie w wychowaniu jednostkowym. „Každy charakter narodu jest mikrokosmem ludzkości, przedstawionym pod szczególnym kątem, każda narodowa tradycja jest depozytem, obejmującym nie tylko swoiste pierwiastki, lecz także przydatki ogółu ludzkości”. Naród nie jest jednostką fizyczną, „naród jest jednością idealną, opartą na rasie”, naród nie jest zjawiskiem fizycznym, opartem na krwi, lecz psychicznym, wspierającym się na tradycji. Charakter narodowy, to „suma tendencji, jakie dane społeczeństwo wytworzyło na wrodzonej podstawie swej mieszaniny rasowej, swego terytorjum, oraz masy i różnorodności społecznej swego zaludnienia, jest to gmach duchowy, który ludzie wnieśli, ażeby ich dusze mogły wspólnie przebywać”.

Historycznie, zdaniem autora, państwo wypredza naród. Nie narody są czynnikiem, tworzącym państwa, lecz odwrotnie — państwa formują naród. Istotnymi czynnikami, kształtującymi naród i określającymi jego charakter, to terytorjum, forma organizacji, dominacja języka jednego, pewna wspólność wierzeń i kultu, oraz tradycji historycznej. W myśl tych wywodów nie są narodem żydzi, bo brak im terytorjum, są nim natomiast Szwajcarzy, mówiący trzema językami, gdy ludy mówiące po angielsku tworzą odrębne dwa narody.

Charakter narodowy nie jest przeznaczeniem, owszem ulega on zmianom, a każdy naród stwarza swój charakter i swe przeznaczenie. Stąd odpowiedzialność każdego pokolenia za losy swego narodu.

Książka ciekawa i pouczająca także dla nas, choć może silne oparcie się na stosunkach zachodnich, a przedewszystkiem Wielkiej Brytanji i Anglosasach, doprowadziło do uogólnień niekiedy jednostronnych. Zwłaszcza stosunek rasy do narodu, wyrabianie się jednego poczucia i odrębności,

mogą być przedmiotem zastrzeżeń i dyskusji. Bo i pojęcie narodu nie wszędzie będzie jenakie.

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

Max Offner: **Die geistige Ermüdung**, 2 wyd. Berlin (Reuther u. Reichard) 1928, str. VIII + 180 w. 8-ki.

Książka Offnera, która już w pierwszym wydaniu (1910) zyskała zaśluzony rozgłos i przełożona została na języki angielski i rosyjski, ukazała się w drugim wydaniu w znacznie rozszerzonej formie. Nie ma ona właściwie charakteru twórczej pracy naukowej, lecz raczej zamierza z jednej strony budzić zainteresowanie dla zagadnień zmęczenia w kołach nauczycielskich i studenckich, a z drugiej strony być dla badacza podręcznikiem pomocniczym, informującym o stanie współczesnej nauki o zmęczeniu.

W tem mądrym ograniczeniu tkwi tajemnica powodzenia książki Offnera, który udanie wprowadza czytelnika w warsztat pracy naukowej, nie siląc się na sztuczne dorabianie własnych przyczynków naukowych. Po omówieniu pojęcia i form zmęczenia oraz oznak zmęczenia fizycznego i duchowego przechodzi autor do opisu metod badania (mierzenia) zmęczenia, zaznaczając, że subiektywne symptomy zmęczenia nie nadają się do pomiarów, ustępując miejsca pomiarom obiektywnych symptomów. Mierzenie obiektywnych symptomów odbywa się bądźto przy pomocy fizjologicznych metod (np. metody dynamometrycznej lub ergograficznej), bądźto przy pomocy psychologicznych metod, wśród których autor wymienia metody estezjo- i algeljozometryczne, metody badania zapomocą testów, pracy ciągłej i t. p. Najobszerniej zajmuje się autor wynikami badaniami zmęczenia, zestawiając skrupulatnie wszystkie ważniejsze zdobycze naukowe i poświęcając szczególnie wiele uwagi prawom zmęczenia.

Podkreślić również należy trafność ogólnego poglądu autora na stosunek pracy fizycznej do duchowej. Fizyczne i duchowe życie są ze sobą ściśle związane i czerpią swą energję z jednego źródła, skutkiem czego praca duchowa zmniejsza zdolność do pracy fizycznej i odwrotnie praca fizyczna wpływa ujemnie na zapas energii, jaki w danej chwili organizmu ma do dyspozycji na wykonywanie pracy umysłowej.

Obszerny wykaz literatury, dotyczącej zmęczenia, zamyka tę nader pożyteczną książkę.

Dr. St. Błachowski, prof. Uniw. Pozn.

Prof. dr. C. H. Stratz: **Der Körper des Kindes und seine Pflęge**. (Wydanie jedenaste, Stuttgart, 1928, str. 398, fotografij 315.)

W uwagach wstępnych autor podkreśla słusznie niedostateczną znajomość budowy i rozwoju dziecka przez wszystkich stykających się z dzieckiem, jak lekarzy, rodziców i t. d.: grzeszyli pod tym względem nawet wielcy artyści, odtwarzający stale dziecko mniej lub więcej stylizowane, a nie oddający zwykle dostatecznie głównej jego cechy, „naturalnego wdzięku, będącego wyrazem umysłowego i cielesnego rozwoju”.

Autor postawił sobie za zadanie opisanie fizycznego rozwoju dziecka i napisał swą książkę, jak twierdzi, dla użytku rodziców, wychowawców, lekarzy i artystów. W tem przeznaczeniu książki dla tak rozległego grona czytelników, zainteresowanych dzieckiem z zupełnie odrębnych punktów widzenia, tkwiło wielkie niebezpieczeństwo, którego autorowi nie udało się opanować. Nie zadowoli ona lekarza, ani rodziców i wychowawców, ani nawet artystów, pomimo dużej liczby bardzo ładnych fotografij, odzwierciedlających budowę dziecka w różnych okresach życia. Książka jest formalnie przeładowana temi fotografjami z dużym uszczerbkiem dla samej treści. W tem przekonaniu nie może nas nawet zachwiać fakt, że mamy przed sobą jedenaste wydanie (od roku 1903).

Część ogólna tekstu, a zwłaszcza rozdziały: „rozwój płodu” i „czynniki hamujące rozwój dziecka”, oraz niektóre ważne rozdziały części szczegółowej: „opieka nad zdrowiem fizycznym” i „wychowanie” — są bardzo krótkie, i dlatego zawierają przeważnie wskazówki zbyt ogólnikowe. Z wielu poglądami autora nie można się też pogodzić; uważam np. twier-

dzenie, że „brak białka zwierzęcego w pożywieniu dziecka powoduje gorszy rozwój fizyczny i umysłowy” (str. 331) co najmniej za nieuzasadnione. Polecanie ćwiczeń na poręczach i barjerach celem rozwoju klatki piersiowej również nie znajdzie wileu zwolenników poza Niemcami.

W części szczegółowej autor omawia rozwój fizyczny dziecka, dzieląc dzieciństwo utartym zwyczajem na okresy niemowlęctwa, pierwszego i drugiego dzieciństwa oraz dojrzewania, i rozróżniając w dwóch okresach środkowych jeszcze pododdziały: pełni i bujania. Nie uważamy tego podziału za szczęśliwy; jest on zbyt schematyczny, i dlatego niesłuszny. Dziwimy się też, gdy autor na str. 222 mówi o „drugiej pełni” i dla ilustracji powołuje się na fotografię na str. 220, gdzie ze zdziwieniem oglądamy bardzo szczupłą ośmioletnią dziewczynkę.

Dużą zaletą książki jest stałe zwracanie uwagi na konieczność wychowywania dzieci na powietrzu i słońcu, podkreślanie pierwszorzędного znaczenia tych czynników dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka, sądzimy jednak, że nie wymaga to tak skomplikowanej i kosztownej propagandy.

Dr. K. Jonscher, prof. Uniw. Pozn.

Georg Simon. *Die offene Lungentuberkulose des Schulalters*. Tuberkulosenbibliothek, nr. 31, Lipsk (J. Ambrosius Barth) 1928, str. 107, 8-ki, 60 ilustr.

Żyjemy obecnie w czasie bardzo żywego zainteresowania się gruźlicą płuc wogóle, a zwłaszcza gruźlicą płuc u dzieci. Zamiast ogólnikowego rozpoznania i zbyt schematycznego postępowania leczniczego, jak to miało miejsce w pedjatrji jeszcze do niedawna, wymagamy rozpoznania coraz ściślejszego, dokładnego ustalenia rokowania i stosowania odpowiedniego leczenia. Obok zwykłego ogólnego postępowania leczniczego (dietetycznego i klimatycznego) stosuje się w tak zwanej otwartej gruźlicy płuc wieku dziecięcego coraz częściej czynne zabiegi lecznicze.

Dwa pierwsze rozdziały książki G. Simona omawiają przebieg i rokowanie w tej postaci chorobowej, a w ostatnim autor opisuje szczegółowo leczenie za pomocą odmy sztucznej, wrywania nerwu przeponowego i torakoplastyki.

Praca ta jest oparta na dużym materiale spostrzeganym przez autora w sanatorium w Aprath. Na 445 dzieci gruźliczych z lasecznikami w płwocinie, kontrolowanych po dłuższym czasie po opuszczeniu sanatorium, zmarło 339 (85%), chorych nadal było 30 (7,5%), wyzdrowiało zaledwie 30 (7,5%). Odsetek wyleczonych zwiększa się stale w ostatnich czasach: w latach wojennych 1915—1918 uzyskano wyleczenie tylko w pojedynczych przypadkach (2,4%), podczas gdy w okresie 1919—1923 odsetek ten podniósł się do 11,3. Bez względu na większość przypadków (92,25%) przebiegała pod postacią zwykłych suchot płucnych tak jak u dorosłych, jedynie z tą różnicą, że postacię włókniste były znacznie rzadsze. Wysiękowa gruźlica dziecięca, umiejscowiona w środkowej i dolnej części pola płucnego wynosiła zaledwie 7,75% ogółu przypadków. Autor spostrzegał stonkowo najlepsze wyniki lecznicze w przypadkach wczesnego okresu gruźlicy (Frühtuberkulose) — odsetek wyleczonych dochodził tutaj do 22,5.

Odmy sztuczną stosowano w 126 przypadkach; nie zdołano jej wykonać zupełnie lub też uzyskano wynik bardzo niedostateczny w 19% tych przypadków; odmy zupełną otrzymano tylko w 19%, mniej lub więcej dostateczną w przypadkach pozostałych. W 26 przypadkach na 50 osiągnięto zupełne ustąpienie laseczników, podczas gdy leczenie konserwatywne daje to tylko w niespełna 10% przypadków. Spostrzeżenia te są jednak jeszcze zbyt świeże, by móc sądzić o wynikach ostatecznych, są one jednak na tyle dobre, że skłoniły autora do stałego rozszerzania wskazań do wykonywania tego zabiegu. Jednym z najważniejszych wskazań jest stwierdzenie jamy — niezmiernie charakterystyczny jest przytem fakt coraz częstszego stwierdzania jam, w miarę udoskonalania techniki diagnostycznej.

Wyrwanie nerwu przeponowego wykonał autor w 20 przypadkach. uważając ten zabieg za zastępczy w razie niemożności wykonania odmy (zrosty), lub jako jej uzupełnienie w odmie częściowej. Wyniki były zachęcające.

Torakoplastyka jako zabieg ciężki jest rzadko wykonywana w wieku dziecięcym, to też rzadko kto rozporządza większym materiałem — autor spostrzegł 4 przypadki, dotyczące dzieci starszych.

Odma sztuczna i wyrwanie nerwu przeponowego dają naturalnie lepsze wyniki, im wcześniej są wykonane, dlatego też wczesne dokładne rozpoznanie i ustalenie wskazania do zabiegu są bezwzględny nakazem. Jest to jednak możliwe tylko wtedy, gdy wszyscy stykający się kiedykolwiek z dzieckiem chorem, jak lekarz-praktyk, lekarz szkolny, lekarz poradni przeciwgruźliczej i t. d., zapoznają się dokładnie z nowszymi zdobyczami i poglądami w tej dziedzinie. Praca Simona pod tym względem spełnia niewątpliwie swoje zadanie, jest ona przede wszystkim oparta na bogatym doświadczeniu własnym autora. A zaletą jej jest również nieduża objętość, umożliwiająca i ułatwiająca zapoznanie się z jej treścią.

Dr. K. Jonscher, prof. Uniw. Pozn.

Prof. Wł. Dzwonkowski. Polska w krajobrazie i zabytkach. Zeszyt 1, 2, 3 i 4. Warszawa (T. Złotnicki) 1929, str. 192 in 4^o, 471 ilustr.

Album pod powyższym tytułem ma wyjść w 11 zeszytach i zawierać 1300 reprodukcji zdjęć wybitnych naszych amatorów-fotografów, a więc Jana Bułhaka, inż. Jaroszyńskiego, prof. Kłosa, prof. Lenkiewicza i wielu innych. Pierwszy zeszyt obejmuje Warszawę, trzeci Kieleckie, czwarty Lubelskie i Białostockie. Zdjęcia zebrał i ułożył Prof. Wł. Dzwonkowski. Ilustracje do pierwszego zeszytu zostały wykonane w Zurychu, do trzeciego i czwartego w krajowych zakładach, i trzeba przyznać, że są niegorsze od zagranicznych. Tekst został opracowany przez pierwszorzędnych znawców tematu.

Zamiar opublikowania takiego wydawnictwa jest bardzo ładny, gdyż istotnie niema dotąd podobnego dzieła przedstawiającego całą Polskę pod względem architektonicznym, krajobrazowym, po części też folklorystycznym nie tylko za pomocą słowa, ale też ilustracji, przeważnie artystycznie ujętej. Aby uprzystępnic dzieło także cudzoziemcom, przetłumaczono objaśnienia ilustracji na język francuski, angielski i niemiecki, przyczem popołniono błędy, które mocno psują dobre wrażenie, jakie odnosimy z wydawnictwa. Znajdujemy tu dużo pomyłek gramatycznych i ortograficznych, a czasem wprost humorystyczne tłumaczenia, zwłaszcza w języku niemieckim. Kilka przykładów: zdjęcie 133: „stara karczma” w Żerznie przetłumaczono na „Ehemaliges Cabaret”! 137: „typowe jednoizbowe chaty włościańskie” — „Typische Zimmer einer Hütte”! 311: „Kopalnia piaskowca” — „Kalksteinbruch”! 334: „Goloborze (kamienie bez lasu) na szczycie Łysicy” — „Goloborze (pierres sans locs)” — „Felsenplatte auf dem Gipfel des Łysica” a płyty żadnej nie widać! W poprzednim objaśnieniu (333) dobrze powiedziano „Katharinenkirche auf der Łysica, natomiast w polskim tekście „Łysica” nazywa się tutaj „Łasica”! 344: „Brama wjazdowa z czerwonego piaskowca” — „Porte cochère en silex noir”, podczas gdy w niemieckim tłumaczeniu piaskowiec zamienić się znowu na „Kalkstein”!

Tęgo rodzaju błędów dużo można napotkać. Należy żałować, że na skutek tego niedbalstwa to pozatem bardzo ładne i ciekawe wydawnictwo może raczej wyrzucić ujemne wrażenie zagranicą, niż być dla nas propagandą.

Dr. T. Smoluchowski.

Marjusz Zaruski. Na pokładzie „Iskry”. Warszawa (Wojsk. Inst. Nauk.-Wydawn.) 1929, str. 54 w 16-ce, ilustr.

Generał Zaruski, znany z tego, że widzi w tatarnictwie źródło wskrzeszenia fizycznej i moralnej tężyzny Narodu, oraz że stara się w tym samym

celu zapoznać szersze warstwy społeczeństwa z morzem i żeglugą morską, wydał już kilka prac dla propagandy tej idei. Obecnie ukazała się znowu broszurka jego pióra, w której Zaruski barwnie i z humorem opowiada nam o pierwszej podróży szkolnego okrętu żaglowego marynarki wojennej po Bałtyku. W sześciu tygodniach zwiedziło 19 uczniów Ofic. Szkoły Marynarki Wojskowej porty Lipawę, Taggalathi, Hanko, Helsinki i Wisby, przechodząc przytem doskonale wykszolenie na pokładzie 500 tonowego żaglowca, zakupionego przez Polskę. Książeczkę, ozdobioną reprodukcjami charakterystycznych szkiców autora i kilku zdjęć fotograficznych, czyta się z przyjemnością i można ją gorąco polecić, zwłaszcza młodzieży, którą autor chce zachęcić do bliższego zapoznania się z „naszym oknem na świat”.

Dr. T. Smoluchowski.

Marja Tańska. Zabawy rytmiczne bez muzyki. („Nasza Księgarnia”, Sp. Akc. Związku Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powsz., Warszawa.) — Z Praktyki Szkolnej Nr. 6. 1929, str. 68, ilustr. około 60.

Do szeregu podręczników, tworzących biblioteczkę wychowawczyń fizycznej przybywa znowu dziełko, które oddać jej może wiele korzyści. Książka zawiera opis 60 zabaw rytmicznych bez muzyki, przeznaczonych dla dziatwy w wieku od 6—12 lat. Wszystkie opisane zabawy mają za podstawę rytmy muzyczne, z tego więc względu prowadzić je mogą nauczycielki znające zasady muzyki, np. uczące śpiewu również, lub grające na fortepianie, jednak do bezpośredniego przeprowadzenia, zabawy te nie wymagają improwizowania rytmów na fortepianie, jako akompaniament służy bębnek, trójkąt, gong i t. p. Zabawy są proste, zestawione mniejwięcej według stopnia trudności, oparte na znanych ruchach, elementach i pojęciach zaczerpniętych ze świata dziecięcego, jak np. „krasnoludki”, „żabki”, „pajac”. Inne zawierają ujęte w rytm ruchy z życia codziennego, np. ukłony, podawanie rąk, zmiany miejsc, kierunków, zrywanie kwiatów, picie wody i t. p. Dopełniają zbiorek zabawy z użyciem piłki.

Jak sama autorka zaznacza to w przedmowie, zabawy te mogą być stosowane w przedszkolach i szkołach jako urozmaicenie normalnej lekcji gimnastyki szkolnej. Ujęte w pewien rytm muzyczny, wprowadzają estetyczny pierwiastek prostoty, celowości, ładu i piękna, podnosząc równocześnie kulturę ruchu. Dzieci zaznajomione wcześniej i gruntownie z podstawami rytmu w miłej i interesującej formie, z łatwością opanują później trudniejsze, więcej złożone płąsy rytmiczne, mające zastosowanie na każdej lekcji gimnastycznej. Ponieważ zabawy te nie wymagają akompaniamentu fortepianowego, nadają się również doskonale do przeprowadzenia na świeżem powietrzu. Opis zabaw uzupełniają liczne fotografie.

Z. Nożyńska.

STRESZCZENIA.

Dr. Eugenjusz Piasecki, prof. Uniw. Pozn. O przyszłość sportu. Warszawa 1929. Odbitka z „Przewodnika Gimnastycznego Sokół” nr. 13.

„Sport” — ważne to w obecnej dobie słowo elektryzuje tłumy, i zdawałoby się mogło, że tylko skrajni pesymiści z troską patrzą w przyszłość tego, tak ważnego w wychowaniu społeczeństwa, czynnika. Uważny obserwator musi jednak stkierdzić, że mają oni rację. Kolos ten chwieje się.

Ludźkość oglądała już kilkakrotnie upadek tego olbrzyma. Wiemy, czem dla starożytnych Greków były ćwiczenia sportowe. Dzieje podają nam również, co się stało po przejściu starożytnego sportu w ręce zawodowych atletów. Dlatego organizatorzy nowoczesnego sportu, nauczeni smutnym doświadczeniem, starali się zabezpieczyć go przed podobnym upadkiem, Surowe przepisy strzegą t. zw. „amatorstwa”, odgraniczając ściśle

amatorów od zawodowców i dając im różne przywileje, jak wyłączne prawo uczestniczenia w igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach krajowych i t. p. Cóż z tego? Trudno jest zapobiec uciekaniu czołowych zawodników w szeregi profesjonalistów, a jeszcze trudniej przeciwdziałać kwitnącemu tajemnemu zawodowstwu. Dlatego należałoby przeprowadzić reformę, i to nie drugorzędnych szczegółów, ale momentów istotnych i podstawowych. Jedną z dziedzin, wymagającą koniecznej naprawy, jest przede wszystkim ocena wartości sportowych, popularnie zwana „rekordomanją”. Dlaczego lepiej przez naturę uposażona jednostka, poprawiająca jakimś utamkiem sekundy rekordowy wynik, ma być zaraz bohaterem? I dlaczego sławnym ma być klub, posiadający w szeregach swoich członków, kilka takich „gwiazd”? Istotną potęgą i zdrowe podstawy stowarzyszeń sportowych nie leżą w posiadaniu w swoich szeregach kilku asów sportowych, ale w masie uprawiającej ćwiczenia przede wszystkim wszechstronne. Zrozumiała to Szwecja, która już przed dwudziestu laty wprowadziła reformę pod postacią „odznaki sportowej”. Odznaka, która wyróżnia jednostki, pracujące wszechstronnie nad sobą i utrzymujące swą sprawność fizyczną, przekroczyła już dawno granice swej ojczyzny. W niejednym kraju walnie przyczyniła się ona do podniesienia wychowawczych wartości sportu we wszystkich jego dziedzinach. I polscy wychowawcy fizyczni wiele sobie obiecują po jej wprowadzeniu u nas przez Państwowy Urząd Wych. Fiz. Walka jednak starego systemu z nowym będzie ciężka. Trudno bowiem wykorzystać próżność kandydatów na gwiazdy sportowe i bałwochwalcze popędy tłumu. Dlatego też narazie musimy wykorzystać dobre strony starej metody, bo przyznać trzeba, że wyczyny czołowych zawodników są silnym magnesem dla pewnej gąłdzi młodzieży i pociągają ją do uprawiania ćwiczeń sportowych. Należałoby tylko młodzieżą tą odpowiednio pokierować.

Dalej należałoby równocześnie zreformować system propagandy i finansowania sportu. Pełna trybuna widzów i zależność od niej klubów, jest bezwzględna przyczyną fałszywych o sporcie pojęć i profesjonalizmu. Tłumy przychodzą przecież prawie wyłącznie dla sensacji, i nierzadko taki przeciętny sobie widz nie wie, poco ten zawodnik kopie piłkę, albo biega po stadionie. Wie natomiast, że wystąpi słynna jakaś drużyna piłkarska czy gwiazda sportowa. I dlatego przychodzi na boisko. Radykalnych środków zaradczych na to niema. Musi się pozostawić klubom dnie, w których uprawiać będą tę „finansową propagandę”. Zrzeszenie, hołdujące nowym hasłom, uwolnione od wydatków, jakim jest budowa kosztownych trybun, będzie miało więcej funduszy na inwestycje urządzeń ćwiczebnych. Towarzystwo takie ogłasza, że w pewnych dniach oddaje (za odpowiednią opłatą) swe sale, boiska, przybory i instruktorów amatorów najszerzej publiczności. Skuteczna propaganda i umiejętne postępowanie z materiałem stworzy na pewno wiele zastępów doraźnych, które zamienią się łatwo w zastępy stałe, a uczestnicy ich zasilać szeregi zrzeszenia. Dochody co prawda płyną z takiego źródła mniej obficie niż z najlepiej udanych widowisk sportowych, lecz są pewniejsze.

Trudno będzie czołowym naszym klubom pogodzić się z hasłem „sport bez trybun”, bo robią one naogół dobre interesa i zyskują szeroki rozgłos przy dzisiejszym systemie. Natomiast Sokolstwo, Harcerstwo, Zjednoczenie Młodzieży i pokrewne towarzystwa podejmą powyższą inicjatywę, bo związki te są już zrzeszone pod hasłem nie sportu, ale wychowania fizycznego i moralnego.

Również i czynnik rządowy i samorządy poprą na pewno nowy kierunek. Wywalczyliśmy już sobie miejsce zaszczytne wśród narodów wynikami sportowymi i propagandą zagranicą, przejdźmy więc do etapu następnego: rozszerzenia i pogłębienia pracy wychowawczej u podstaw. Sprawdzianem istotnej pracy klubów będzie nowa odznaka sportowa, gdyż ilość wydanych odznak zaświadczy o ilości członków uprawiających sport

racjonalnie. Finansowanie i pomoc klubów winno również odbywać się przez odpowiednie czynniki, stosownie do tego sprawdzianu. Akcja skupienia jak największej ilości ćwiczących na boiskach sportowych, zbliży na pewno towarzystwa do społeczeństwa, i przyszła ustawa, zaprowadzająca przymus w dziedzinie uprawiania ćwiczeń cielesnych, będzie miała na pewno większe zrozumienie u społeczeństwa, aniżeli w chwili obecnej.

Władysław Prytyś.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Wydziale W. F. i H. Szk. Ministerstwa W. R. i O. P.

Posiedzenia lekarzy szkolnych z dn. 16 stycznia 1930 r. Przewodniczący — Dr. St. Kopczyński, — sekretarz — Dr. Święcicki. — Obecnych osób 36.

Po odczytaniu protokołu z poprzedniego posiedzenia, przewodniczący udziela głosu p. wizytorowi dr. Mitkiewiczowi, który daje wyjaśnienia w sprawie opłat za wejście do Parku Sobieskiego, osób, towarzyszących uczniom. Osoba towarzysząca za pośrednictwem szkoły ma płacić tak samo, jak dzieci — 3 złote miesięcznie.

Ze spraw bieżących przewodniczący przypomina o okólniku Ministerstwa W. R. i O. P. o „szatniach w klasach”, — poleca uwadze lekarzy szkolnych styczniowy numer „Wychowania Fizycznego”, — z innych czasopism, poruszających zagadnienia higieny wychowawczej, zaleca lekarzom szkolnym, jak również rodzicom i wychowawcom „Wiek Szkolny” i „Opiekę nad dzieckiem”.

Dr. Łapińska — w sprawie przymusowego szczepienia przeciwbłonicowego, zapytuje, czy kolumny szczepienne odwiedzać będą szkoły.

Przewodniczący w odpowiedzi prosi, że przymusu nie ma, zgodnie z okólnikiem zesłanym Ministerstwa W. R. i O. P., — co zaś do kolumny szczepiennych, należy się zwracać o nie do Państwowego Zakładu Higieny.

Dr. Korsakówna proponuje przeprowadzenie badań na nosicielstwo w tych szkołach, gdzie były wypadki zachorowań na błonicę.

Dr. Korsakówna zapytuje, ile razy ma być badane dziecko na nosicielstwo. W tej samej sprawie zabierali głos: Dr. Bogdanowicz i dr. Niewiński. — Przewodniczący obiecuje zaprosić na jedno z najbliższych posiedzeń D-ra Sporow, która udzieli wyczerpujących odpowiedzi.

Następnie Dr. Bogdanowicz wygłasza odczyt pod tytułem: „Okres dojrzewania młodzieży szkolnej”.

„Dwa są momenty w życiu szkolnym, którym lekarz szkolny musi poświęcić więcej uwagi: 1) pierwszy rok szkolny i 2) okres dojrzewania.

Okres dojrzewania można rozbić na 2 okresy: a) okres wstępny (Prepubertäts-Alter — niem. i b) właściwe „dojrzewanie” (Pubertäts-Alter — niem.). Okresy te różnią się nieco między sobą, jakkolwiek wspólną ich cechą jest dysharmonia ustroju.

Pierwszy okres cechuje szybki wzrost — głównie kości kończyn, — dysproporcja serca i płuc w stosunku do organizmu, — przewaga działalności gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym: tarczycy, nadnerczy, przysadki mózgowej.

Drugi okres cechuje: Rozrastanie się organizmu wszerek, — rozrost masy mięśniowej, — przyrost wagi, — rozrost serca i płuc, — przewaga gruczołów wydzielniczych płciowych.

Zewnętrznie orientujemy się co do rozpoczęcia okresu dojrzewania — zmianą budowy organizmu, — szybkości wzrostu, — pojawieniem się drugorzędnych cech płciowych, — i, zmianą psychiki. W związku bowiem ze zmianami fizjologicznymi, występują wybitne zmiany psychiczne, dotyczące wszystkich stron psychiki dziecka: emocjonalność, zmienność uczuć, osłabienie woli, zmienność sprawności intelektualnej, — oto zasadnicze cechy. Wynikają stąd duże trudności pedagogiczne. Im zdrowszy organizm, tem łagodniej przebiega cały proces dojrzewania. Naturow słabsze mogą podlegać zmianom, tak daleko posuniętym, że zimy te stają się zmianami chorobowymi. Anemja, zaburzenia ze strony płuc i serca, wady postawy, nerwowość, zaburzenia ze strony organów wydzielania wewnętrznego, oto ważniejsze schorzenia w tym czasie. Szereg chorób psychicznych bierze również początek w tym okresie.

Z zagadnieniem dojrzewania wiąże się również sprawa uświadamiania płciowego młodzieży i samogwałtu. Z dwóch płci — żeńska przechodzi okres dojrzewania szybciej, jednak w formie ostrzejszej.

Trudność racjonalnego traktowania okresu dojrzewania wiąże się z niejednoczesnem występowaniem dojrzewania fizjologicznego i psychicznego".

Po odczycie przewodniczący wskazuje na doniosłość poruszonych przez prelegenta tematów, zwłaszcza w dziedzinie wychowawczej, uważa, że częścię należy brać w obronę ucznia, żądać zmniejszenia materiałów programom szkolnym i wogóle zapobiegać przeciążaniu nauką młodzieży w okresie dojrzewania.

Dr. Grzywo-Dąbrowska informuje o zjeździe lekarzy w Hadze, gdzie były poruszane zagadnienia seksualne wieku przejściowego.

Przewodniczący zaznacza, iż na jednym z następnych posiedzeń sprawy te będą szczegółowo omawiane.

Dr. Szczawińska podkreśla, iż programy szkolne są zbyt obszerne, za dużo czasu uczeń poświęca na odrabianie lekcji w domu — metoda nauczania wadliwa.

Dr. Szokalski zapytuje, czy tak samo jaskrawo występują zaburzenia psychiczne w okresie dojrzewania u młodzieży w szkołach zawodowych, gdzie bądź co bądź energja młodzieży ma ujście w pracy fizycznej.

Dr. Birencwajgier mówi o zmianie metodyki ćwiczeń cielesnych w związku z okresem dojrzewania młodzieży, — ćwiczenia powinny być częstsze, lecz krótsze. Następnie dr. B. mówi o potrzebie zwalczania samogwałtu w szkołach.

Dr. Cieszyński — w sprawie uświadamiania seksualnego młodzieży, omawianego na zjeździe w Hadze, — uważa, że metod za granic nie można żywcem przenosić do nas, że w naszych warunkach czynnik religijny powinien odgrywać większą rolę.

Przewodniczący powtórnie przypomina, iż zagadnienia seksualne wieku przejściowego będą przedmiotem specjalnych obrad.

Dr. Leśkiewiczówna mówi o ankiecie, urządzonej w klasach 3 i 4 w sprawie przeciążenia młodzieży nauką pozaszkolną; uczeń, przy normalnych zdolnościach, poświęca od 3½ do 4 godzin na zajęcia domowe.

Dr. Niewiński zwraca uwagę na nierówność wieku uczniów w klasie, na pewien niestosunek pomiędzy opóźnieniem w naukach, a opóźnieniem rozwoju fizycznego ucznia. Następnie dr. N. mówi o częstych zmianach metodyki nauczania, o przemęczeniu psychicznem młodzieży podczas lekcji gimnastyki, wskutek przeładowania lekcji ćwiczeniami.

Dr. Birencwajgier uważa, że nie programy są winne, a zły dobór uczniów pod względem przygotowania.

Dr. Szokalski zapytuje, czy wolno lekarzowi szkolnemu być obecnym na lekcjach. Przewodniczący w odpowiedzi przypomina, że obecność lekarza szkolnego od czasu do czasu na lekcjach śpiewu, gimna-

styki i robót ręcznych, jest obowiązkowa, — na innych zaś lekcjach — w porozumieniu z dyrektorem.

Dr. Bogdanowicz odpowiada na zadane pytania, wskazuje na trudności programowe w szkołach koedukacyjnych: programy często nie odpowiadają zainteresowaniom dziecka w wieku przejściowym.

W sprawie ćwiczeń cielesnych dr. Bogdanowicz uważa, że ćwiczyć należy, żeby rozwinąć serce i płuca, w wieku przejściowym jednak konieczna jest szeroka indywidualizacja ćwiczeń.

O godzinie 10.15 przewodniczący zamknął posiedzenie.

Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Jagiell.

Sprawozdanie za rok szk. 1928/29. W roku szkolnym 1928-29 było zapisanych na Studjum ogółem 121 osób, a to rok I liczył osób 71, rok II osób 50. W szczególności na roku I było na Studjum pełnem pań 28, panów 10, na Studjum uproszczonem pań 12, panów 21; na roku II na Studjum pełnem pań 14, panów 12, na Studjum uproszczonem pań 11, panów 6, a wreszcie na II roku Instytutu dwuletniego 7 pań. W ciągu roku ubyłoby na roku I 3 panie i 2 panów, na roku II jedna pani i jeden pan.

Program wykładów i ćwiczeń, przewidziany spisem wykładów U. J. na rok szkolny 1928-29, został z małemi odchyleniami całkowicie wyczerpany. Egzamina roczne zdano w terminach na ten cel ustanowionych. Z okazji zakończenia roku szkolnego odbył się wobec przedstawicieli władz uniwersyteckich i zaproszonych gości pokaz niektórych działów ćwiczeń praktycznych; i tak słuchacz II r. p. M. Lubaczewski poprowadził lekcję gimnastyki, słuchaczki pp. Latinikówna, Liszkowiczówna i Wilczyńska kilka gier ruchowych, a wreszcie studenci i studentki II r. odtańczyli w strojach krakowskich mazura, krakowiaka, w czasie czego odpiewali ułożone przez nich krakowiaki, dziękując w nich nieocenionemu opiekunowi Studjum p. prof. St. Ciecchanowskiemu za jego gorącą opiekę, żegnając dalej swego dotychczasowego dyrektora p. prof. dr. W. Gądzikiewicza, a w końcu witając nowowybranego na rok szkolny 1929-30 dyrektora p. prof. dr. E. Maydella.

W wymienionym roku szkolnym uzupełniono dzięki subwencji P. U. W. F. posiadaną aparaturę do badań naukowych, jak również zakupiono do biblioteki Studjum podręczniki i dzieła z nowszej literatury w zakresie wych. fiz. i sportów, umożliwiając w ten sposób p. wizyt. Z. Wyrobkowi racjonalne prowadzenie Seminarjum Wychowania Fizycznego. Czytano tu i interpretowano ustawy Komisji Edukacji Narodowej, tyczącej się wychowania fizycznego, referowano i streszczono między innymi książki: dr. Boigeya „Manuel Scientifique d'éducation physique”, rozdziały z Langrange'a „Physiologie des exercices du corps” i inne.

Przechodząc do omówienia szczegółowych ćwiczeń praktycznych wspomnieć należy, że w ubiegłym roku szkolnym osiągnięto bardzo dodatnie rezultaty w następujących działach: gry i zabawy ruchowe, narciarstwo, łyżwiarstwo i wioslarstwo.

Gry i zabawy ruchowe spoczywały w rękach wytrawnych p. wizyt. Zygmunta Wyrobka, który nie szczędził czasu i sił, by słuchacze jego zdobyli potrzebne w tym kierunku wiadomości teoretyczne, praktyczne i metodyczne. W ciągu III trym. przeprowadził p. wizyt. Wyrobek gry i ćwiczenia polowe, w których słuchacze i słuchaczki brali bardzo chętnie udział, ofiarowując na nie każdą wolną od nauki chwilę. To też w roku następnym na ten rodzaj ćwiczeń zamierza Dyrekcja położyć jeszcze większy nacisk, ponieważ walory, jakie te ćwiczenia dają, opłacają sownie trud i kosztą z niemi połączone.

Bardzo dobre rezultaty osiągnięto również w narciarstwie, do którego Dyrekcja przywiązuje wielką wagę, mając swą siedzibę w części kraju, obfitującej w doskonałe tereny śnieżne. Szczegółowe sprawozdanie z urzą-

dzonych przez Dyрекcyj kursów narciarskich znajduje się w zeszytcie 5 miesięcznika „Wychowanie Fizyczne” z maja 1929 r.; to też tu nadmienić wypada tylko tyle, że w bieżącym roku szkolnym do pierwszego kursu elementarnego i do drugiego kursu instruktorskiego dla roku II dodany będzie dla r. III kurs wysokogórski dla panów, a uzupełniający instruktorski dla pań. Nadto studenci III r. obowiązkowo, studentki zaś nieobowiązkowo odbywać będą w czasie elementarnego kursu 5-dniową praktykę prowadzenia narciarstwa pod okiem instruktorów pp. prof. Biernakiewicza i L. Leszki.

Korzystając z doskonałych warunków lodowych ubiegłej zimy, nie szczędziła Dyrekcja zachodów i kosztów, by postawić na odpowiednim poziomie łyżwiarstwo. Wychodzi bowiem z założenia, że ta gałąź ćwiczeń nastrocza najmniej trudności do masowego uprawiania w szkole, gdyż sprzęt potrzebny jest niedrogi, a tory ślizgawkowe łatwo dostępne, bo leżące zazwyczaj w obrębie miasta w kilku punktach. W przyszłym roku szkolnym wykorzysta instruktor łyżwiarstwa p. prof. Zajdzikowski osiągnięte rezultaty i na III r. przystąpi do prowadzenia zabaw i gier ruchowych na lodzie.

Nauka wioslarstwa, kierowana przez fachową w tym dziale siłę, p. prof. Ludwika Leszkę, poczyniła w ubiegłym roku szkolnym wybitne postępy. Poza teoretycznymi wiadomościami opanowały studentki i studenci w praktyce tę naukę, a niektórzy z nich przejechali ponad 150 klm. Pojedyncze odbywały w czwórkach wycieczki bliższe i dalsze, z których jedna, złożona z 6-ciu studentów, odbyła na czwórcę wycieczkę do Czernichowa w górę Wisły, zrobiwszy tam i zpowrotem przeszło 60 klm.

Po skończeniu roku szkolnego przystąpiła Dyrekcja po raz pierwszy do zorganizowania obozu letniego, przez który każdy z słuchaczy Studium musi przejść obowiązkowo w ciągu swych studjów. Obóz ten zorganizowany przy finansowej pomocy Państwowego Urzędu Wych. Fiz., odbył się w mieście sierpniu 1929 r., oddzielnie dla słuchaczek i słuchaczy. Pomysł uruchomienia obozu letniego, wnioskując z tegorocznego doświadczenia, okazał się niezwykle szczęśliwą nowością. Daje on bowiem możność przeprowadzenia szeregu prac i ćwiczeń praktycznych, których w ciągu roku szkolnego ze względu na warunki pracy w mieście, jak również niezawsze sprzyjające warunki atmosferyczne, nie da się wykonać w całym zamierzonym zakresie. Racjonalne odżywienie uczestników obozu, odpowiadające ilości i jakości wkładanej w ćwiczenia pracy fizycznej, — co niezawsze w ciągu roku szkolnego jest w zupełnej ze sobą zgodzie — wpływa dodatnio na zdrowie fizyczne i stan nerwów. Życie obozowe pozwala wreszcie na poznanie bliższe studentów. Obóz letni męski urządzono w Hermanicach na Śląsku Cieszyńskim; liczył 40 uczestników słuchaczy Studium Wych. Fiz. U. J. Prowadzony był na zasadach harcerskich. Kierownikiem obozu był instruktor p. prof. Tadeusz Biernakiewicz, a jego zastępcą dr. St. Wojnar. Na podstawie opracowanego przez Dyrekcję Studium regulaminu ogólnego wypracowało Kierownictwo obozu szczegółowy regulamin wewnętrzny obozu. Wykładowcami w obozie byli: pp. wizyt. Z. Wyrobek (gry i zabawy ruchowe, wykłady ich metodyki, gry i ćwiczenia polowe); prof. T. Biernakiewicz (gimnastyka, metodyka ćwiczeń gimn., wycieczki turystyczne i krajoznawcze, gry i zabawy); dr. St. Wojnar (ratownictwo z ćwiczeniami prakt., nadto opieka lekarska w obozie); M. Lubaczewski (lekka atletyka). W ciągu obozu urządzono pod przewodnictwem kierownika obozu dwie całodzienne wycieczki w dniu świąteczne: krajoznawczą do Cieszyna i turystyczną na Czantorję (995 m) i Stożek (975 m) w Beskidzie Śląskim z zejściem do uzdrowiska Wisły zpowrotem doliną Wisły. Na zakończenie obozu urządzono 5-dniową wycieczkę turystyczną w grupę Małej Fatry na Słowaczczyźnie. Wycieczką kierował p. prof. T. Biernakiewicz.

Obóz żeński dla studentek Studium Wych. Fiz. U. J. odbył się w Nowym Targu, liczył osób 30. Kierowniczką obozu była p. dr. Bobkowska - Czerwińska, a jej zastępczynią p. prof. Cecylja Koczurówna. Wykłady i ćwiczenia prowadzili w obozie: 1) prof. Celina Koczurówna (gimnastyka), 2) wizyt. Z. Wyrobek (gry i zabawy ruchowe i polowe), 3) por. Gilewski (lekka atletyka), 4) p. dr. Czerwińska (ratownictwo i opieka lekarska). Wycieczek urządzono dwie, z czego jedną całonocną na Turbaczu, którą prowadziła kierowniczka obozu. Na wycieczkach przeprowadzano również ćwiczenia terenowe.

Dyrekcja poparała również gorąco wycieczkę naukową do Lund na kurs wakacyjny, prowadzony przez majora J. B. Thulina, i wystarała się o ulgowe paszporty dla jej uczestników. Wzięło w niej udział 12 osób: 4 studentów i 8 studentek. Cztery studentki II r. wzięły nadto udział w kursie gimnastyki kobiecej w Kopenhadze, prowadzonym przez p. Bertram.

W styczniu 1929 r. zorganizowała Dyrekcja kurs dla lekarzy, kontrolujących wychowanie fizyczne i sport. W kursie wzięło udział 64 lekarzy i lekarek. Bliższe szczegóły dotyczące kursu jak również sprawozdanie z niego, zostały pomieszczone w zeszycie 5 (maj) 1929 „Wychowania Fizycznego”.

Pod kontrolą i nadzorem fachowym Dyrekcji Studium pozostawała w ubiegłym roku szkolnym lekarska poradnia sportowa, która udzielała bezinteresownych porad zgłaszającym się sportowcom. Porad udzielali dla panów dr. M. Tokarski, znany fachowiec na polu wychowania fizycznego, współpracownik ś. p. dra Jordana, zaś dla pań — p. dr. Bobkowska - Czerwińska, znana w kołach sportowych lekarka. W poradni oprócz porad, których udzielano po dokładnem zbadaniu, robiono pomiary antropometryczne, zbierając w ten sposób materiał, który będzie użyty do prac magisterskich.

Pod koniec wspomnieć jeszcze należy wydanie przez Studium „Atlasu Gimnastycznego” J. B. Thulina, zaleconego rozp. Min. W. R. i O. P. do użytku szkolnego.

Studjum, wydając tę piękną książkę, kierowało się nagłą potrzebą przyswojenia naszej literaturze podręcznika, którym posługiwać się mogą zarówno studenci wych. fiz., jak i wychowawcy fizyczni. Że wybór był trafny, świadczy o tem recenzja, pochodząca z pod pióra prof. E. Piaseckiego, który mówi, że „książka ta powinna się znaleźć w każdej bibliotece nauczycielskiej i w ręku każdego wychowawcy fizycznego”.

Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniw. Pozn.

Na początku stycznia b. r. nastąpiło wreszcie oddanie gmachu Studium przez Powszechną Wystawę Krajową. Ponieważ termin oddania był ogromnie spóźniony, mogła Dyrekcja Studium w I trim. tylko dzięki obcej pomocy (Zakład Mikrobiologii Lek. Un. Pozn., Państw. Gimnazjum im. Gen. Zamoyskiej i Okręgowy Ośrodek Wych. Fiz.) przeprowadzić normalną pracę. Z początkiem II trim. odbywają się już wszystkie wykłady i ćwiczenia w gmachu Studium, w którym odnowiono wszystkie sale (podłogi i ściany) i przyrządy; część kosztów tego remontu poniosła P. W. K. Dotychczas nie opróżniono jeszcze boiska Studium, na którym stoi pawilon prasy; w tej sprawie zwróciła się Dyrekcja Studium do Magistratu m. Poznania, tak że na początku wiosny boisko będzie prawdopodobnie już gotowe.

Grono profesorskie. Dyrektor Studium, prof. Piasecki wyklada zasady, teorię i dzieje wychowania fizycznego, higienę szkolną, oraz prowadzi seminarjum wychowania fizycznego. Inne wykłady prowadzi profesorowie Wydziału Lekarskiego i Humanistycznego Uniw. Pozn.: prof. Różycki (anatomja), prof. Kurkiewicz (embrjologia i histologia),

prof. Niezabitowski (zoologia i biologia), prof. Kalandyk (fizyka doświadczalna), prof. Dąbrowski (chemia nieorganiczna, organiczna i fizjologiczna), prof. Gantkowski (higiena ogólna i ratownictwo), prof. Jonscher (właściwości wieku dziecięcego), prof. Wierzejewski (zasady gimnastyki leczniczej i masaży), prof. Błachowski (psychologia ćwiczeń cielesnych), prof. Bykowski (pedagogika i dydaktyka), prof. Zbyszewski (fizjologia); prócz tego wykładają: dr. Boczkowski (anatomja dla kursu uproszczonego), dr. Lipiński (fizjologia j. w.), dr. Dega (pomoc doraźna w nagłych wypadkach), doc. dr. Stojanowski (antropologia i harcerstwo), dr. Böhm (język duński i szwedzki) i dr. Znaniecka (język angielski).

Prace naukowe Studium prowadzi się obecnie głównie w dwóch kierunkach. Pomiar antropometryczne wykonywa, pod okiem doc. Stojanowskiego, p-na Kajzerówna na materiale kobiecym. Poza tem przelicza się wyniki wielkiego, zebranego już materiału. P. Tucholska-Domańska otrzymała do opracowania odpowiedzi na ankietę w sprawie zabaw i gier ruchowych polskich.

W I trim. odbyło się 5 posiedzeń seminaryjnych, na których wygłoszono 11 referatów. Frekwencja na seminarjach wynosiła przeciętnie 50 osób. Wszystkich uczestników seminarjum wychowania fizycznego obowiązuje wygłoszenie określonej ilości referatów; dla II roku najmniej dwa streszczenia z literatury czasopiśmiennej i 1 streszczenie książki; dla III roku tak samo dwa streszczenia oraz opracowanie obszerniejszej pracy, do wyboru z ogłoszonych tematów.

Dział praktyczny. W związku z przeniesieniem Centr. Wojsk. Szkoły Gimnastyki i Sportów do Warszawy, zaszyły w gronie nauczycielskiem pewne zmiany, gdyż instruktorów tej Szkoły zastąpiono absolwentami Studium Wych. Fiz. Uniw. Pozn., a mianowicie pp. Czarniecki i Ługowski (gimnastyka) i Balcer (lekka atletyka i gry). Resztę ćwiczeń prowadzi pp. Sedlaczek i Lange (szermierka), baletmistrz Statkiewicz (tańce narodowe), prof. Konserw. Wiechowiczowa (rytmika i plastyka), Domańska i Pigoniówna (gimnastyka) oraz Lanżanga (lekka atletyka). Ogólny nadzór nad wszystkimi ćwiczeniami ma wizytator Sikorski, który poza tem wyklada systematykę i metodykę ćwiczeń cielesnych oraz prowadzi lekcje praktyczne.

Frekwencja ćwiczących podniosła się ogromnie, tak że musiano zorganizować szereg dodatkowych oddziałów pań i panów, specjalnie na ćwiczeniach gimnastycznych, gdyż w myśl rozporządzenia Ministerstwa Wyzn. Rel. i Ośw. Publ., Władze Uniw. Pozn. obowiązują wszystkich słuchaczy Wydziałów Matem.-Przyrodniczego i Humanistycznego do pewnego minimum ćwiczeń cielesnych. W uzupełnieniu podanej już w „Wych. Fiz.” (zeszyt 12 z 1929, str. 388) statystyki dodajemy, że liczba tych właśnie słuchaczy innych wydziałów wzrosła do 150 (100 pań i 50 panów).

Ogółem prowadzi się gimnastykę w 10 oddziałach (6 żeńskich i 4 męskich).

Nawiązano porozumienie ze Studium Wych. Fiz. Uniw. Jagiellońskiego w sprawie zaprowadzenia nowego programu 4-letnich (zamiast dotychczasowych 3-letnich) studjów wychowania fizycznego, a to: 1) magisterskich, 2) uproszczonych i 3) kursów higieny szkolnej i sportowej dla medyków. Życzeniem obu uczelni jest, by nowy program wszedł już od następnego roku akademickiego (1930/31) w życie. Do sprawy tej wrócimy jeszcze później.

W czasie od 28. XII. 1929 do 10. I. 1930 odbył się w Zakopanem III kurs narciarski Studium, który z dotychczasowych był najliczniejszy, bo liczył 50 osób, w tem 33 panów i 17 pań. Kierownikiem kursu był wizyt. Sikorski, a instruktorem p. Rudolf Bujak. Dla uczestników uzyskano od Państw. Urzędu Wych. Fiz. porcje żywnościowe oraz wolny przejazd

w obie strony. Naogół były warunki śniegowe zadowolające, to też osiągnięto bardzo dobre wyniki końcowe. Zorganizowano dwie grupy, a mianowicie grupę początkujących i grupę wprawnych, do której należeli ci uczestnicy, którzy już przebyli jeden lub więcej kursów narciarskich. Oni też pomagali w instruowaniu początkujących, a najlepší z nich (6 panów i 2 panie) zdali na końcu kursu egzamin instruktorski.

Z inicjatywy Koła Wychowawców Fizycznych Un. Pozn. projektuje się obchód 10-lecia istnienia Studium Wych. Fiz. Un. Pozn. Przy tej uroczystości będą wręczone pierwsze dyplomy magisterskie. Redakcja „Wychowania Fizycznego” przyrzeka już wydrukowanie z tej okazji obszerniejszego opracowania dziejów Studium, którego podjęła się p. B. Tuchołska-Domańska.

Sprawozdanie Związku Młodzieży Polskiej w Poznaniu za r. 1928.

Z bogato ilustrowanej i obszernej broszury (52 str. w 8-ce) podajemy ważniejsze ustępy z rozdziału *wychowanie fizyczne*.

Wprowadzając ćwiczenia do naszej organizacji, zdawaliśmy sobie sprawę i dziś stale o tem pamiętamy, że wychowanie fizyczne nie może być jedynym celem. Z tego punktu widzenia patrzą na wychowanie fizyczne przeważnie kluby sportowe. Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej nie chcą z siebie robić klubów. My patrzymy na wychowanie fizyczne, jako na środek oddziałujący dodatnio nie tylko na ciało, ale przedewszystkiem na ducha ćwiczących. Ćwiczenia i zbiórki dają bowiem sposobność wyrobienia karność i posłuszeństwa, jednocześnie uczą panować nad sobą w razie niepowodzenia lub przegranej, rozwijają wytrwałość, silną wolę, rycerskość i uprzejmość wobec przeciwników w grze, czy też współzawodników przy zdobywaniu nagrody.

Główny nacisk kładą Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej na to, by ćwiczenia fizyczne stały się powszechne t. j. uprawiane były przez wszystkich druhów. Zdajemy sobie sprawę, że tym tylko sposobem podniesiemy ogólny poziom sprawności fizycznej.

Wychowaniem fizycznym kieruje w Stowarzyszeniu naczelnik, członek zarządu. By praca jego wydała odpowiednie wyniki, musi być systematycznie i umiejętnie prowadzona. Dlatego może być naczelnikiem w Stowarzyszeniu członek starszy, który przeszedł odpowiednie fachowe przygotowanie, czyli ukończył kurs instruktorski wychowania fizycznego, lub odbył służbę wojskową. Stan wyszkolenia naczelników i ich zastępców przedstawia się następująco:

Na ogólną liczbę 374 Stowarzyszeń 229 naczelników i zastępców ukończyło specjalny kurs instruktorski wychowania fizycznego lub przystosowania wojskowego, z tego w roku 1928 — 113. 105 naczelników i zastępców to podoficerowie rezerwy, licząc w tem kilku oficerów i podchorążych rezerwy. Pozatem 150 naczelników służyło w wojsku bez stopnia. Dodać jeszcze wypada, że wszyscy naczelnicy rok rocznie biorą udział w krótkich jednodniowych kursach urzędzanych we wszystkich okręgach przez Związek. Ilość wyszkolonych kierowników ćwiczeń fizycznych jest więc zupełnie zadowolająca w stosunku do ilości Stowarzyszeń.

Naczelnik urzędująca ćwiczenia całego Stowarzyszenia przeciętnie jeden raz w tygodniu. W miesiącach letnich naturalnie częściej niż w zimie. Ogółem ćwiczeń odbyło się w roku sprawozdawczym 11 387, czyli że przypada na jedno Stowarzyszenie po 30 ćwiczeń rocznie. Ćwiczenia trwały 2—3 godziny czyli 75 godzin spędziło każde Stowarzyszenie rocznie na boisku, a licząc ilość godzin ćwiczeń wszystkich Stowarzyszeń dochodzimy do poważnej liczby przeszło 30 000 godzin rocznie.

Nie liczymy w tem wycieczek, których było 766, ani treningów przeprowadzanych latem codziennie przez kółka wychowania fizycznego. Licz-

ba druhow biorących przeciętnie udział w ćwiczeniach wynosiła 11 177 czyli około 70% całej młodzieży zorganizowanej w Stowarzyszeniach.

Z dużemi trudnościami walczyć musiały Stowarzyszenia, by zdobyć odpowiednie miejsce do ćwiczeń. Na 374 Stowarzyszeń tylko 42 Stowarzyszenia posiadają własne boiska, a 135 korzysta z boisk miejskich, wojskowych, szkolnych czy też innej organizacji; czyli że tylko 177 Stowarzyszeń, to jest około 40%, ma stale zapewnione miejsce do ćwiczeń, a reszta uprawiać musi ćwiczenia na łąkach, drogach mniej uczęszczanych, ścierniskach lub ugornych polach.

Dużą pomocą przy prowadzeniu ćwiczeń są naczelnikowi książki z wychowania fizycznego, które nabywa w Księgarni związkowej na bardzo dogodnych warunkach. Komplety najpotrzebniejszych książek z dziedziny wychowania fizycznego posiadało w roku 1928 — 160 Stowarzyszeń.

Jakkolwiek młodzież z bardzo wielkim zapalem garnie się do ćwiczeń, to jednak brak funduszy na zakup przyborów do lekkiej atletyki zmusza Stowarzyszenia do uprawiania ćwiczeń nieraz w skromnych tylko ramach. Postęp z roku na rok jest jednak duży, Stowarzyszenia odmawiają sobie często innych bardzo potrzebnych rzeczy, by tylko móc zakupić przybory.

Prócz lekkiej atletyki dużem zainteresowaniem cieszą się wśród młodzieży gry ruchowe, z których palant, piłka nożna polska oraz koszykówka wybijają się na pierwsze miejsce. Pomiąć też nie można sportów takich jak strzelanie, marsze, pływanie, kolarstwo i t. p. w których zawodnicy z S. M. P. startują z dużem powodzeniem. W roku sprawozdawczym powstaje pierwsze kołko wioślarskie przy jednym ze Stowarzyszeń miasta Poznania, które już kilka miesięcy po założeniu, zakupuje łódź żaglową.

Działalność Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej pod względem przysposobienia wojskowego idzie w trzech kierunkach, mianowicie: oświatowo-wychowawczym, przygotowania technicznego oraz podniesienia ogólnej sprawności fizycznej.

Związek Młodzieży Polskiej, który posiada największą liczbę ćwiczących członków, dąży do tego, by wszyscy członkowie brali udział w ćwiczeniach p. w.; zbliżymy się do tego stanu, gdy w każdym Stowarzyszeniu będziemy mieć własnego instruktora — t. z. honorowego, który pod kierownictwem władz wojskowych będzie przeprowadzał ćwiczenia p. w.

Stan wychowania fizycznego na terenie miasta Poznania.

Materiał czerpałem z ankiety, wypełnionej przez poszczególne kluby i towarzystwa miasta Poznania, które ewidencyjnie są podległe Miejskiemu Komitetowi W. F. i P. W. Ponieważ nie wszystkie kluby i towarzystwa są o charakterze sportowym lecz i o specjalnym, więc zrobiłem podział na kluby sportowe, atletyczno-sportowe, jazdy konnej i wioślarskie; dalej towarzystwa sportowe, p. w., pływackie, wychowawcze, Bractwo strzeleckie oraz szkoły wyższe i średnie. Ażeby łatwiej zrozumieć mój podział, muszę poszczególne te punkty wyjaśnić.

Pod rubryką „kluby sportowe”, podporządkowałem wszystkiemu klubom, które mają nazwę „klub sportowy”.

Kluby o charakterze atletyczno-sportowym według kwestionariusza nie ograniczają się jedynie do ciężkiej atletyki, uprawiają również i inne działy sportu, w małym wprawdzie zakresie, jednak intepretują sprawę wych. fiz. bardzo wszechstronnie.

Klub jazdy konnej rozwija się w Poznaniu bardzo dobrze, liczby obecne 196 członków, jest jednak w dzisiejszej dobie sportem uprzywilejowanym ze względu na kosztowny sprzęt.

Kluby wioślarskie w Poznaniu mają swoją piękną tradycję; są one na poziomie europejskim i nie ograniczają się jedynie do wioślarki, traktują wychowanie fiz. bardzo wszechstronnie.

Organizacje P. W., poza hufcami młodzieży, rozwijają swoją działalność wśród byłych wojskowych i występują w charakterze „Powstańców i Wojaków”, „Strzelców”, „Podoficerów Rezerwy” i t. p. Niektóre z nich poza wybitnie wojskowymi ćwiczeniami uprawiają i wych. fizyczne.

Towarzystwa pływackie są skazane u nas niestety na pracę sezonową t. j. letnią i jesienią. Kwestjonariusz wykazał, że wszystkie towarzystwa pływackie uprawiają jedynie pływanie, innymi gałęziami sportu nie zajmują się.

Zupełnie odmienną rolę spełniają organizacje wychowawcze, które wychowanie fizyczne traktują jako jeden z działów swojego programu. Pracę swoją organizacje te opierają przedewszystkiem na pierwiastkach idejowych, strona zaś praktycznego wyrobienia podległych doń członków objawia się w obozownictwie, stopniach organizacyjnych, w metodycznej gimnastyce, sportach szeroko pojętych i t. d.

Bractwo strzeleckie, które pielęgnuje swoją tradycję od tyłu wieków, rozwija swoją działalność jedynie w kierunku strzelania. Zajmują się tem przeważnie ludzie starsi, którzy należą do tego Bractwa z pobudek czysto tradycyjnych, wyszczepionych od dziada-pradziada.

Szkoły wyższe zajmują się wychowaniem fizycznym bardzo rozlegle. Młodzież uniwersytecka ogniskuje się w A. Z. S-ie, który pracę swoją rozwija według zamiowań w poszczególnych sekcjach, które intensywnie pracują. Ruch ten w A. Z. S-ie idzie zawsze po linii właściwej, ponieważ absolwenci i studenci Studium Wych. Fizycznego U. P. żywo się tem interesują i stoją na czele wszystkich niemal sekcji.

Inaczej sprawa przedstawia się w szkołach średnich. W myśl rozporządzenia Ministerstwa W. R. i O. P. młodzieży szkolnej zabrania się należenia do klubów. Wychowawcy fizyczni więc w poszczególnych gimnazjach założyli kółka sportowe z licznymi sekcjami, według zamiowań i zdolności fizycznej młodzieży. Szkoły średnie zatem stanowią odrębny światek wychowania fizycznego, racjonalnie prowadzonego, oraz hufców szkolnych, wzorowo prowadzonych, dzięki wielkiemu wysiłkowi komendanta P. W. na m. Poznań, kpt. Miljana, ponadto dzięki poparciu i zrozumieniu dla spraw p. w. władz szkolnych.

Po wstępnych zatem wyjaśnieniach przejdę do danych statystycznych, wziętych z posiadanych ankiet przez M. Kom. W. F. i P. W., które jednakże nie są zupełnie ściśle, gdyż niektóre kluby nie nadesłały swoich kwestjonariuszy, więc dane wzięłem z ub. roku, t. j. z 1928 r., poza tem około 15 towarzystw na terenie m. Poznania już nie istnieje, przechodząc pod barwy innego towarzystwa, albo rozwiązujące się wogóle z braku boisk, sal, sprzętu i t. p.

Z 12 klubów sportowych uprawia lekką atletykę 12, piłkę nożną 11, pływanie 4, gry sportowe 9, boks 3, tenis 4, kolarstwo turystyczne 3, c. atletykę 1, sporty zimowe 3, hockey 1, kręglarstwo 1, gimnastykę metodyczną 12. Ogółem ćwiczy 2430. Z 3 klubów atletyczno-sportowych uprawia cięż. atl. 3, lekk. atl. 2, kolarstwo 1, gimnastykę 3. Ogółem ćwiczy 174. Z 5 wioślarskich klubów uprawia wioślarkę 5, lek. atl. 2, pływanie 3, kręglarstwo 1, gimnastykę 4. Ogółem ćwiczy 872. Z towarzystw sportowych tylko dwa nadesłały kwestjonariusz. Reszta (15) nie dało danych. 3 towarzystwa pływackie uprawiają tylko pływanie. Ogółem 576 członków. Z towarzystw P. W. przysłało dane tylko 6; uprawiają: p. w. 6, łucznictwo 1, gry sportowe 3, lek. atl. 1, piłkę nożną 2, boks 1, sporty zimowe 1, marsz 1, szermierkę 2. Ogółem ćwiczy w towarzystwach i hufcach p. w. 1482 osoby. Z 4 towarzystw wychowawczych uprawiają: lek. atl. 3, pływanie 3, wioślarkę turystyczną 2, gry sportowe 4, obozownictwo 1, boks 2, jazdę konną 1, gimnastykę sokolą 1, gimnastykę metodyczną 3. Ogółem ćwiczy 6705 osób. Bractwo strzeleckie uprawia jedynie strzelanie. Liczy obecnie 52 członków. Szkoły wyższe Uniw. Pozn. i W. S. H. nazewnątrz występują jako „A. Z. S.”; uprawiają: lekką atletykę, boks, pływanie, wioślarstwo,

tennis, sporty zimowe, gry sportowe, szermierkę, strzelanie. Ogółem ćwiczy 718. Z szkół średnich uprawia gimnastykę 20, lek. atl. 6, pływanie 3, wioślarkę 5, tennis 2, sporty zimowe 4, gry sportowe 6, szermierkę 1, hockey 1. Liczby ćwiczących nie podaje, bo frekwencja młodzieży w poszczególnych kółkach jest rozmaita, oraz jest kilka wzorowych huców P. W. Co do udziału kobiet w wychowaniu fizycznym, niestety dokładnej ilości i danych podać nie mogę. Niektóre kluby i towarzystwa mają swoje sekcje kobiece, które znowu uległy podziałowi na poszczególne sekcje według działów sportu. Zaznaczyć należy, że niewiasty zabrały się do pracy bardzo systematycznie, odznaczają się większą pilnością i frekwencją niż mężczyźni.

Wszystkie kluby i towarzystwa, uprawiające sporty, w okresie zimowym racjonalny trening muszą przerwać. Wyłania się potrzeba wielkiej ilości sal gimnastycznych i hal. Dzięki przychylności Magistratu st. m. Poznania, korzystają niektóre towarzystwa i kluby z sal gimnastycznych szkół powszechnych i wydziałowych, których jest 9 (10-ta w budowie), oraz z ośrodka wychowania fizycznego D.O.K. VII. Wszystko to jednak nie wystarcza na ogromną liczbę wymienionych poprzednio klubów i towarzystw, pragnących uprawiać racjonalną gimnastykę i zaprawę zimową. W 1929 roku z sal gimnastycznych korzystało 17 klubów i towarzystw, w tem jedno gimnazjum żeńskie. Ćwiczenia odbywają się wieczorami, pod fachowym kierownictwem instruktorów.

Ażeby mieć jasny pogląd na całość, podam ogólne zestawienie klubów i towarzystw, uprawiających poszczególne działy sportu, oraz ogólny stan ćwiczących, z zastrzeżeniem, że dane czerpałem z nadestanych kwestionariuszy, a dane 2 towarzystw z lat 1928-29.

Uprawiają: lek. atl. 29, cięż. atl. 4, gimnastykę met. 34, gimnastykę sokolą 1, gry sportowe 23, pływanie 17, wioślarkę 12, sporty zimowe 13, piłkę nożną 15, boks 8, szermierkę 4, tennis 7, kolarstwo wyścig. 4, hockey lod. i ląd. 3, jazdę konną 2, p. w. 12, łucznictwo 1, kręglarstwo 2 i obozownictwo 1.

Ogółem biorących udział w ćwiczeniach wych. fiz. i przysp. wojsk. jest 13.333 prócz młodzieży szkolnej, czyli w stosunku do ogólnej ilości mieszkańców m. Poznania około 12%.

Na podstawie ankiety wywnioskować można, że każde towarzystwo i klub walczy z przeróżnemi trudnościami natury technicznej i finansowej. Do trudności technicznych należy zaliczyć brak sal gimnastycznych, boisk odpowiednio urządzonych, pływalni krytych i otwartych, hal ćwiczebnych, wreszcie lokali dla poszczególnych klubów, dla sekretarjatu czy też dla czytelników. Co do strony finansowej, to towarzystwa i kluby zawsze liczą na pomoc społeczeństwa. O samowystarczalności niema mowy, zarabiają sobie drogą imprez, obchodów, zawodów itp., zaniedbując w ten sposób racjonalną pracę, na niezbędniejsze wydatki administracyjne, inwestycyjne itd. Bogate w tradycję kluby i towarzystwa utrzymują się jako tako, a mniejsze kluby i towarzystwa giną z powierzchni często bezpowrotnie. To zagadnienie nigdy nie będzie rozwiązane dopóki nie zajmą się tem czynniki społeczne.

Na terenie naszego miasta prosperuje i działa Miejski Komitet W. F. i P. W., który skromnemi subwencjami obdarza podległe doń ewidencyjnie kluby i towarzystwa. Cóż znaczy 75.000 zł. subwencji, danej przez korporację miejską na te cele, jeśli skromnie licząc, ćwiczy i interesuje się sprawą w. f. i p. w. 12% ogółu ludności m. Poznania. Przypada to niespełna 3—5 zł. rocznie na jednostkę, która musi opłacać z tego inwestycje, kosztą administracyjne, opał, światło, wodę, instruktora i t. p. Wreszcie powstał przy Magistracie decernat w. f., który ma przedewszystkiem na względzie szkolnictwo i administrację obiektów wych. fiz. m. Poznania. Decernat zrobi wiele na tem polu, mając fundusze odpowiednie na stronę organizacyjną i inwestycyjną. Program decernatu podałem uprzednio do wiadomości.

mości dość obszernie, mam nadzieję, że z chwilą, gdy się chociaż częściowo zrealizuje program, określony przez Dyrektora wych. fiz. na terenie naszego miasta, to z pewnością wych. fizyczne i przysposobienie wojskowe nie ograniczy się do 12%, lecz wzrośnie.

Wł. Czarniecki, dyr. wych. fiz. na m. Poznań.

Ze Sekcji higieny Szkol. i Wych. Fizycznego przy T. N. S. W.

Sekcja W. F. przy T. N. S. W. w Lublinie. Dnia 2. XII. 1929 odbyło się walne zebranie członków Sekcji W. F., na którym dokonano wyboru nowego Zarządu. Na jednym z następnych zebrań nowowybrany zarząd przedłożył członkom Sekcji plan pracy na b. r. szkolny. Za najważniejsze swe zadanie Zarząd uważa rozwinięcie jak najenergiczniejszej propagandy wych. fiz. wśród miejscowego społeczeństwa, oraz nawiązanie bliższego kontaktu z temi instytucjami i organizacjami, dla których sprawy wych. fiz. młodzieży nie powinny być rzeczą obojętną. W programie prac przewiduje Zarząd między innymi — zorganizowanie miesięcznych zebrań Sekcji i wieczorów dyskusyjnych dla członków i gości, własnej biblioteki i czytelnicy pism i wydawnictw fachowych, cyklu propagandowych, popularnych odczytów z dziedziny w. f., pokazów i imprez sportowych, rozrywek międzyszkolnych oraz kolonji wzgl. półkolonji letniej dla najbiedniejszej dziatwy.

J. Piechota, sekr. J. Maź, przewodn.

Sprawozdanie z działalności Sekcji Wych. Fiz. i Hig. Szk. Krak. Koła T. N. S. W. za r. 1929. Rok sprawozdawczy był dalszym etapem rozwoju Sekcji, tym razem skierowanym raczej w kierunku rozszerzenia naszej działalności czy to pod względem naukowym, jakościowym, czy wreszcie nawet liczebnym. Rok ten jest niejako rokiem odświeżenia sił Sekcji, a to dzięki napływowi nowych pracowników wychowania fizycznego, wyłonionych z Krakowskiego Studium Wych. Fiz. U. J.

Zarząd Sekcji, wybrany na ostatniem walnem zgromadzeniu w dniu 30 stycznia 1929 r. w składzie: przewodniczący kol. J. Fi g n a, zast. przew. kol. J. Biernakiewiczowa, sekretarz kol. T. Hanusiak, skarbnik kol. C. Koczurówna, członkowie prezydium koledzy W. Kowalczyk i W. Dutkiewicz — został w czasie roku sprawozdawczego o tyle zmieniony, że w miejsce kol. Hanusiaka, który ustąpił z stanowiska sekretarza, kooptowano kol. M. Lubaczewskiego. Prezydium odbyło cztery posiedzenia.

Z polecenia Prezydium Okręgowego przeprowadzono ankietę w sprawie miesięcznika „Wychowanie Fizyczne”. Prezydium organizuje też w porozumieniu z Prezydium Okręgowem i z Kolem Studentów Studium Wych. Fiz. U. J. wyjazd w czasie ferij wakacyjnych na kurs gimnastyczny w Instytucie J. G. Thulina w Lund (Szwecja). Sekcja liczy 62 członków.

Wytyczne działalności Sekcji szły z jednej strony w kierunku zapoznawania swoich członków z najnowszemi zdobyczami wychowania fizycznego (wyzyskano w tym celu wyjazdy członków naszych zagranicę), z drugiej zaś strony rozszerzenia ram dotychczasowego zainteresowania przez urządzenie pokazów z zakresu innych działów wychowania fizycznego, a przede wszystkim pływania i lekkiej atletyki, tych działów, które w szkole mają bardzo doniosłe znaczenie.

Sekcja doborem tematów starała się objąć tak najszerze sfery nauczycielskie, jak i rodzicielskie, czego dowodem była niejednokrotnie bardzo liczna frekwencja na jej posiedzeniach, dochodząca nieraz do liczby 140 osób.

Zwyczajnych posiedzeń Sekcji odbyło się w roku sprawozdawczym 8. Posiedzenia te odbywały się bądź to w lokalu T. N. S. W., bądź też w salach Sokoła lub Y. M. C. A. Poszczególne referaty były następującej treści:

1. Sprawozdanie z kursu J. G. Thulina, referował wizyt. Wyrobek.
2. Posiedzenie w sprawie zawodów szkolnych w r. 1928/29.
3. „Na czym polega istota ewolucji systemu szwedzkiego”. Ref. kol. Biernakiewicz.
4. Sprawozdanie z kongresu kobiecego w Warszawie; referowali wiz. Wyrobek i kol. Biernakiewiczowa.
5. Sprawozdanie z walnego zgromadzenia Prezydium Sekcji Wych. Fiz. i Higijeny Szk.; ref. kol. Biernakiewicz.
6. Nowoczesna metoda nauczania pływania według K. Wiesnera; ref. kol. A. Michalek, który też przeprowadził dwie lekcje tą metodą jako pokaz.
7. Metoda p. Bertram; ref. kol. Koczurówna; pokaz tą metodą przeprowadziła kol. Lewandowska.
8. Lekka atletyka w szkole; ref. kol. M. Lubaczewski.

Sekcja brała również wybitny udział w organizowaniu tegorocznych zawodów szkolnych, ponadto z okazji zakończenia roku szkolnego na Studjum Wych. Fiz. U. J. w pokazie, urządzonym przy tej sposobności.

W urządzonym również przez Studjum Wych. Fiz. kursie lekarzy sportowych brała Sekcja udział, organizując specjalne lekcje pokazowe z różnych zakresów. M. Lubaczewski, sekr. J. Fięna, prez.

Koło Studentów Studjum Wych. Fjz. U. J. w Krakowie.

Sprawozdanie za rok 1928/29. Koło Stud. S. W. F. rozwinęło w ubiegłym roku szkolnym szerszą działalność, tak na polu samopomocowym, jak sportowym i naukowym. Charakter samopomocy Koła polega na udzielaniu krótko- i długoterminowych pożyczek i subwencji; inne zadania sprawują poszczególne Sekcje.

Sekcja Skryptowa, współdziałając z naukową, wydała w tym roku dwa skrypty: „Biologii” i „Systematyki i metodyki ćwiczeń cielesnych” (każdy w stu egzemplarzach), ułatwiając w wysokim stopniu słuchaczom Studium przygotowanie się do teoretycznych egzaminów.

Najważniejszym dziełem Sekcji Naukowej było urządzenie wakacyjnej wycieczki naukowej do Lund w południowej Szwecji, celem wzięcia udziału w dwu i półtygodniowym kursie metodycznym, zorganizowanym przez majora Thulina. Wycieczka zwiedziła nadto w Kopenhadze „Szkołę gimnastyki kobiecej” pani Bertram, a w Sztokholmie „Instytut Wychowania Fizycznego”. Naoczne zapoznanie się z metodami słynnej gimnastyki szwedzkiej było wielką korzyścią dla uczestników wycieczki, rozszerzając horyzont ich wiedzy w dziedzinie wychowania fizycznego.

Sekcja Sportowa, dążąc do wydoskonalenia praktycznego przyszłych wychowawców fizycznych, rozwijała żywą i sprawną działalność. W sezonie zimowym organizowała liczne wycieczki narciarskie o znaczeniu nie tylko sportowym, lecz i krajoznawczym. Dzięki staraniom sekcji członkowie Koła wzięli czynny udział w organizowaniu „Międzynarodowych Zawodów Narciarskich” w Zakopanem. Sekcji tej zawdzięczać również trzeba urządzenie kursu pływackiego w pływalni krakowskiej YMCA.

Sekcja Fotograficzna zilustrowała w licznych zdjęciach poszczególne momenty z życia studentów Studium na wycieczkach i obozach letnich. Zdjęcia te cechuje prawdziwa wartość artystyczna. Prócz tego wykonano dwa albumy fotograficzne, z których jeden wysłano jako eksponat na P. W. K. do działu Wychowania Fizycznego.

W celu powiększenia dochodów Koła zawiązała się Sekcja Rozrywkowa, która przez urządzenie szeregu imprez zwiększyła finanse Koła.

Członkowie Sekcji P. W. uczestniczyli w pracach „Akademickiego Związku Strzeleckiego” i brali czynny udział w uroczystościach narodowych i państwowych.

We wszystkich swych zamierzeniach spotkało się Koło z wielką przychylnością i sympatią Dyrekcji, ułatwiającą mu rozwinięcie wielostronnej i pożytecznej działalności.

H. Kubalska, sekr. K. Maroszek, prez.

NA MÓWNICY.

Czy Amoros skopjował Cliasa i Jahna?

Z Wyższej Szkoły Wojsk. Wych. Fiz. w Joinville-le-Pont otrzymaliśmy następujące uwagi, które przyczynią się może do modyfikacji także i u nas bardzo rozpowszechnionego mniemania, jakoby twórca gimnastyki francuskiej był tylko naśladowcą obcych wzorów.

Należałoby przedewszystkiem skończyć z legendą przyjętą bez zastrzeżeń przez większość współczesnych autorów, którzy w jakichkolwiek bądź okolicznościach o Amorosie pisali, że, mianowicie, ten twórca szkoły francuskiej spopularyzował jedynie metodę niemiecką Jahn'a, przyniesioną do Francji przez Clias'a.

Teofil Astric daje nam w swoim znakomitym „Guide des Cimetières”, r. 1865, str. 204, dowód niezbity: „P. Clias obrzuca, w swych pracach z r. 1819 i 1843, p. Amoros'a różnego rodzaju epitetami; o pobudkach tego tak niewłaściwego postępowania pisaliśmy już i jest rzeczą wiele niesprawiedliwą, że go złość tak dalece zaslepia, iż twierdzi, że mu Amoros wykradł ćwiczenia z jego drugiej pracy p. t. „Gimnastyka podstawowa”, chociaż tenże miał równe jak i on prawo użytkowania w praktyce systemu słynnego Pestalozzi'ego, który Clias poznał w Bernie a Amoros w Madrycie — na rozkaz króla Karola IV, który poszukiwał najlepszego systemu wychowania.

Za najlepszy uznano system Pestalozzi'ego i na rozkaz rządu Amoros zaprowadził go w r. 1807, czyli dziewięć lat przed pierwszym pokazem Clias'a, który odbył się w r. 1816 w języku niemieckim.

P. Clias, który zdaje uważać siebie za właściwego przedstawiciela gimnastyki Pestalozzi'ego wydaje (w języku francuskim) swą drugą pracę w r. 1819, czyli trzydzieści lat po stworzeniu przez Amoros'a jego metody i tego samego roku co otwarty został Instytut cywilny i wojskowy ze skonstruowanymi już przyrządami.”

Kwestja Clias'a zatem jest już wypaśniona. Należy jeszcze stwierdzić, że Amoros nie skopjował również i Jahn'a.

Pierwszy „Turnplatz” założony został dopiero w r. 1811; następnie dopiero między r. 1816 a 1818 konkretyzowały się teorie i poczynania Jahn'a i w tym też czasie wydał swe dzieło „Die Deutsche Turn-Kunst”.

Tę samą zatem argumentację, przytoczyć można taksamo do Jahn'a jak i do Clias'a — czyli, że Amoros nie skopjował ani jednego ani drugiego.

To, co w pewnej mierze uzasadniało to przypuszczenie, był fakt, że w metodzie Amoros'a używa się dużej ilości przyrządów. Jednakże całkiem nieścisle jest twierdzenie, jakoby tam były tylko wyłącznie, lub prawie wyłącznie, zwisy i ćwiczenia przyrządowe.

Niezależnie od części analitycznej swego systemu, zawierającej mnóstwo ćwiczeń podstawowych przygotowawczych, kazał Amoros ćwiczyć tułów i kończyny dolne równie wydatnie jak kończyny górne. Całkiem wyraźnie tę kwestję ujmuje, gdy mówi, że „podstawą ćwiczeń jest rozwój i wzmocnienie równomierne nóg, rąk, łędźwi i całego człowieka” i wystarczy przeczytać to, co napisał o chodzie, biegach i skokach, aby być całkowicie pewnym jego poglądów.

Pozatem od czasu do czasu na nowo energicznie przestrzega przed nadużywaniem przyrządów i, jak on to nazywa, sztuki linoskokczków. Autor artykułu umieszczonego w „Revue britannique” nr. 42 z grudnia r. 1828 zarzuca gimnastykę w Anglii, że jest akrobatyczna. Autor jest Anglikiem i człowiekiem zasłużonym i liczne dowody, które przytacza na niebezpieczeństwo wykonywania sztuczek akrobatycznych i na niewłaściwość nauczania niewiast ćwiczeń niestosownych dla ich płci, są pełne słuszności. We Francji popełnia się ten sam błąd: prywatne sale gimnastyczne mogą

się; pierwszy lepszy nadaje sam sobie tytuł profesora gimnastyki a rodzice i kierownicy szkół zadowolają się gimnastyką przewrotną, śmieszna, pachnącą deskami bulwarów i wysoce niebezpieczną. Nie jest to jednakże moją winą; ostrzegąłem przed niebezpieczeństwem.

Mówilem i powtarzałem wiele razy: moja metoda i ćwiczenia moje kończą się tam gdzie kończy się użyteczność a rozpoczyna się akrobatyka. To znaczy, że nie uznaje żadnego ćwiczenia, które nie zmierza do rozwinięcia zdolności potrzebnych, że nie robią nic dla zabawienia drugich i że moje lekcje nie będą nigdy widowiskiem..."

Dalej, na temat trapezu, Amoros pisze: „Ze wszystkich przyrządów gimnastycznych mojego wynalazku (pisze p. Clias w swojej „Gimnastyce podstawowej”) najlepszym jest „ruchomy trójkąt”, ponieważ na nim właśnie wyszkoliłem swych najlepszych uczniów”.

„Najpierw spróbuje kilka nieścisłości tego ustępu a potem powiem swoje zapatrywanie na użyteczność owego przyrządu. Jest on wynalazkiem włoskich linoskoczków i długi czas służył wyłącznie ku rozbawieniu publiczności. Jego kształt jako też i ruchy uzyskiwane przyłączeniu jego obu lin w pierścien nadają mu całkowicie charakter przyrządu akrobatycznego.

Znaczenie, jakie mu daje p. Clias przed wszystkimi innymi przyrządami, jest błędem niebezpiecznym; albowiem, zanim uceń zdolny jest nim się posługiwać, musi się do tego przygotować innymi ćwiczeniami i innymi przyrządami, które zatem są potrzebniejsze. Drabina drewniana, drążek wiszący i inne — bardziej godne są wyróżnienia, jakim p. Clias darzy trójkąt, ponieważ są potrzebniejsze, bardziej podstawowe i dający więcej korzyści.”

Amoros zamienił trójkąt na trapez, aby go zrobić mniej akrobatycznym. Coprawda, pomysł jego zużytkowali przedewszystkiem akrobaci; czy można jednak Amorosa robić odpowiedzialnym za to nadużycie?

Dla dzieci i chorych Amoros przeznaczył gimnastykę podstawową „higieniczną” lub gimnastykę „terapeutyczną” i „ortopedyczną”. Dla zrzeszeń młodzieży pozaszkolnej i dla wojskowych zastosowywał gimnastykę o silniejszym natężeniu.

Tłum. B. Domańska.

KRONIKA.

— V. Kongres Międzynarodowy Przyrodolecznictwa. Z okazji obchodu Stulecia Niepodległości Belgji i w związku z Wystawą Międzynarodową w Liège odbędzie się w dniach 14—18 września 1930 r. tamże kongres. Na zaproszenie Generalnego Sekretarjatu Kongresu utworzył się wzorem innych narodowości Polski Komitet Narodowy. Celem Komitetu jest reprezentowanie naszych interesów w stosunku do Generalnego Sekretarjatu Kongresu, utrzymywanie z nim kontaktu, przyjmowanie wykładów i referatów, zgłoszonych z Polski, informowanie kolegów i zorganizowanie ich wyjazdu do Liège. W skład komitetu wchodzi: prof. I. Wierzejewski — Poznań (prezes) i jako członkowie: dr. T. Alkiewicz — Poznań, prof. St. Borowiecki — Poznań, dr. Chodźko — Warszawa, doc. J. J. Dębicki — Lwów, dr. J. Drac — Warszawa, doc. Elektorowicz — Warszawa, doc. Filiński — Warszawa, doc. A. Gruca — Lwów, dr. Jagielski — Poznań, prof. W. Jezierski — Poznań, prof. A. Jurasz — Poznań, prof. L. Korczyński — Kraków, prof. B. Kowalski — Poznań, prof. E. Loth — Warszawa, doc. F. Łabędziński — Poznań, prof. K. Mayer — Poznań, dr. E. Meisels — Lwów, dr. N. Mész — Warszawa, dr. W. Missiuro — Warszawa, prof. W. Orłowski — Warszawa, dr. F. Raszeja — Poznań, prof. Rutkowski — Kraków, dr. B. Sabat — Warszawa, doc. Sabatow-

ski — Lwów, doc. A. Wojciechowski — Warszawa, dr. Janina Żniewicz — Poznań.

Adres Sekretarjatu: Polski Komitet Narodowy: Poznań, klinika ortopedyczna, ul. Gąsiorowskich 7 (Dr. Raszeja).

Kongres Przyrodolecznictwa obejmuje następujące sekcje: 1 — gimnastyka lecznicza (kinesiterapia) oraz wychowanie fizyczne; 2 — radiologia (Roentgeno- i Curieterapia); 3 — wodolecznictwo, klimatologia i termoterapia; 4 — elektrologia; — 5 — leczenie światłem (aktynergologia). Wykłady i referaty, przeznaczone dla Kongresu, muszą być pisane na maszynie i złożone w Polskim Komitecie Narodowym najpóźniej do 1 kwietnia 1930.

Udział w Kongresie należy zgłaszać do Sekretarjatu Generalnego: Dr. Dubois — Trépage, 25, rue Louvrex, Liège — przy równoczesnem uwiadomieniu Pol. Kom. Nar., i przesłać 150.— franków belg. (30 Belgas) do skarbnika Kongresu dr. de Keyser, Bruxelles, compte chèqpe-postal Nr. 2430.65. (Opłatę za uczestnictwo można przesłać z Polski tylko za pośrednictwem banków.) Dla zapewnienia uczestnikom Zjazdu zawczasu mieszkań, niżek kolejowych i t. d., niezbędnem jest jak najwcześniejsze zgłaszanie się.

Uczestnicy Kongresu korzystać będą z zniżki w wysokości 35% na kolejach belgijskich i 50% na kolejach francuskich. O zniżkę na kolejach polskich Komitet czyni starania. Bezpośrednio po ukończeniu Kongresu rozpoczną się w Liège obrady II, Zjazdu Ligi Międzynarodowej Walki z Reumatyzmem (18—21 IX. 30). Uczestnicy Kongresu Przyrodolecznictwa dopuszczeni będą do obrad Ligi Międzynarodowej bez opłaty specjalnej. Bliższych informacyj udziela sekretarjat Polsk. Kom. Nar. Dalsze komunikaty w sprawie Kongresu będą ogłaszane w miarę potrzeby.

— **Konferencja Inspektorów szkolnych** Kuratorjum Okr. Szkol. Poznańskiego. Konferencja odbyła się w auli IV szkoły wydziałowej w Poznaniu w dniach 7 i 8 lutego 1930 r. według następującego programu: Dn. 7 g. 10: 1. Zagajenie (kurator O. S. Dr. Namysł). 2. Wychowanie fizyczne z uwzględnieniem różnic rozwojowych (wizytator W. Sikorski). 3. Wpływ inspektora szkolnego na wychowanie fizyczne w szkole powszechnej (insp. Cięciała). 4. Lekcja gimnastyki grupy średniej (w klasie) i grupy wyższej (na boisku); obie lekcje przeprowadził p. Klementowski. 5. Zasady prowadzenia lekcji w szkole powszechnej (wizytator Sikorski). 6. Dyskusja nad referatami i lekcjami.

Dn. 8 godz. 8: 1. Propaganda higieny w szkole powszechnej (wizytator dr. Wierzbicki). 2. Pogadanka higieny z klasą III szkoły powszechnej (wiz. dr. Wierzbicki). 3. Lekcja higieny z kl. III szkoły wydz. żeńskiej (p. Przybylska). 4. Lekcja gimnastyki z kl. I chłopców (p. Filipowska). 5. Lekcja gimnastyki z kl. V dziewcząt szkoły powsch. (mgr. wych. fiz. Walicka-Neumanowa). 6. Lekcja gimnastyki z kl. III szkoły wydziałowej męskiej (p. Eisbrenner). Powyższe lekcje odbyły się w sali gimnastycznej IV szkoły wydz. 7. Dyskusja nad referatem i lekcjami.

— **Walne Zebranie Sekcji W. F. T. N. S. W. w Katowicach** wvłonilo następujący zarząd: prezes: dr. Hilewicz, wiceprezes: Boryczko, sekretarz: Kisieliński, skarbnik: Kulik, członkowie: Tomkiewiczówna, Zontek.

Kwartalne zebranie Sekcji odbędzie się 8. III. W programie: lekcja zaprawy lekkoatl. dla młodzieży szkolnej, referat wizyt. dr. Zajączkowskiego o zawodach szkolnych i Urbańskiego o potrzebie utworzenia spółdzielni.

— **Organizacja wychowania fizycznego i sportów w Japonii.** Japonia posiada szkoły powszechne, do których uczęszczają obowiązkowo dzieci w wieku od 6—11 lat. Następnie przechodzą one nadobowiązkowo do szkół średnich (10—14 lat). Do tych szkół zaliczamy szkoły odpowiadające naszym liceum. W szkołach średnich przygotowują się do egzaminów na instytuty techniczne i szkoły wyższe. Szkoły powszechne mają na celu wychowanie moralne i patriotyczne, danie dzieciom wiadomości ogólnych, najpotrzebniejszych w życiu i dla rozwoju fizycznego, gdyż Japończycy dążą do podniesienia poziomu moralnego i fizycznego młodzieży. W tym celu utworzono przy Min. Ośw. Dyрекcję Wychowania Fizycznego, która składa się z dwóch działów, administracyjnego i naukowego. Zadaniem działu pierwszego jest czuwanie nad wychowaniem fizycznym, organizowanie spotkań sportowych i opiekowanie się dziećmi słabego zdrowia. Każda szkoła posiada lekarza szkolnego, który bada w kwietniu wszystkie dzieci. Badania te wykazały, że wady wzroku powiększają się z czasem przebytem na studiach. A mianowicie w szkołach średnich zauważono 22% u chłopców, a 16% u dziewcząt. W szkołach normalnych 28% u chłopców, 18% u dziewcząt, w szkołach specjalnych 39% u chłopców, 24% u dziewcząt. Ilość godzin gimnastyki w szkołach jest rozmaita. Mianowicie w szkołach elementarnych na 21 godz. tyg. przypada w 1. i 2. roku 4 godz. a w 3. do 6. roku 3 godz. gimnastyki i gier na wolnym powietrzu. W szkołach średnich męskich na 31 godz. tyg. przypada 5 godz. tyg. gimnastyki, gier sportowych i ćwiczeń wojskowych i 3 godz. walki wręcz i dżiu-dżitsu. W żeńskich szkołach średnich na 28 godz. tyg. 3 godz. są przeznaczone na wychowanie fizyczne.

Urząd naukowy wychowania fizycznego mieści się w Tokio. Tutaj są wszelkiego rodzaju laboratorja ułatwiający pracę nad wychowaniem fizycznym; a więc laboratorjum fizjologiczne, chemiczne, roentgenologiczne, meteorologiczne, psychologiczne, filozoficzne itd. Obok tego budynku znajduje się duża hala gimnastyczna, boisko i urządzenia do gier, ćwiczeń i sportów. Japończycy doskonale rozumieją, że najpierw trzeba wychować ciało, a potem dopiero doskonalić się umysłowo.

(„La Médecine Scolaire.”)

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *Tidskrift i Gymnastik* (Göteborg) podaje w nr. 1 z r. 1929 streszczenie artykułu „Centralny Instytut Wych. Fiz. na Bielanych pod Warszawą” (patrz „Wych. Fiz. X, 1) łącznie z odbitką planu sytuacyjnego Instytutu. Streszczenie to poprzedzają jako przeciwstawienie, smutne refleksje na temat opieszałości odnośnych władz szwedzkich w stosunku do projektowanej od szeregu lat reorganizacji Centralnego Instytutu Gimn. w Sztokholmie. Autor wspomnianego artykułu podkreśla z uznaniem wysiłki, na jaki zdobyło się tak młode i w tak ciężkich warunkach tworzące się Państwo Polskie.

Gymnastik Tidskrift (Ollerup) zamieszcza w nr. 6 z r. 1929 sprawozdanie z pobytu p. Agnete Bertram w Warszawie dn. 14. V. 29., podkreślając ogromne zainteresowanie, jakim się cieszy w Polsce jej metoda gimnastyki niewieściej.

Hrvatski Sokol (Zagreb) podaje w zesz. 11 z 1929 r. bardzo przychylną recenzję II. wydania książki prof. dr. Eug. Piaseckiego p. t. „Dzieje wychowania fizycznego”.

La Médecine Scolaire (Paris) umieszcza w zesz. 12 z 1929 r. obszerny artykuł (8 str.) o stanie higieny szkolnej w Polsce w 1929 r. wraz z fotografją gmachu i boisk Państw. Gimnazjum im. Batorego w Warszawie. Autorem artykułu jest dr. Dufestel, sekretarz generalny Związku lekarzy szkolnych w Paryżu. Następny numer (styczniowy) podaje również obszerny artykuł z kilkoma fotografjami o stanie wychowania fizycznego w Polsce; autorem jest także dr. Dufestel.

— **Dziesięciolecie Związku Polskich Związków Sportowych** obchodzone uroczystie w Warszawie dn. 9. II. b. r. Program składał się z nabożeństwa, złożenia wieńca na Mogile Nieznanego Żołnierza oraz Akademji, na której przemawiali m. i. pułk. dypl. Ulrych (prezes Zw. Polsk. Zw. Sport.), dr. Orłowicz (sekretnarz honorowy Z. Z.) i pplk. dypl. Głabisz (prezes Polsk. Komitetu Olimpijskiego). Wobec choroby dyrektora P. U. W. F. i P. W. pułk. dypl. Kilińskiego referat jego nie odbył się. Z okazji dziesięciolecia wręczono szereg dyplomów honorowych, m. i. inż. Christelbauerowi, prof. dr. Piaseckiemu i inż. Znajdowskiemu.

(„Stadjon“)

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Le Dr. L. Dufestel sur l'hygiène scolaire et l'éducation physique en Pologne. L'auteur a visité l'exposition nationale de Poznań en 1929 et les grandes villes du pays et nous expose dans „La Médecine Scolaire“ nr. 12. - 1929 et nr. 1. - 1930, ses observations faites sur l'hygiène scolaire et sur l'éducation physique en Pologne. Avant tout, il souligne l'immense effort accompli, depuis la proclamation de l'indépendance, par le Ministère de l'Instruction Publique pour la construction des écoles et la formation d'un personnel capable d'enseigner. Puis, il passe en revue les établissements des différentes branches de l'enseignement. L'école maternelle qu'il a visité a Varsovie, lui parut être un modèle. Tous les élèves sont examinés par le médecin scolaire qui note les hypoalimentés et tous ceux qui ont besoin de soins spéciaux. Dans les programmes des écoles primaires et secondaires une demi-heure est obligatoirement consacrée chaque jour à l'éducation physique et cette prescription réglementaire, l'auteur le note spécialement, est scrupuleusement observée. Dans toutes ces écoles on a cherché, avant tout, à mettre les enfants dans les meilleures conditions possibles au point de vue de l'hygiène. Je ne sais, dit le docteur Dufestel, s'il existe en Pologne une société de l'Art à l'école, mais l'aspect de l'école polonaise est vraiment gai et agréable à voir. L'inspection médicale scolaire est organisée dans 178 villes ou bourgades et dans 56 districts de campagne. Tous les ans l'organisation progresse; dans quelques années elle sera étendue à toutes les écoles de Pologne. Depuis 10 ans le Ministère de l'Instruction Publique a publié une série de dispositions ayant pour but l'organisation et la propagation de l'éducation physique et qui ont précisé nombre de questions actuelles: fondation de cercles sportifs, participation aux championnats, le costume sportif, l'organisation des fêtes, le port d'un insigne sportif, etc. Le développement pris par les jeux de plein air est considérable. Partout où c'est possible, le canotage est encouragé, ainsi que la natation. L'auteur a assisté à l'épreuve du concours de natation des élèves garçons et filles des écoles primaires et primaires supérieures, où il a admiré à quel point l'entraînement avait été poussé. Pour assurer la préparation de professeurs qualifiés, on a créé des Instituts supérieurs d'éducation physique dans les Universités. Celui de Poznań, fondé en 1919 et dirigé par le prof. dr. E. Piasecki, est bien connu à nos lecteurs — l'autre créé en 1927 à l'Université de Cracovie est dirigé par le prof. W. Gądzikiewicz. A Varsovie il y a l'Institut National avec des cours biennaux. Ces Instituts ont fourni, depuis la guerre, 811 professeurs d'éducation physique des deux sexes. Le Dr. Dufestel a visité aussi les bâtiments en construction à Bielany près de Varsovie, où fut transférée récemment l'École Militaire d'Éducation Physique de Poznań, pour former un ensemble avec l'Institut National (civil) de Varsovie. L'auteur est d'avis que ce sera certainement l'un des plus beaux instituts d'éducation physique.