

WYCHOWANIE FIZYCZNE



LUTY

R
O
K
XII
1
9
3
1

IESIECZNIK

POŚWIĘCONY
HIGJENIE • WY-
CHOWAWCZEJ
I • ĆWICZENIOM
CIELESNYM • W
DOMU • SZKOLE
ARMJI I • STOWA-
RZYSZENIACH

ZESZYT 2

TREŚĆ NUMERU:

Dr. Karol Stojanowski. Skład rasowy studentek i studentów Studium W. F. Uniwersytetu Poznańskiego. — Wychowanie fizyczne zagranicą. — Walerjan Sikorski. Wychowanie fizyczne w poł. Szwecji. — Z organizacji i metodyki wychowawczej. Elli Björkstén. Forma i treść w nauczaniu gimnastyki. (Dok.) — H. Herlak. O nauce ćwiczeń zręczności. — Dr. L. Czarnik. Bieg harserski. — Oceny książek. (Piasecki, Giese, Nożyńska, Polska w krajobrazie i zabytkach, Flisak, Długiewicz.) — Streszczenia. (Przyjemski, Sterling-Okuniewski, Aubry, Laskowski, Dryjski.) — Z towarzystw, instytucji i zjazdów. Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Min. W. R. i O. P. Związek przeciwigłagicy. Rozporządzenie Ministra Spraw Wojskowych. — Zmarli: Ś. p. Kazimierz Czarnik. — Kronika. — Résumés.

KOMITET REDAKCYJNY

stanowi Komisja Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej Naukowego Towarzystwa Pedagogicznego w następującym składzie:

Prof. Dr. S. Błachowski (Pozn.), Mjr. Błoński, nacz. Wyd. W. F. Min. W. R. i O. P. (Warsz.), Prof. Dr. L. Bykowski (Pozn.), Prof. Dr. St. Ciechanowski (Krak.), Dr. T. Drabczyk (Warsz.), Prof. gimn. T. Długiewicz (Lwów), Doc. Dr. Wł. Dybowski (Lwów), Prof. Dr. W. Gądzikiewicz (Krak.), Prof. Dr. P. Gantkowski (Pozn.), Wizyt. M. Germanówna (Lwów), Prof. Dr. T. Janiszewski (Warsz.), Prof. Dr. Karaffa-Korbütt (Wilno), Płk. dypl. Kiliński, dyrektor P. U. W. F. (Warsz.), Dr. Klamrzyński (Krzymieniec), Dr. St. Kopczyński, nacz. wizyt. higj. Min. W. R. i O. P. (Warsz.) — zastępca prezesa, Płk. Dr. Krzyski, zast. dyr. P. U. W. F. (Warsz.), Dr. A. Maciesza (Płock), Dr. W. Missiuro (Warsz.), Doc. Dr. Mydlarski (Warsz.), Wizyt. H. Olszewska (Warsz.), Dr. Wł. Osmolski, płk. dyrektor C. I. W. F. (Warsz.), Prof. Dr. E. Piasecki (Pozn.) — prezes, Dr. E. Reicherówna (Warsz.), Wizyt. W. Sikorski (Pozn.) — sekretarz, Doc. Dr. K. Stojanowski (Pozn.), Radca Mgtu. Dr. S. Szulc (Pozn.), Prof. Dr. S. Szuman (Krak.), Dr. Wierzbicki (Pozn.) Wizyt. Z. Wyrobek (Krak.), Prof. Dr. L. Zbyszewski (Pozn.).

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Ofiary i subwencje na fundusz wydawniczy, jakoteż składki założycielskie 100 zł.) prosimy wpłacać na konto P. K. O. Nr 200822 Sekretariat Redakcji i Administracji Poznań 3, Park Wilsona, Studium Wychowania Fizycznego, telefon 66-21. — Skład główny: Księgarnia św. Wojciecha-Poznań, plac Wolności; — Książnica-Atlas. Warszawa, Nowy Świat 59.

Warunki przedpłaty: rocznie 14 zł, półrocznie 7 zł, pojedynczy zeszyt 1,40 zł; dla członków Sekcji Wych. Fiz. T. N. S. W., studentów i kursistów w. f. 40% opustu (tylko przy zbiorowej prenumeracie — najmniej 10 egz.). P. K. O. 200822.

Pokwitowania odbioru prenumeraty wysłała administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 0,25 zł w znaczkach pocztowych. — Prenumerata zagraniczna 500% wyżej. Komplet R. I—XI (bez kilku wyczerpanych num.) 90 zł. — Zmianę adresu prosimy podawać przed 15 każdego miesiąca z dołączeniem 0,20 zł w znaczkach pocztowych.

Składka założycielska 100 zł. — Ogłoszenia: [cena znacznie niższa] Jednorazowo: O k ł a d k a — zł 100.— 1/2 str., 60.— 1/3 str., 35.— 1/4 str., 20.— 1/8 str. P o t e k ś c i e — 75.—, 45.—, 30.— i 16.— zł. — R o c z n i e: Przy zamówieniach ogłoszeń na cały rok 25% taniej. — Niniejszy zeszyt zawiera 3 ark. (48 str.) — Następny zeszyt wyjdzie 1 marca 1931; artykuły i notatki prosimy przysłać najpóźniej do 15 lutego.

„WYCHOWANIE FIZYCZNE“ (EDUCATION PHYSIQUE)

revue mensuelle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin de l'Institut Supérieur d'Education Physique à l'Université de Poznań et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: insp. W. Sikorski, Poznań (Pologne), ul. Chetmońskiego 8, part.

Année XII (1931), n-o 2 (Février) Résumé français voir page 98.

WYCHOWANIE

FIZYCZNE

MIESIĘCNIK 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., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., JEDEN Z ORGANÓW 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 PRZYSŁ. WOJSK., KURATORJA OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

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

Dr. Karol Stojanowski,
doc. Uniwersytetu Pozn.

Skład rasowy studentek i studentów Studium W. F. Uniwersytetu Poznańskiego.

Artykuł niniejszy opiera się na dalszej części ankiety antropo-socjologicznej, którą przeprowadzam na materiale mieszkańców Poznania. W ankiecie tej określam poszczególne jednostki na oko, posługując się schematem opublikowanym w mojej¹⁾ pracy o doborach społecznych w Poznaniu.

Zajmiemy się najpierw składem rasowym ogółu studentów wychowania fizycznego, obejmujących zarówno studentów studjów pełnych jak też uproszczonych. Przedstawia go tabela I-sza.

Widzimy tedy z przytoczonego zestawienia, że na pierwszym miejscu u studentek wybijają się typ subnordyczny (29,73%), a następnie dynarski. Trzecie miejsce zajmują studentki typu nordycznego (9,46%). Typy przesłowiański i laponoidalny reprezentowane są w jednakiej ilości (8,11%). Typ alpejski i litoralny są najslabiej reprezentowane. Poza tem bardzo poważnej ilości studentek nie dało się dokładnie określić. U studentów pierwsze trzy miejsca zajmują typ subnordyczny (35,56%), nordyczny (13,33%) i dynarski (13,33%). Studen-

¹⁾ Stojanowski, K. Dobory społeczne u ludności miasta Poznania. Warszawa 1930. Przegląd Sportowo-Lekarski T. II. nr. 1—2. Odbitka.

tów typu alpejskiego i obu typów śródziemnomorskich jest o wiele więcej aniżeli u studentek. Uderza brak typu presłowiańskiego i bardzo mała ilość elementu laponoidalnego.

T A B E Ł A I.
Ogół studentów Stud. W. F. U. P.

Typy	Studentki		Studentci	
	Liczeb.	%	Liczeb.	%
Nordyczny (α)	7	9,46	6	13,33
Presłowiański (β)	6	8,11	—	—
Subnordyczny (γ)	22	29,73	16	35,56
Dynarski (δ)	12	16,21	6	13,33
Alpejski (ω)	5	6,76	5	11,10
Litoralny (ρ)	1	1,35	2	4,44
Północno - zachodni (ι)	—	—	3	6,66
Laponoidalny (λ)	6	8,11	1	2,22
Mieszkańcy i nieokreśleni	15	20,27	6	13,33
Razem	74	100,00	45	99,97

Porównyując skład rasowy studentów ze składem rasowym poborowych rocznika 1908 z Poznania (vide Tabela II)

T A B E Ł A II.

Porównanie składu rasowego studentów W. F. ze składem rasowym poborowych rocznika 1908 z Poznania.

Typy	Poborowi rocznika 1908	Studentci St. W. F.	Różnice
	w %	w %	
α	19,58	13,13	+ 6,45
β	14,54	—	+ 14,54
γ	17,95	35,56	— 17,61
δ	6,53	13,13	— 6,60
ω	17,95	11,10	+ 6,84
ρ	7,79	4,44	+ 3,35
ι	2,59	6,66	— 4,07
λ	3,19	2,22	+ 0,97
χ	1,63	—	+ 1,63
Mieszkańcy i nieokreśleni	5,71	13,33	— 7,62

stwierdzamy bardzo poważne różnice. Serja studencka ma poza całkowitem brakiem typu presłowiańskiego, o wiele mniejsze odsetki typów nordycznego i alpejskiego. Poza tem studenci wykazują nieznaczne niedobory typu litoralnego, laponoidalnego i przednioazjatyckiego. Mniej lub więcej poważne nadwyżki wykazują u studentów elementy subnordyczny, dynarski, północno-zachodni oraz elementy mieszane. Różnice te

są o wiele większe aniżeli różnice pomiędzy wyodrębnionymi w Poznaniu klasami zawodowymi w pracy o doborach. Nie ulega wątpliwości, że w omawianych różnicach uwydatnia się działanie doboru zawodowego. Niemniej trzeba podkreślić, że nie wszystko można tu wytłumaczyć działaniem doboru zawodowego. Część różnic można będzie wytłumaczyć oddziaływaniem odmienności pochodzenia obu seryj. Podczas bowiem gdy poborowi rocznika 1908, reprezentujący lud miasta Poznania, pochodzą z wyjątkiem 5% bądź z Poznania bądź z Wielkopolski bądź też są reemigrantami z Niemiec, to studenci wychowania fizycznego pochodzą z Wielkopolski tylko w 26,67%. Reszta zaś to reprezentanci województw centralnych (20%), Małopolski i Pomorza (po 15,56%), Śląska (11,11%) oraz innych dzielnic i krajów (11,11%). Możliwy wobec tego pochodzenia serji studenckiej wytłumaczyć mniejszą ilość typu nordycznego oraz większą ilość typu dynarskiego. Także bodaj częściowe wytłumaczenie znajdzie w pochodzeniu serji tak duża nadwyżka typu subnordycznego.

Tłumaczenie terytorjalne zawodzi natomiast zupełnie, jeśli zechcemy wytłumaczyć przy jego pomocy brak typu presłowiańskiego w serji studenckiej oraz poważny niedobór typu alpejskiego. Teoretycznie przecie zwiększenie, i to tak poważne, procentu Małopolan i Kongresowiaków w serji studenckiej powinno zwiększyć ilość zarówno typu presłowiańskiego, charakterystycznego dla Kongresówki, jak też typu alpejskiego, charakterystycznego dla zachodniej Małopolski i części Kongresówki. Widocznie tedy zaważyły tu momenty antroposocjologiczne a nie antropogeograficzne. Jest to zapewne rezultat działania doborów charakterystycznych bądź dla formowania się tak zwanej inteligencji, bądź dla formowania się specjalnie zawodu wychowawcy fizycznego. Kompletny brak typu presłowiańskiego możnaby wiązać z działaniem doboru inteligenckiego wogóle. Opracowując stosunki rasowe panujące wewnątrz ludu poznańskiego stwierdziłem, że typ ten liczny wśród robotników i rzemieślników, jest bardzo słabo reprezentowany wśród kupców i biuralistów. Natomiast prawdopodobnie inaczej należałoby tłumaczyć słabą reprezentację typu alpejskiego pomiędzy studentami wychowania fizycznego. W tym wypadku należy wysunąć pytanie czy nie oddziałują

tu znana słabość fizyczna tego elementu? Mielibyśmy zatem specyficzną wychowawczo-fizyczną selekcję, utracającą słabszy fizycznie element w zawodzie wychowawcy fizycznego. Także nadmierną ilość typu subnordycznego, najsilniejszego na ziemiach polskich elementu, można częściowo wytłumaczyć w ten sam sposób.

Nieco światła rzuca na tę sprawę wydzielenie studentów studjum pełnego, oraz porównanie ich składu procentowego ze składem serji ogółu studentów U. P. i ogółu studentów W. F.

T A B E L A III.
Skład rasowy studentów.

Typy	Studjum W. F. pełne		Ogół studentów W. F.		Ogół studentów U. P.	
	Liczebn.	%	Liczebn.	%	Liczebn.	%
a	4	14,81	6	13,33	14	13,21
aa	17	37,04	16	35,56	28	26,42
o	3	11,11	6	13,33	8	7,55
i.	—	—	1	2,22	4	3,77
p	2	7,41	2	4,44	6	5,66
u	2	7,41	3	6,66	4	3,77
w	3	11,11	5	11,10	13	12,26
Mieszkańcy i nieokreśleni	2	11,11	6	13,33	29	27,36
	27	100,00	45	99,97	106	100,00

Dane te przedstawia tabela trzecia. Studenci tak zwanych studjów pełnych reprezentują specyficzną selekcję ze względu na to, że są to studia mające jedynie na celu wykształcenie wychowawców fizycznych. Gromadzą się tu zatem przede wszystkim ludzie mający specjalne zamiłowanie i uzdolnienia. Studenci uproszczonych studjów traktują wychowanie fizyczne jako przedmiot poboczny. Przypuszczać zatem należy, że dobór wychowawczo-fizyczny oddziałuje tu nie tak intensywnie.

W świetle tego zestawienia uwidaczniają się pewne tendencje selekcyjne, co prawda w niejednakowym stopniu. Bardzo małą nadwyżkę w kategorii studentów kursu pełnego wykazuje typ nordyczny. Typ subnordyczny jest elementem zdecydowanie napełniającym szeregi studentów W. F. Widocznie wykorzystuje on swoją silną konstytucję, siłę mięśniową i sprawność fizyczną. Analogicznie zachowuje się element dynarski oraz elementy śródziemnomorskie (typy p i u). Typy laponoidalny, alpejski oraz elementy mieszane i nieokreślone zach-

wują się wręcz odwrotnie. Elementy te w kategoriach studentów W. F. są mniej licznie reprezentowane aniżeli u ogółu studentów. Widocznie tedy dobór wychowawczo-fizyczny eliminuje wyżej wspomniane typy.

Działanie doboru wychowawczo-fizycznego stwierdzić możemy tak samo u studentek wychowania fizycznego, jak to stwierdza analogiczne zestawienie uwidocznione w tabeli IV. U studentek typ nordyczny wykazuje poważną nadwyżkę

T A B E L A IV.

Skład rasowy studentek.

Typy	Studjum W. F. pełne		Ogół studentek W. F.		Ogół studentek	
	Liczebn.	%	licz.	%	liczeb.	%
α	1	5,88	7	9,46	12	6,49
β	1	5,88	6	8,11	12	6,49
γ	3	17,65	27	29,73	46	24,87
δ	4	23,52	12	16,21	26	14,06
ε	3	17,65	6	8,11	17	9,19
ζ	1	5,88	1	1,35	4	2,11
η	—	—	—	—	—	—
θ	1	5,88	5	6,76	21	11,35
ι	—	—	—	—	1	0,54
rude	—	—	—	—	1	0,54
mieszkańcy nieokreślone	3	17,65	15	20,27	45	24,33
Razem	17	99,99	74	100,00	185	99,97

u ogółu studentek W. F. a tendencje zniżkowe u studentek studjów pełnych. W analogiczny sposób zachowują się również typy prestowiański i subnordyczny. Wszystkie trzy te elementy mają mniejsze procenty u studentek kursów pełnych aniżeli u ogółu studentek i ogółu wychowawczyń fizycznych. Fakt ten jest o tyle ciekawy, że studentki kursów pełnych ulegają ostrzejszej selekcji aniżeli studenci tych kursów. Jest to umożliwione szczupłą ilością miejsc dla dziewcząt oraz większą ilością kandydatek. Studentki kursu pełnego wykazują specjalnie dużą nadwyżkę typu dynarskiego, laponoidalnego i litoralnego. Liczebności nieokreślonych wzrastają ze wzrostem ilości studentek nie studjujących wychowania fizycznego. To samo, w stopniu jeszcze wybitniejszym dzieje się z przedstawicielkami typu alpejskiego. Dobór zatem wychowawczo-fizyczny gromadzi w świetle powyższych cyfr u studentek kursów uproszczonych typy nordyczny, prestowiański i subnordyczny; u studentek zaś

kursów pełnych typy dynarski, laponoidalny i litoralny a typ alpejski wogóle eliminuje.

Nakoniec chciałbym przy tej sposobności zwrócić uwagę na dymorfizm płciowy składu rasowego populacji. Dane ilustrujące to zjawisko przedstawione są w tabeli V. Obok przeliczeń

T A B E L A V.

Dymorfizm składu populacji.

Typy	Okolice Nasielska (ks. Rosiński)			Studenti W. F. kursy pełne		
	Mężowie	Żony	Różnice	Studenti	Studentki	Różnice
α	31,91	23,22	— 8,69	14,81	5,88	— 8,93
β	27,49	26,07	— 1,42	—	5,88	+ 5,88
γ	21,33	24,49	+ 3,16	37,04	17,65	— 19,39
δ	—	0,16	+ 0,16	11,11	23,52	+ 12,41
ε	3,79	9,48	+ 5,69	—	17,65	+ 17,65
ζ	} 0,48	0,32	— 0,16	7,41	5,88	— 1,53
η		—	—	7,41	—	— 7,41
θ	15,01	16,27	+ 1,26	11,11	5,88	— 5,23
ι	—	—	—	—	—	—
rudzi	—	—	—	—	—	—
nieokreśleni	—	—	—	11,11	17,65	+ 6,54

Typy	Ogół studentów W. F.			Ogół studentów		
	Studenti	Studentki	Różnice	Studenti	Studentki	Różnice
α	13,33	9,46	— 3,87	13,21	6,49	— 6,72
β	—	8,11	+ 8,11	—	6,49	+ 6,49
γ	35,56	29,73	— 5,83	26,42	24,87	— 1,55
δ	13,33	16,21	+ 2,88	7,55	14,06	+ 6,51
ε	2,22	8,11	+ 5,89	3,77	9,19	+ 5,42
ζ	4,44	1,35	— 3,09	5,66	2,11	— 3,55
η	6,66	—	— 6,66	3,77	—	— 3,77
θ	11,10	6,76	— 4,34	12,26	11,35	— 0,91
ι	—	—	—	—	0,54	+ 0,54
rudzi	—	—	—	—	0,54	+ 0,54
nieokreśleni	13,33	20,27	+ 6,54	27,36	24,33	— 3,03

materiału własnego podaję jeszcze klasyczne w tej sprawie dane ks. Rosińskiego²⁾). Omawiając zagadnienie dymorfizmu składu rasowego trzeba w związku z naszym materiałem wysunąć poważne zastrzeżenia. Jest to materiał nieduży, pochodzący z całej Polski oraz poważnie wyselekcjonowany. Nie ulega tedy wątpliwości, że jest on mniej wartościowy, niż liczny materiał ks. Rosińskiego, reprezentujący w dodatku ma-

²⁾ Rosiński B. Anthropogenetische Auslese. Sonderdruck aus Anthropologischer Anzeiger. Jahrg. VI. Heft. 1929 str. 49-64.

żeństwa. Jeżeli się ważyć na jego rozpatrywanie, to tylko dlatego, że wykazuje on w stosunku do wyników ks. R o s i ń s k i e g o zadziwiające prawidłowości.

Uderza w tem zestawieniu nadzwyczajna wprost zgodność różnic pomiędzy składem obu seryj. Zgodność zamaca tylko zachowanie się typu prestowiańskiego, subnordycznego i alpejskiego. Specjalnie chcę podkreślić niedobór u kobiet typu nordycznego, a nadwyżkę elementu laponoidalnego, obserwowaną w zestawieniu. Książd R o s i ń s k i starał się wytłumaczyć te różnice nierównomierną emigracją do Warszawy. Przypuszcza on, że w jego materiale mężczyźni, emigrujący do Warszawy są bardziej wyselekcjonowani oraz, że typ nordyczny jako bardziej wartościowy zostaje na wsi. Zajmując się tem zagadnieniem specjalnie³⁾ wysunąłem tezę, że mamy tu do czynienia z działaniem doboru małżeńskiego. Przypuszczałem, że mężczyźni wybierają żony silniejsze, gdyż na wsi traktuje się żonę także jako siłę roboczą. Na tle takiego patrzenia na sprawę małżeństwa, za mąż wychodzą w okolicach Nasielska przede wszystkim kobiety typów subnordycznego i laponoidalnego, typów silnych fizycznie i dobrze zbudowanych, słabe zaś asteniczki typu nordycznego osiadają na koszu. Z omawianego zestawienia zaś możemy wnioskować, że różnica między ilością mężczyzn a kobiet typu nordycznego istnieje i w serji akademickiej pomimo tego, że tutaj wykluczony jest moment emigracyjny. Widocznie zatem przyczyna leży gdzieś indziej. Leży ona jak słusznie twierdzi C z e k a n o w s k i ⁴⁾ w różnokierunkowości selekcji, panujących w obu płciach. Za mały jest nasz materiał i zanadto wyselekcjonowany, abyśmy mogli zagadnienie to głębiej przedyskutować. Tutaj chcę tylko zwrócić specjalną uwagę na zachowanie się typu prestowiańskiego i subnordycznego w materiale studenckim. Jest ono inne aniżeli w materiale ks. R o s i ń s k i e g o. Jest ze wszechmiar ciekawem zjawiskiem to, że inaczej zachowują się elementy o krańcowo różnych walorach estetycznych. Wszelkie w tym kierunku doświadczenie stwierdza, że w polskich stosunkach kobiety typu subnordycznego uchodzą za najpiękniejsze, a kobiety typu pre-

³⁾ S t o j a n o w s k i K. Niemiecki ruch nordyczny w świetle nauki i polityki. Poznań 1930. *Slavia Occidentalis* t. IX. str. 616-626.

⁴⁾ C z e k a n o w s k i J. Zarys antropologii Polski. Lwów 1930. str. 495-499.

słowiańskiego za najbrzydsze. W takim świetle różnice dotyczące obu seryj dają nam jeszcze większą prawidłowość i bardzo ciekawe oświetlenie doboru małżeńskiego. Wprawdzie nasi studenci i studentki to nie małżeństwa, ale skład rasowy studentek jest w zasadzie częściowym rezultatem doborów małżeńskich i rządzących niemi praw u naszej inteligencji. Jest przecie bardzo popularnem twierdzenie, że na uniwersytecie gromadzą się mniej przystojne panny, podczas gdy przystojniejsze wychodzą za mąż. Nasze badania wskazywałyby na to, że tak jest w istocie. Stwierdzamy tu przecie niedobór u dziewcząt typu subnordycznego a nadwyżkę typu presłowiańskiego. Widocznie zatem momenty estetyczne u inteligencji odgrywają w doborze małżeńskim poważniejszą rolę aniżeli u chłopów.

W świetle powyższych rozważań stwierdzić można następujące wnioski:

1. Studentki i studenci wychowania fizycznego reprezentują specjalny dobór, różniąc się w składzie rasowym od ogółu studentów.

2. Wybierają wychowanie fizyczne studentki i studenci typów subnordycznego, dynarskiego, oraz elementów śródziemnomorskich. Typ alpejski dość wyraźnie unika tego studjum. U studentek studja te wybierają w pokażnej ilości reprezentanci typu presłowiańskiego i laponoidalnego u mężczyzn bądź nie występujących bądź też nielicznych.

3. Studentki i studentów cechuje różny skład rasowy, powodowany bądź to przez zwykły dymorfizm płciowy składu populacji, bądź też przez specyficzną selekcję uniwersytecką, której dziełem jest gromadzenie się w uniwersytecie mniej przystojnych dziewcząt, podczas gdy przystojniejsze wychodzą za mąż.

WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAGRANICĄ.

Walerjan Sikorski.

Wychowanie fizyczne w połud. Szwecji.

(Sprawozdanie z podróży naukowej w dniach od 15—20 listopada 1930.)

Wychowanie fizyczne w Szwecji przechodziło w swej przeszłości 100-letn. ewolucji szereg przeobrażeń w metodzie ćwiczeń gimnastycznych, z których wyłoniły się dwa główne kierunki: jeden bardziej wojskowy o dyscyplinie, wymagającej skupienia wyteżonej uwagi na prowadzącego wzgl. wydawane komendy

przez całą lekcję, co się łączyło z napięciem nerwowym i mimowolnym napięciem mięśniowym, a w skutkach powodowało znużenie nerwowe i sztywność w ciele. Drugi kierunek, propagowany od dwu dziesiątek lat, jest niejako reakcją przeciw kierunkowi pierwszemu. Wnika on bardziej w różnice rozwojowe i w związku z tem w psychikę działwy oraz młodzieży męskiej i żeńskiej. Głównym przedstawicielem pierwszego kierunku jest Król. Centr. Instytut w Sztokholmie, drugiego zaś Elin Falk, inspektorka wychowania fizycznego w Szkołach miejskich w Sztokholmie i major J. G. Thulin, dyrektor Instytutu gimnastycznego połudn. szwedzkiego w Lund oraz kilku inspektorów i wychowawców.

Centr. Instytut strzeżepilnie czystości formy ruchu, reformatorzy natomiast starają się o większe ożywienie i uduchowienie ćwiczeń gimnastycznych. Centr. Instytut jest wobec tego bardziej za powtarzalnością form ogólnie znanych i dąży do ich doskonalenia posuniętego do ostatnich granic możliwości, reformatorzy zaś są za zmiennością form, które często-kroć tworzą sami w zgodzie zresztą z zasadami P. H. Linga (E. Falk) lub też mają kierunek eklektyczno-syntetyczny (J. G.



Major J. G. Thulin, dyrektor instytutu połud.-szwedzkiego w Lund.

Thulin). Jakkolwiek jestem wychowankiem Król. Instytutu, któremu zawdzięczam — dzięki bardzo dobrym wykładowcom i instruktorom — gruntowną podstawę do dalszej swej pracy, to jestem zwolennikiem kierunku drugiego, podkreślam jednak, że *w zastosowaniu do naszych warunków i naszych potrzeb.*

To też bardzo chętnie skorzystałem z zaproszenia przedstawiciela eklektycyzmu szwedzkiego, dyrkt. gimnast. inst. w Lund, majora J. G. Thulina i jego współpracownika, inspektora wychowania fizycznego szkół powszechnych w poł. Szwecji, a mego kolegi z C. l. sztokholmskiego kapitana Axel Berg v. Linde. Zaproszenie to było poniekąd w związku ze zjazdem Koła wychowawczyń fizycznych, do którego należały były słuchaczki instytutu. W zjeździe tym wzięło udział około 100 nauczycielek. Po zjeździe urządziły obecne słuchaczki In-

stytutu doroczną uroczystość Lingowską. Sam zjazd (referaty, pokazy, dyskusje) bardzo przypominał nasze zjazdy sekcji wych. fiz., różnił się jednak wyższym poziomem w dyskusjach, co jest zresztą rzeczą zupełnie zrozumiałą, wobec lepszego przygotowania sił nauczycielskich, na co się składa tradycja i w związku z tem lepszy dobór nauczycieli w instytucjach wychowania fizycznego oraz wyjątkowo dobre warunki w szkołach.



Kpt. Axel Berg v. Linde inspektor
w. f. w południowej Szwecji.

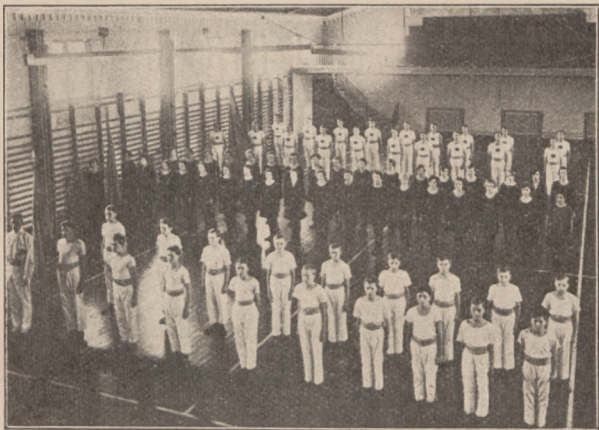
Prócz tego jest szwedzka młodzież w swej budowie i sprawności — wobec większej czystości rasowej (rasa północna) oraz ciągłego i ogólnego wpływu wychowania fizycznego — bardziej do siebie zbliżona. Dlatego też w Szwecji niema tak częstych i rażących różnic pomiędzy wiekiem chronologicznym i fizjologicznym, co u nas, klasy więc są bardziej jednolite. Nic więc dziwnego, że młodzież szwedzka jest od naszej sorawniejsza i że Instytuty wychowania fizycznego mogą osiągać tak piękne rezultaty.

O warunkach pracy w szkołach powszechnych, czystości rasowej i rezultacie pracy miałem sposobność przekonać się w ciągu następnych trzech dni, podczas których zwiedziłem w towarzystwie insp. p. Axel Berg v. Linde i p. Anni Collan*) państw. inspektorki Min. W. R. i O. P. w Finlandji 20 szkół powszechnych przeważnie wiejskich, w których byliśmy obecni na 37 lekcjach czyli przeciętnie na 12—13 lekcjach dziennie. Gdy się uwzględni, że każdy oddział liczył przeciętnie po 30 dzieci, a w jednym z nich (w Kävlinge ryc. 1.) wystąpiło równocześnie 200 chłopców, zetknęliśmy się w tym czasie bezpośrednio i mogliśmy ocenić postawę i sprawność fizyczną u 1100 dzieci szkół powszechnych południowej Szwecji (Skone).

Program wizytacji był następujący: 17 listopada w dwu szkołach w Molnö następnie w szkołach w Vistorp i Almarp, w Tottarp, Nevishög (po 2 oddziały) w Knästorp (2 oddziały)

*) P. A. Collan zawdzięczam większość załączonych zdjęć za które Jej uprzejmie dziękuję.

i w Uppokra (jeden oddział). Zakończyliśmy wizytację tego dnia w Kävlinge, gdzie z 200 dziećmi różnych klas przeprowadzili nauczyciele lekcje gimnastyki, zabaw ze śpiewem i gier drużynowych. We wszystkich powyższych miejscowościach (są to wsie) istnieją boiska i dobrze urządzone sale gimnastyczne, a w ostatniej prócz tego obok szatni również kąpiele natryskowe. Wieczorem byliśmy obecni na lekcji gimnastyki w towarzystwie gimnastycznym w Lund.



Ryc. 1. Sala gimnastyczna. Młodzież w Kävlinge.

Następnego dnia po wizytacji dwu szkół w Lund, zwiedziliśmy szkoły w Svenstorp i Björnstorp, w Wsch. Odarslöv (3 oddziały), Igelöse (2 oddziały) i Gödelöv (3 oddziały). Następnie pojechaliśmy do Gundmuntorp, gdzie przeprowadzono równocześnie z 3 oddziałami chłopców lekcje gimnastyki, a w końcu widzieliśmy lekcję z uczniami szkoły średniej męskiej w Höör, gdzie też odbyła się wieczorem dla rodziców, nauczycieli i młodzieży uroczystość wychowania fizycznego z przemowami, śpiewem i pokazami ćwiczeń gimnastycznych i tańców narodowych. W czasie uroczystości wygłosił inspektor Axel Berg v. Linde wykład z dziedziny wychowania fizycznego z obrazami świetlnymi.

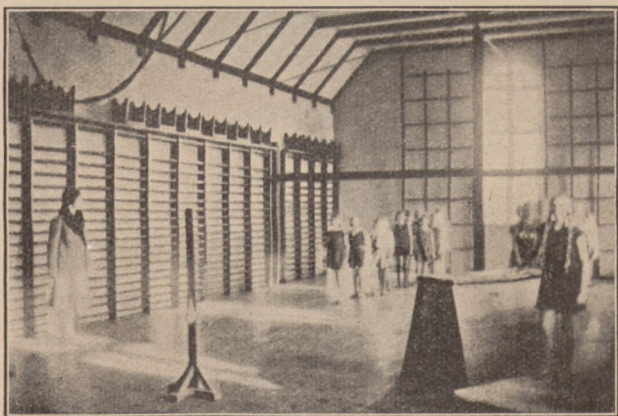
W ostatnim dniu zwiedziliśmy szkoły w Skettilljunge (2 oddziały). Zach. Vram, Gringelstad (3 oddziały) w Wä (3 oddziały) i w Vilan (1 oddział).

Podam szczegółowy wykaz szkół, które zwiedziliśmy z dwu względów: 1) aby zwrócić uwagę na wzorową organizację wizytacji, gdyż jakkolwiek posługiwaliśmy się autem, to jednak tylko dzięki niezwyklej punktualności wizytacje się nam udały, 2) aby podkreślić ogrom i większą wszechstronność wra-

zeń na podstawie której oceniam wyniki wychowania fizycznego w szkołach powszechnych w tych dwu prowincjach. Co prawda jest to wynik pracy lat dwudziestu i do tego w państwie, które wojny nie prowadziło, lecz moglibyśmy być zadowoleni, gdybyśmy podobny rezultat zdołali uzyskać do lat dziesięciu, lub chociażby nawet piętnastu. Jest to jednak konieczne, gdy się zważy, że w ciągu tego czasu nie tylko Szwecja postąpiła w rezultatach swej pracy w wychowaniu fizycznym lecz również Niemcy, a także Sowiety.

Przechodząc obecnie do szczegółowego omówienia wyników wizytacji, zatrzymam się nieco nad organizacją szwedzkich szkół powszechnych i nad ich nadzorem.

Przymusowi szkolnemu w Szwecji podlega dziecko przez 7 lat, z czego 6 lat przypada na naukę w szkole powszechnej i rok w szkole dopełniającej (w szkole dopełniającej 365 godzin). Podobnie jak u nas istnieją szkoły jedno- dwu- trzy- cztero- pięcio- i sześcioklasowe. Wychowanie fizyczne we wszystkich szkołach jest obowiązkowe w 3 godzinach tygodniowo i — jak miałem sposobność się przekonać — czas ten jest w praktyce dobrze wykorzystany. Wychowaniem fizycznym kierują z zasady nauczyciele poszczególnych klas, lecz istnieje



Ryc. 2. Sala gimnastyczna na poddaszu ponad kąpielami natryskowymi.

również wiele szkół, w których zdołali się wybić niektórzy z grona na specjalistów i ci są kierownikami wychowania fizycznego w kilku klasach, lub też nawet w całym zakładzie.

Nauczyciele nabywają fachowych wiadomości w seminariach nauczycielskich, na 14—20 dniowych kursach wakacyj-

nych¹⁾, na 2—4 dniowych kursach podczas roku szkolnego i podczas konferencji przy sposobności wizytacji. Ogółem doszkolono na kursach od r. 1915 w połudn. Szwecji około 2000 nauczycieli.

Nadzór nad wychowaniem fizycznym w szkołach powszechnych należy do inspektorów wychowania fizycznego. Do roku 1915 był tylko jeden inspektor wychowania fizycznego (pułk. Norlander), poczem liczba ich rokrocznie wzrastała, a obecnie jest ich 15. Prócz tego większe miasta jak Sztokholm, Göteborg, Malmö i inne mają osobnych inspektorów w. f. dla szkół



Ryc. 3. Wanny dla dzieci są rozmieszczone blisko siebie, co ułatwia wzajemną pomoc przy myciu pleców.

męskich i inspektorek dla szkół żeńskich. Inspektorzy ci układają osnowy lekcyjne dla poszczególnych klas i wydają je w formie podręcznika lub też na kartonach wcale pomysłowych.

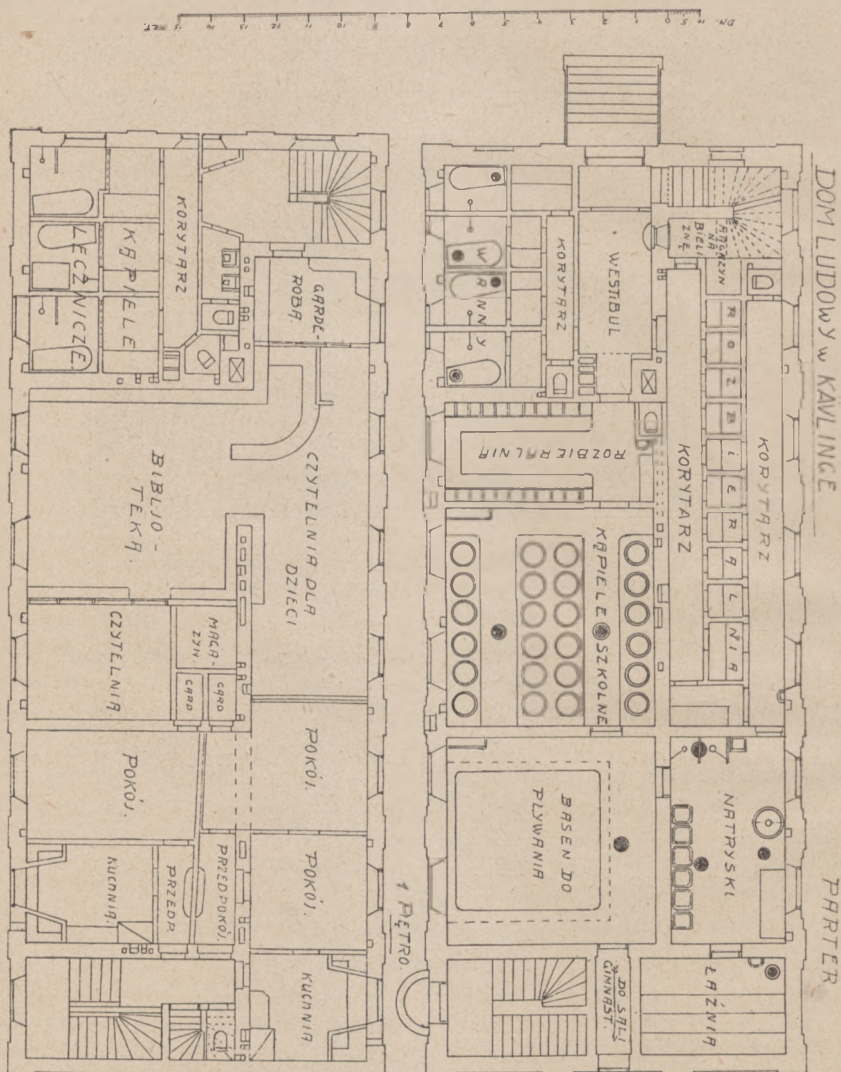
Ze względu na warunki pracy możnaby rozróżnić szkoły powszechne w Szwecji, posiadające wyłącznie boisko szkolne, następnie te, które posiadają boisko i salę gimnastyczną a wreszcie takie, które rozporządzają boiskiem, salą gimnastyczną (ryc. 2.) i kąpielami natryskowymi, a w kilku wypadkach nawet wannami i basenem do pływania (ryc. 3, 4 i 5.).

Salę gimnastyczne w większych środowiskach są albo w oddzielnym budynku albo też na pierwszym piętrze ponad kąpie-

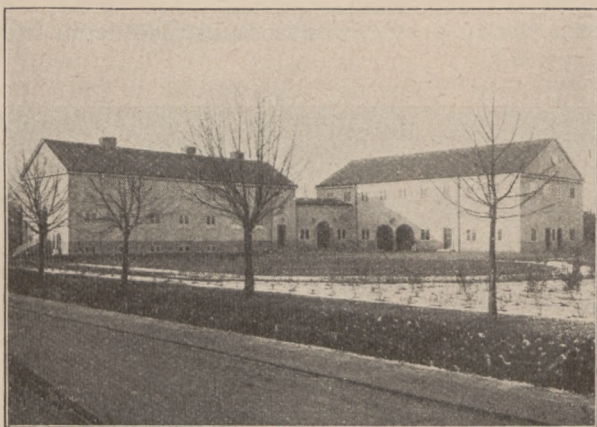
¹⁾ Na kursy wakacyjne uzyskują nauczyciele stypendja (całe stypendjum 50, pół stypendjum 25 koron szwedzkich). Prócz nauczycieli mogą brać udział w tych kursach instruktorzy tow. gimn. Kursy te są subwencjonowane przez Państwo. Instruktorzy pobierają na kursie po 25 koron dziennie.

lami, w mniejszych zaś na poddaszach i to najczęściej w sąsiedztwie sal robót ręcznych, które są oddzielone od sal gimnastycznych ruchomą ścianką. Ma to tę dobrą stronę, że podczas zebrań uroczystych zaproszeni goście gromadzą się w sali robót ręcznych, działwa zaś występuje (w pantofelkach lub pończochach) w sali gimnastycznej. Sale te są zbudowane tanim kosztem w ten sposób, że ściany i sufit są wyłożone cienkimi

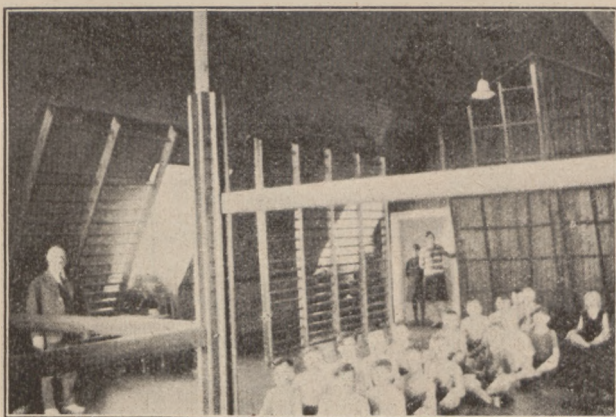
Ryc. 4. Plan domu ludowego w Kävlinge, w którym się mieszczą również kąpiele szkolne i sala gimnastyczna.



deskami sosnowymi lub jodłowymi (na pióro) albo też dyktą i są polakierowane (ryc. 6).



Ryc. 5. Dom ludowy w Kävlinge.



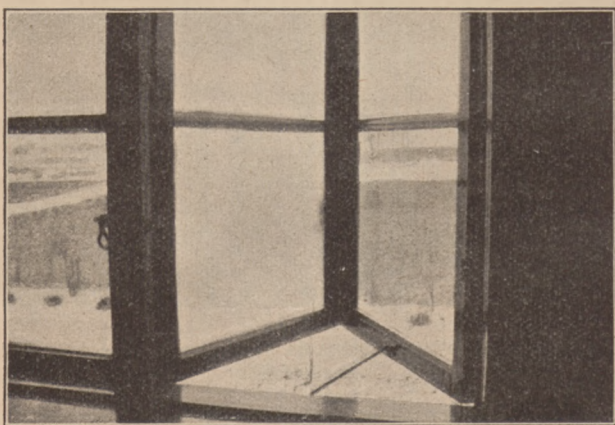
Ryc. 6. Salka gimnastyczna na poddaszu obok salki robót ręcznych.

Światło w tym wypadku pada z góry lub z boku, albo też z góry i z boku (ryc. 7.). Ustawienie przyrządów gimnastycznych a nawet ich wymiary są dość różne, gdyż muszą być dostosowane do wymiarów i nachyleń ścian sali, podobnie zresztą jak i wymiary okien. Najbardziej typowe urządzenie słupów i drabinek polega na umocowaniu tych przyrządów na zawiasach w tym celu, aby można było je łatwo umieścić przy ich sprzątaniu na skośnej ścianie. Z okien natomiast najczęściej spotyka

się okna podwójne, ściśle przylegające, dające się łatwo i szybko zamienić na okna pojedyncze. Mają one tę wielką wygodę, że przy otwarciu wstrzymują znacznie prąd zimnego powietrza, a zwłaszcza wiatru przy równoczesnem ułatwieniu przewietrzania sali (ryc. 8.).



Ryc. 7. Światło pada z góry i z boku.

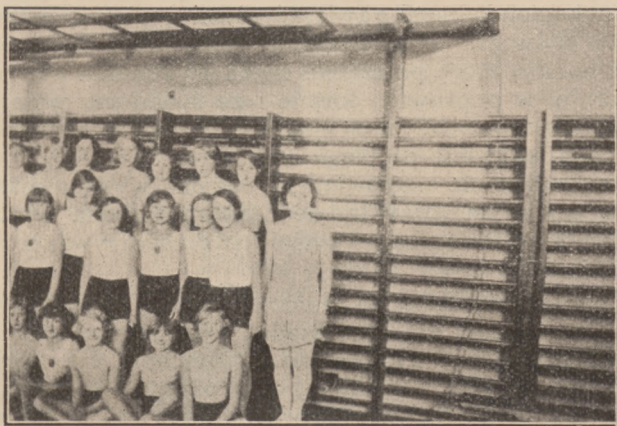


Ryc. 8. Otwarte okno wstrzymuje prąd zimnego powietrza.

Działwa ćwiczy się wyłącznie w obuwiu i z bardzo małemi wyjątkami w ubraniu ćwiczebnem. Rodzice bowiem, zdaje się rozumieją, że najwięcej niszczy się ubranie codzienne podczas ćwiczeń gimnastycznych. Chłopcy ćwiczą się najczęściej bez

koszulek, podobnie i dziewczęta, o ile pobierają lekcje gimnastyki oddzielnie (ryc. 9 przedstawia uczennice szkoły powszechnej w Lund). Nauczyciele prowadzą lekcję gimnastyki wyłącznie w obuwie ćwiczebnym, a prócz tego najczęściej w lekkich sweterkach.

Metoda pracy — wobec gotowych osnów lekcyjnych — jest uzgodniona. Postawy dziatwy, ich nastrój oraz sprawność fi-



Ryc. 9.

zyczna bardzo dobra. Uderzało mnie stale, że sprawność dziewcząt, które ćwiczą się wspólnie z chłopcami, jest prawie taka sama jak u chłopców, a różni się tylko nieco mniejszym zdecydowaniem i szybkością, dającą się zaobserwować wyłącznie podczas skoków strumieniem.

Jest rzeczą uderzającą, jak mogliśmy podolać tak olbrzymiej pracy wizytacyjnej i do tego dodam — bez znużenia. Powyższą tajemnicę rozwiązuje bardzo dobry nastrój, wywołany niezwykle gościnnością ze strony J. G. Thulina, a zwłaszcza kap. Axel Berg v. Linde, który prócz tego dzięki swej rozległej znajomości i popularności umożliwił nam bezpośrednie zetknięcie się z różnymi sferami miarodajnymi w gościnnych domach pastorów, obywateli ziemskich, a także u siebie na bankiecie z przedstawicielami władz świata politycznego, wojskowego i szkolnego.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Elli Björkstén.

Forma i treść w nauczaniu gimnastyki^{*)}.

(Tłumaczył ze szwedzkiego Jan Lechowski, Warszawa.)

(Dokończenie.)

Dobra komenda musi zawierać również pewną artystyczną recytację. Wówczas ona znacznie lepiej i szybciej wywoła i wyzwoli te siły, które potrzebne są do wykonania pewnego ruchu z energią, w poprawnej formie i ze świadomą wolą, unikając przytem niepotrzebnych wyjaśnień i długich instrukcyj pochłaniających tak wiele drogiego czasu.

Przez omówienie zapowiedzi i hasła wykonawczego na uprzednio podanym przykładzie „Skłon tułowia wtył” chcę wykazać ich znaczenie oraz wyjaśnić swe zapatrywanie na znaczenie komendy.

Tu rozpatrzymy dwa zasadnicze zadania: *fonetyczne i rytmiczne*. Zaczniemy od zapowiedzi. Wypowiadając „*tułów wtył*” — chcemy dać najpierw do zrozumienia ćwiczącym, jakie ma być to techniczne zadanie, oraz przygotować ich, aby to zadanie wykonali z możliwie największą korzyścią dla całości, a więc dokładnie, energicznie i z ochotą.

Komenderujący już przez zapowiedź winien uzyskać u ćwiczących podświadome ustawienie i utrzymanie postawy, a szczególnie silne ugruntowanie jej w dolnych częściach, przez silne spojenie nóg i pewne ugruntowanie miednicy i skoncentrowanie pracy w samym kręgosłupie, a nie na jego peryferjach.

Uzyskamy to głównie drogą fonetyczną przez akcentowanie określonych zgłosek w wyrazach, więc samogłosek *u* w słowie *tułów* oraz *y* w słowie — *wtył* (zapowiedź wypowiedzieć).

Wyrazy należy wypowiedzieć w sposób, który zmusi ćwiczących (przy skł. T wtył) do uzyskania możliwie równomierne i silnie napiętego łuku.

Uzyskamy to jeszcze szybciej jeśli rytm przyjdzie z pomocą rozkazowi poprawnie wypowiedzianemu.

To duchowe uświadomienie w jaki sposób należy ćwiczenie wykonać, odbywa się podświadomie, a reakcja wybitnie się wzmocni przez zastosowanie odpowiednio długiej pauzy, którą umieścimy pomiędzy zapowiedzią a hasłem. Gdy już ostatni wyraz — „*Skłoń!*” wypowiemy, ćwiczący uwydatnia tą spokojną, pełną mocy i skoncentrowania pracę, jaka wymagana jest

^{*)} Referat wygłoszony na międzynarodowym Kongresie gimnastycznym w Sztokholmie 1930 r.

przy skłonie kręgosłupa ku tyłowi (wypowiedzieć: Skłoń! Podobnie cały rozkaz a) prawidłowo, b) błędnie).

Ton głosu i rytm są środkami przy pomocy których „duchowo” przekazujemy ćwiczącym nasze intelektualne ujęcie charakteru ćwiczenia i jego żywotność. Przy pomocy komendy wyzwalamy ukryte siły zawarte w ćwiczeniu.

Obszerniejsze zgłębienie tego interesującego rozdziału o komendzie, tu jest niemożliwe. Na omówienie tej kwestji byłoby potrzeba kilku większych referatów, podczas gdy tu ograniczono się do lekkiego oświetlenia jej bogatej wartości.

W tajemniczym związku z komendą są t. zw. „obrazy” stosowane przy prowadzeniu ćwiczeń z dziatwą i młodzieżą. Dobrze użyte obrazy mają zdolność sugestywną do skierowywania myśli ćwiczących w pewnych określonych kierunkach.

Obrazy stosujemy przede wszystkim w gimnastyce dziecięcej i wielki zasób ruchów o formach zabawowych z powodzeniem daje się zwiększać. Obrazy mogą być użyte również i w ćwiczeniach dla dorosłych. Dobrze dobrany obraz z właściwie dostosowaną komendą może wytworzyć taki nastrój na sali, jaki przy zwykłym nauczaniu nigdy nie jest osiągalny.

Zaznaczyć jednak należy, że źle stosowane formy zabawowe są szkodliwe i niebezpieczne, one nie tylko że wzbudzają przesyt do ćwiczeń, lecz również przeciwdziałają powstającym impulsom do dyscypliny, zręczności i dobrej formy wykonywanych ćwiczeń, które szczególnie przez formy zabawowe zamierzamy uzyskać. To zjawisko niestety widzi się obecnie zbyt często.

Obecnie kilka słów poświęcimy rytmowi, uwzględniając szczególnie jego znaczenie dla uzyskania poprawnej formy w wykonywanych ćwiczeniach oraz — jego niezwykle wielki wpływ na zwiększenie zakresu ruchów w stawach przy wykonywaniu pewnych ćwiczeń.

Zmysłem rytmicznym jest „zdolność ujmowania podziału czasu w takt i układanie ruchów własnych w ten takt”. Rytm w uporządkowany sposób wyzwala siły zawarte w ćwiczeniach, przez co oddziałuje ożywiająco i dyscyplinująco. Pobudza on do uwagi i zmusza wolą opanowane mięśnie do zbiorowej i rytmicznie opanowanej pracy. Rytm z niezwykłą łatwością porywa ćwiczących, budzi odgłos zarówno w naszym cielesnym jak i duchowym organizmie, wzmacnia naszą wolę i czyni pracę lżejszą i radośniejszą.

W wypadkach, gdy zachodzi potrzeba zwiększenia ruchliwości w stawach naszego ciała, to uzyskamy ją przez zwiększenie zakresu ruchów przy różnych ćwiczeniach np.: wznosach, skłonach i t. p. Rytmiczne powtarzanie tych ćwiczeń, będzie niezmiernie pożyteczne dzięki swoim radującym cechom, które z kolei zwiększają intensywność i wytrwałość w pracy.

Jednak, aby uzyskać te korzyści materialne z ruchów wykonywanych rytmicznie, koniecznem jest, aby *postawa wyjściowa* jeszcze z większą starannością była dobierana niżli przy ćwiczeniach wykonywanych na komendę.

Rytm całkowicie winien opanować pracę mięśni, a nie odwrotnie. W tem też leży wartość rytmu jako środka kształcącego. Niestety w obecnie stosowanej gimnastyce zbyt często zapomina się o jego wartościach. Często stosuje się w zaprawie gimnastycznej nawet dla osób słabych fizycznie i niewyćwiczonych długich seryj ćwiczeń mniej lub więcej różniących się od siebie wykonywanych rytmicznie i bez żadnych przerw w bezpośrednim następstwie po sobie.

Wprowadzanie ćwiczeń seryjnych do gimnastyki szkolnej, jak również do codziennych ćwiczeń, oznacza według prelegentki cofanie się wstecz, co wcześniej czy później doprowadzi do najśłabszego punktu gimnastyki niemieckiej.

Przykrem jest, że kierowniczki gimnastyki kobiecej nie doceniają znaczenia rytmu i jego wielkich kształcących wartości, szczególnie jeśli chodzi o szkolenie przez ruchy proste, nacechowane silną wolą i czyste w linjach, które choć powoli jednak pewnie doprowadzą do celu: do artyzmu w opanowaniu ciała, który zawierać będzie nie tylko szlachetną plastykę i usprawnienie lecz podobnie odzwierciadli duchową równowagę i kulturę.

Jako przykład uzyskania dobrej formy przez zastosowanie ruchów rytmicznych weźmiemy ćwiczenie: „*Zwarcie, chwyt karku, skłon wbok* — i rytmiczne dodatkowe wahania (skłony) *wbok* o małej drodze ruchu, którą stopniowo zwiększamy.

Przykład 8. Pierw okazać a) ćwiczenie wykonane mechanicznie, b) z życiem (zademonstrować z liczeniem).

Przy tych skłonach rytmicznych winni ćwiczący odczuwać, że ich tułów jest jakby stalową sprężyną, na której wolnym końcu zawieszony jest ciężar. Każde odchylenie w dół, będzie natychmiast odprężone siłą sprężystości. Później, gdy już uzyskamy dostateczne wyćwiczenie przy pomocy równych rytmicznych skłonów, nieznacznie zwiększymy każdy skłon w dół, podczas gdy odprężenia pozostaną jednakowo wielkie albo mówiąc ściślej — jednakowo małe.

Chcąc uzyskać miękkość w tych równych rytmicznych wahaniami tułowia, zastosujemy najchętniej, czy to w rytmicznym liczeniu czy też muzyce, taktu $\frac{3}{4}$. Takt walca będzie tu zupełnie odpowiadał. Liczymy więc *raz*, dwa, trzy, *raz*, dwa, trzy spokojnie i równo z głębszym odzwiekiem na *raz*.

Rytmy muzyczne różnie oddziałują na nas, często uspakajają, łagodzą, często pobudzają naszą psychę.

Walc chwytą i unosi nas nieprzezwytczenie przez swój kołyszący, miękki rytm. Rytm mazura chociaż również układa się w takcie $\frac{3}{4}$, jednak bardziej już nas pobudza i ożywia, da-

jąc temu wyraz i w naszych ruchach, które spontanicznie stają się żywszymi niż zwykle. Takt $\frac{0}{3}$ wyciska również swe znamię na nas i naszych ruchach. Podobnie takty $\frac{1}{4}$ i $\frac{2}{4}$ posiadają swój właściwy charakter, a rytmy zawarte w tych taktach mają swe odrębne charaktery.

Dobra komenda jak już uprzednio zaznaczono posiada wielką siłę. Jest ona jakby kluczem do szkatuły, zawierającej tajemnicze siły wewnętrznych każdego ruchu.

Te same prawa, które dotyczą muzyki, dotyczą również i dobrej komendy, aczkolwiek w znacznie prymitywniejszym stopniu.

Komenda przy pomocy rytmu, pauz i akcentowania wskazuje na te ukryte tajemnice każdego ruchu, wyraża ona charakter ruchu. Jak wiele można zrozumieć przez pewne charakterystyczne ruchy ręki, np. ręka okazuje wielką groźbę, obrzydzenie i t. p., lecz może ona także okazywać dobroć, serdeczność, szlachetność.

Jeśli uda nam się z pomocą rytmu i modulacji głosu wyzwolić te wielkie, zdrowe i dobre siły, które ukryte są w większości ruchów prostych i opanowanych, wtedy szczęśliwi możemy utwierdzić się w przekonaniu, że jesteśmy wychowawcami.

Natomiast zła komenda nigdy nie wyzwoli tych bogatych sił. Zły prowadzący podobny jest do marnego muzykanta, który mimo wielkich wysiłków nie wyzwoli tych myśli i sił żywotnych, które zawarte są w znakach muzycznych.

Według zdania pani Björkstén dobra komenda więcej znaczy w codziennej gimnastyce, niżli ruchy wykonywane według muzyki.

Muzyka może istotnie przez rytm a przede wszystkim przez wpływ melodji, uzyskać wyraz życia w ruchach, lecz tylko pod warunkiem, jeśli jest ona całkowicie w zależności od ruchów dostosowana. Jeśli „iskra” w muzyce, jednoczy się z „iskrą” w ruchu — harmonję uzyskalimy, siły duszy i ciała pracują łącznie nad wzniesieniem i uszlachetnieniem energii życiowej. Co jest natury psychicznej, a co fizycznej tu trudno rozstrzygnąć, gdyż współpraca jest tak intymna, że części łącząc się, oddziałują równie kształcąc na ciało jak na duszę.

Lecz dobór muzyki nie jest łatwy. Takt można dobrać dość łatwo, lecz jeśli struktura melodji i rytmu — te wyrazy duszy muzyki — nie są odpowiednio dostosowane do ruchów i nie wyzwalają z nich energii i życia, to ćwiczenia będą źle wykonane.

Dopóki muzyka nie zostanie dostatecznie opracowana do potrzeb ćwiczeń cielesnych, dopóty będzie pożyteczniej prowadzić ćwiczenia bez muzyki, lecz kiedy nastąpi większa współpraca pomiędzy kierownikami ćwiczeń cielesnych, a muzykami pedagogami — to postać rzeczy się zmieni.

Chociaż w zbyt powierzchownych zarysach miałam możliwość przedstawić tu moje myśli o celu i środkach w nauczaniu gimnastyki, to sądzę że i wśród tych, których nie zdołałam przekonać, wzbudzę baczenie — jak koniecznem jest abyśmy my, nauczyciele ćwiczeń cielesnych wkładali wszystkie siły, aby nasze nauczanie wznieść do poziomu doskonałości.

Patrząc z ogólnego punktu wychowawczego gimnastyka będzie jednym z najsilniejszych środków uszlachetniania charakteru, wzmacniania woli i wprowadzania do wzniosłych celów. Ćwiczenia cielesne wkońcu wyswobodzą nas z więzów i kajdan, zezwolą na opanowanie naszego ciała i wyzwolą żyjące siły tak fizyczne jak i psychiczne. Nie w przesadzie objawi się to istotne wyzwolenie, lecz w bezpośrednim działaniu i prostocie. Jeśli ruch będzie przesadnym to i ta istotna radość zniknie, a bez niej nic nie uzyskamy.

Dążmy więc do tego, abyśmy przez nasze nauczanie mogli zapalać ogień i radość w umysłach ludzkich i czynić ich odważnemi, silnemi i o wielkich sercach.

H. Chr. Herlak, zastęp. insp.
wych. fiz. w Danji.

O nauce ćwiczeń zręczności.

(Tłum. z duńskiego Felicja Baumgarten.)

Większość nauczycieli wie z doświadczenia, jak trudne jest nauczanie ćwiczeń zręczności; to też niejeden z nich zachował smutną pamięć o całym rzędzie kosztlawych, szpetnych ćwiczeń, jako rezultaty długich lat pracy, rezultaty zgoła nie odpowiadające włożonej pracy i poświęconemu czasowi, a działające tak deprymująco, iż wielu zaniechało nauki ćwiczeń zręczności, uważając je za nienadające się zupełnie do gimnastyki szkolnej.

Ćwiczenia zręczności zasługują jednak na lepszy los. Wykonane właściwie są piękne i łatwo wzbudzają żywe zainteresowanie chłopców. Wyrabiają też siłę i sprawność i świadczą o zdobytym przez wykonawcę panowaniu nad swemi ruchami.

Aby osiągnąć zadowalające wyniki tych ćwiczeń, których ruchy są tak skomplikowane, należy budować każde ćwiczenie zręczności ruch za ruchem zapomocą *ćwiczeń przygotowawczych*. Z nich większość sama przez się jest nader pożyteczna, przytem szybko wykazuje uczniom rezultaty ich pracy, czem wzbudza coraz większą ochotę do dalszych ćwiczeń.

Nauczyciel powinien nie tylko zwracać uwagę na rażące błędy wykonawców, ale i na liczne drobne usterki w postawach i ruchach, pozornie może nieznaczące, ale utrudniające dobre wykonanie, wykluczające piękną formę ćwiczeń.

W końcu i sama *pomoc* (Modtagningen) powinna odbywać się w właściwy sposób, t. j. powinna nie tylko zapobiegać nie-szczęściom, ale też oddawać jaknajskuteczniejsze usługi celem dobrego wykonania ćwiczeń.

O ile nauczyciel nie zna takich ćwiczeń przygotowawczych i nie ma uwagi skierowanej na niszczące skutki popełnianych błędów, oraz jeżeli sam nie uczył się udzielać pomocy lub nie doszedł doświadczeniem do celowych metod nauki, to czas jego zużyty na nauczanie ćwiczeń zręczności będzie po części stracony.

Poniżej opisanego sposobu nauki nie należy uważać za jedynie właściwy i absolutnie najlepszy. Inni nauczyciele posługują się może metodami, które mogą się okazać niemniej dobrymi i doprowadzić do równych, jeżeli nie lepszych rezultatów. Często jest to rzeczą indywidualną, jakimi środkami dochodzi się do lepszych wyników, podobnie jak indywidualne są wypadki zastosowania ćwiczeń przygotowawczych, lub czas, w ciągu którego powinni się uczniowie ćwiczyć. Aby osiągnąć zadowalające rezultaty, jest jednak bezwzględnie potrzebne, aby się uczeń tych ćwiczeń uczył i aby nauka odbywała się według planu. Lecz niedość, by się uczniowie ćwiczyli, należy też nimi kierować. Każdy uczeń powinien znać, wiedzieć i pamiętać o tem, jakie popełnia błędy w każdym poszczególnym ćwiczeniu. Musi on być pozatem wychowany tak, by umiał też spostrzec błędy towarzyszy i wiedział, jak należy je poprawić. Uczestniczyć przy ćwiczeniach, lub być pomocnikiem ochraniającego jest dobrym ku temu środkiem. Nabiera się dzięki temu zarówno lepszego zrozumienia własnych błędów, jak i wprawę w usunięciu ich. Rozwija to też poczucie formy i zmysł piękna.

Należy strzec się przeciągania ćwiczeń przygotowawczych dłużej, aniżeli zachodzi konieczna ku temu potrzeba, gdyż może to przeszkodzić zajęciu się samemi ćwiczeniami.

Większość ćwiczeń zręczności nadaje się szczególnie do „wolnych ćwiczeń”, bądź dlatego, że każdy ćwiczący ćwiczy się wolno, bez jakiegokolwiek pomocy (tak np. wymach nogami, chód na rękach, stanie na głowie, przedskok do przerzutu na rękach i odbicie jednonóż (kraftspring), leżenie tyłem z oparciem stóp i głowy i t. p.), bądź też dlatego, iż uczniowie mogą pracować we dwoje lub troje (np.: stanie na głowie, wymach nogami, toczenie wtył do stania na rękach, przerzut na rękach i głowie (Hovedspring) i przerzut na rękach, odbicie jednonóż, wszerek materaca zwijanego, lub na kilku mniejszych materacach). Jeżeli uczniowie umieją zastosować tę metodę pracy w należytem zrozumieniu, wdrożą się do intensywnej pracy i osiągną dobre wyniki.

Przewrót wtył.

Z początku najłatwiej jest dzieciom przewrócić się naprost i wtył z *szeroko rozkroczonej postawy*; dłonie trzeba oprzeć na materacu tuż przed stopami, a kark powinien być umieszczony na materacu pomiędzy rękami. Wyprost może się odbyć z postawy siadu przy silnie zgiętych, zwartych nogach i zakończyć się małym podskokiem i ładnym wyprężeniem tułowia.

Później można dokonać przewrotu z postawy stojącej, a wyprost z *siadu skrzyżnego*, poczem można wykonać kilka przewrotów skrzyżnych naraz. Rękami obejmuje się wówczas nogi.

Przewrót można wykonać też na *niskiej skrzyni wzdłuż* z postawy stojącej. Odległość powinna być odmierzona w ten sposób, że dzieci kończą, stojąc na podłodze u końca skrzyni.

Przewrót nie ma żadnego znaczenia, jako ćwiczenie przygotowawcze do przerzutu na rękach i głowie.

Przerzut wtył.

Najłatwiej ćwiczyć ten przewrót z *siadu o ugiętych kolanach* lub z *przysiadu kucznego* (fig. 1 a), z którego uczeń opada wtył i, zgiąwszy tułów, toczy się wtył. Ręce, które należy trzy-

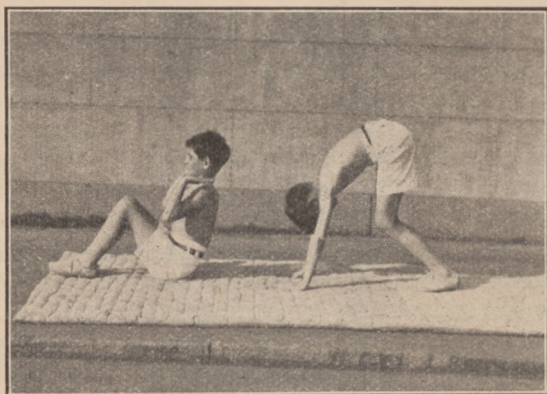


Fig. 1 a i b.

mać na barkach wewnętrzną stroną zwróconą do góry, powinny odbijać i pomagać przy podnoszeniu się. Podczas toczenia się nogi są zgięte, a po skończeniu toczenia się uczeń powinien stanąć na równe nogi, a nie pozostawać na kolanach (fig. 1 b).

Ćwiczenie wykonywa się później z postawy stojącej. Podczas toczenia wtył należy się silnie przegiąć wprzód w stawie biodrowym i w plecach. Dłonie mogą złagodzić nieco siłę uderzenia.

Przewrót wtył do stania na rękach.

Ćwiczenie to należy rozpocząć daleko później od przewrotu wtył, którego powinno się wyuczyć pierwszej. Podstawą tego ćwiczenia powinna też być zupełna pewność w wymachu nogami.

Aby uczeń mógł odczuć, jak ćwiczenie powinno być wykonane, należy z początku *spróbować je z pomocnikiem*. Uczeń leży tyłem o nogach ugiętych, dłonie trzymając, jak przy przewrocie wtył, a nauczyciel, lub dwaj współćwiczący podciągają go, — ująwszy za kostki, — wtył do postawy stojącej na rękach.

Niebawem powinno się wykonać ćwiczenie z *siadu płaskiego*. Pomocnik chwyta za nogi pod koniec przewrotu ucznia i pomaga mu podnieść się do postawy stojącej na rękach.

W końcu uczeń przerabia ćwiczenie z *postawy stojącej* z nauczycielem lub bez niego.

Opad z postawy stojącej odbywa się albo *jednonóż*, albo *obunóż* równocześnie.

Przerzut z podporu na rękach i głowie.

Stanie na głowie można ćwiczyć już w pierwszym roku szkolnym. Materac zwijany lub inne maty kładzie się wzdłuż przyścianków albo ścian, aby jaknajwiększa ilość ćwiczących mogła pracować jednocześnie. Na początku uczniowie stoją tak blisko przyścianków, że *opierają się o nie plecami i nogami*, stojąc na głowie. Z wielkim pożytkiem jest wćwiczyć się odrazu z należyтым układem *rąk i głowy*: odległość rąk od siebie nie powinna przekraczać szerokości barków, lub tylko cokolwiek wybiegać poza nią, a palce powinny być zwrócone wprost przed siebie. Przednią część ciemienia — nie czoła — opiera się na materacu, tak by szyja i plecy były wydłużone. Ramiona i głowa winny tworzyć „trójkąt”. Przy często spotykanej w gimnastyce wielkiej odległości między rękami i wykręconych w bok dłoniach, nie można osiągnąć „wysokiego” przerzutu na rękach i głowie, gdyż położenie ramion i dłoni tworzy złe warunki dla zupełnego i silnego wyprężenia i odwijania ramion. Z czasem *tylko pięty* powinny opierać się o przyścianki, a zwolna uczeń będzie mógł też stać i bez pomocy przyrządu.

Wznos odbywa się zupełnie wolno, zapomocą małych *ruchoów naprzód*, z pełzania, i z głową złożoną na materacu. Kolana są zgięte, a nogi nie muszą być zwarte przy wznosie (fig. 2 a). W miarę wzmagającej się pewności w staniu na głowie zaostwiają się też wymagania co do formy podczas wyprost. Z początku wymaga się *złączonych nóg*, lecz przy ugię-

tych kolanach (fig. 2 b), następnie złączonych nóg przy wyprężonych kolanach i podbiciu (fig. 2 c). Stojąc na głowie można wykonać kilka lżejszych drobnych ćwiczeń, jak *roz krok nóg* („cięcie wielkimi nożycami”) i *zginanie kolan*.

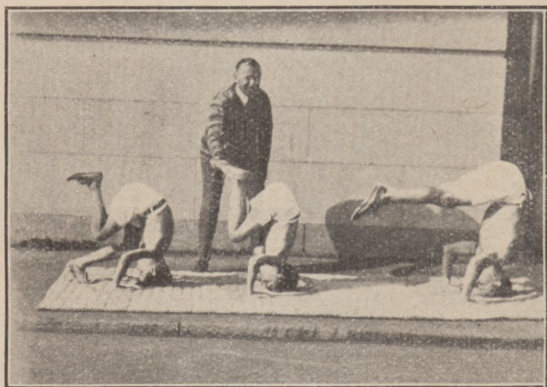


Fig. 2a b, c.

Następnym ćwiczeniem w *staniu na głowie* będzie *opad nóg* do podporu na rękach i głowie z nogami do tyłu. Stojąc na głowie opuszcza się nogi odrazu tak, iż czubki nóg lekko lub prawie wcale nie dotykają ziemi. Stąd następuje znów wymach nóg wwyż. Plecy należy zachować „długie”, a ruchy powinny być wykonane lekko i swobodnie.

Wszystkie powyższe, zarówno jak i następne ćwiczenia można ćwiczyć jako „ćwiczenia wolne” przy pomocy (lub bez niej) współćwiczącego lub nauczyciela; nadają się one dobrze do ćwiczeń domowych.

Korzystna jest pomoc nauczyciela przy pierwszych próbach, a — jeśli zachodzi potrzeba — to i przy dalszych, ponieważ łatwiej w ten sposób osiągnąć właściwą formę i metodę pracy, a także nabrać wprawy w ćwiczeniu.

Wznos nóg i wyprężenie ramion z podporu na rękach i głowie z nogami skierowanymi do tyłu aż do stania na rękach może być pomocą przy nauce jednoczesnego wymachu nóg i wyprężeniu ramion, szczególnie zaś przy ćwiczeniu silnego i pełnego wyprężenia ramion. Należy powtórzyć to ćwiczenie parę razy wraz z ćwiczeniem w *staniu na głowie*, a często będzie ono b. skuteczne, gdyby odbicie okazało się później wadliwe.

Nauczyciel musi uczestniczyć tu jako pomocnik. Uczeń stoi w podporze na rękach i głowie z nogami skierowanymi do tyłu, lecz aby ramionom dać jaknajlepsze warunki pracy, należy umieścić głowę i ręce, podobnie jak później podczas

przerzutu na rękach i głowie, w niemal prostej linii. Nauczyciel kładzie jedną rękę pod najdalszy bark ucznia, tak by jego nasada szyi oparła się na przegubie lub przedramieniu nauczyciela. Drugą dłonią nauczyciel podpira podudzia ucznia (fig. 3). Wraz z wznosem nóg uczeń wypręża ramiona, tak iż dochodzi do stania na rękach. Nauczyciel powinien pomóc uczniowi — z początku więcej, potem coraz mniej — w podniesieniu się w górę i wyprężeniu nóg. Przy końcu ruchu nauczyciel powinien — o ile zachodzi tego potrzeba — usunąć rękę z barku, aby móc podtrzymać nogi ucznia i zapobiec upadkowi jego nawznak (fig. 4). W czasie powrotu do postawy wyjściowej na-



Fig. 3.



Fig. 4.

uczyciel znów powinien podpirać ucznia zarówno pod barkami, jak i za nogi.

Często z wielką korzyścią jest wyuczenie się zakończenia przerzutu na rękach i głowie, doskoku, ćwicząc wyprost z siadu skulonego z ramionami wprzód. Z postawy wyjściowej (fig. 5), w której kolana są złączone i ugięte jaknajśilniej, a stopy rozkroczne, usiłuje uczeń powstać, pochylając wprzód tułów i wyprężając nogi, które w końcu łączą się w małym podskoku. Postawa wyjściowa nie jest ładna; ale ćwiczenie przyczynia się do ułatwienia uczniowi powstania po ukończeniu przerzutu na rękach i głowie, co wznieca w uczniach ochotę; z czasem zaś, gdy przerzut na rękach i głowie stanie się coraz wyższy, zniknie też szpetna forma pokrzyżowanych nóg w postawie wyjściowej. Ćwiczenie to jest również bardzo pożyteczne do przerzutów tyłem.

Aby wprawić się w wyprost nóg i dobre odbicie stopami, należy ćwiczyć wyprężenie kolan i odbicie z podporu na rękach

i głowie z nogami zgiętymi. Nauczyciel podtrzymuje jedną ręką plecy ucznia przy nasadzie szyi, a drugą ręką chwyta go za

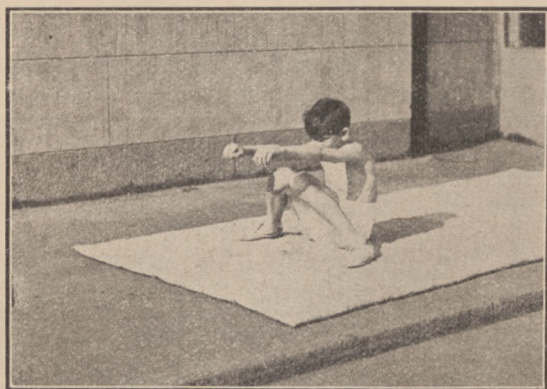


Fig. 5.

podudzia (fig. 6 kolana powinny być nieco więcej zgięte, niż na fotografii). Podczas wyprostowania kolan, który powinien być sprężystym, należy skłonić tułów do tyłu tak, by dojść do podparcia na rękach i głowie z nogami zgiętymi bez wsparcia (fig. 7).

W tej postawie należy zatrzymać się i skorygować błędy: plecy powinny być długie, a kolana i podbicia wyprężone, lecz nie napięte. Z początku należy powtórzyć ćwiczenie na komendę, poczem wykonać rytmicznie — miękko i elastycznie — z tak silnym odbiciem, że uczeń mógłby upaść nawznak, gdyby nie zapobiegł temu nauczyciel, jedną ręką podpierając plecy ucznia i popychając go ku postawie wyjściowej. I to ćwiczenie również korzystnym byłoby przeciwczyć z tymi uczniami, którzy

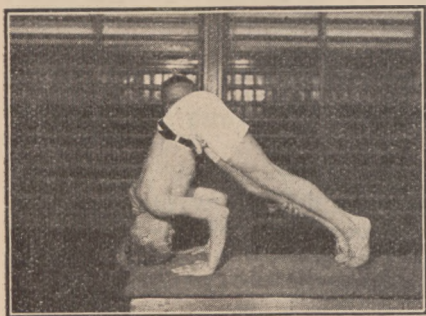


Fig. 6.

później będą mieli skłonność do zginania kolan podczas przetrzutu na rękach i głowie. Zarówno przy tem, jak i przy pierwszym ćwiczeniu się w przetrzucie na rękach i głowie, najskuteczniej jest wyprężać kolana i odbijać stopami rytmicznie np. dwa razy, poczem ćwiczyć przetrzut na rękach i głowie bezpośrednio poza trzeciem odbiciu się. (Liczenie powinno być: raz — i dwa — i — już!)

Przerzut na rękach i głowie należy ćwiczyć z początku z niskiej skrzyni wzdłuż. Stopy, ręce i głowa znajdują się tu na jednej wysokości, co ułatwia uskutechnienie przerzutu ciała, oraz trzymanie pleców prosto. Przytem dłonie nie powinny być umieszczone za daleko od siebie. Postawą wyjściową jest z początku wsparty podpór na rękach i głowie z kolanami zgiętymi poczem siad kuczny z ramionami wprzód, a wreszcie stanie podparte z ramionami wprzód.

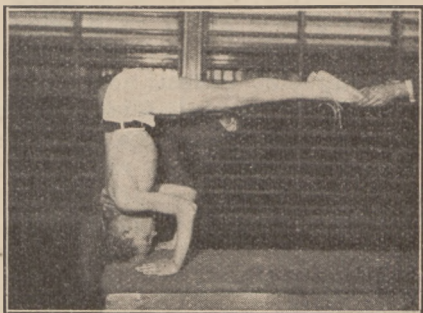


Fig. 7.

Nauczyciel *pomaga* jedną ręką, trzymając na plecach ucznia tuż przy nasadzie szyi i nieco pod najdalszym barkiem (aby mu pomóc utrzymać plecy prosto i wzniesć tułów), a drugą ręką na podudziach (aby mu pomóc przy wymachu nóg fig. 7). Później już, bardzo skuteczne jest przesunąć pierwszą rękę na lędźwie ucznia, by ten mógł łatwiej przechylić je należycie. Przy końcu skoku ręka, podpierając nogi, powinna chwycić za przedramię ucznia tak, by cztery palce zwrócone były do przodu (fig. 8) lub też, wsunięte pod pachę ucznia, spoczęły na jego piersi (ramiona nauczyciela krzyżują się). W ten spo-

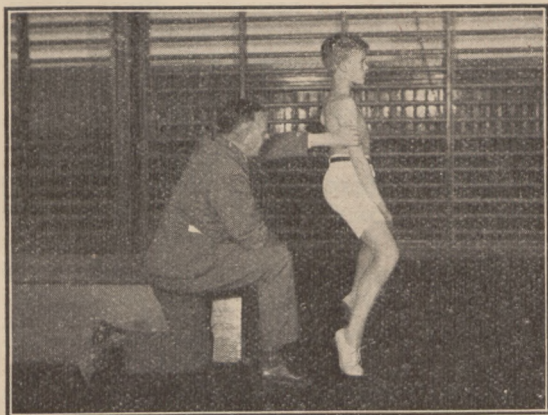


Fig. 8.

sób zapobiega się upadkowi naprzód, o ile uczeń ćwiczy ze zbyt wielkim impetem. Upadek taki przychodzi zupełnie nieoczeki-

wanie dla ucznia, który może boleśnie potłuc twarz i obawiać się w przyszłości tego ćwiczenia.

Wymach nóg i wyprężenie ramion należy wykonać w chwili, kiedy uczeń jest bliski upadku wtył, ani wcześniej — bo wówczas uczeń może upaść na głowę, — ani później, — gdyż za trudno byłoby skutecznie wznosić do góry, albo przerzut na rękach i głowie byłby za płaski. Wymach nóg musi być duży i silny. Krótki i nagły wymach wyrabia krzywe kolana. Uczeń musi pamiętać wznosić nogi nawskos wzwyż-wtył, np. w kierunku najwyższego punktu ściany za sobą. Wyprost rąk winien być zupełny, tak by ramiona w czasie doskoku mogły wykonać wymach wprzód-wdół, a nie, jak to się widzi najczęściej, wbok-wdół. Odbić należy całą dłońią, a tylko w ostatniej chwili czyni się raz jeszcze nacisk przy odwijaniu dłoni. Często się widzi, że uczeń albo wykręca dłoń, albo wznosi się na palcach, zanim rozpocznie wymach nóg i wyprost ramion, co powstaje stąd, że głowa za bardzo została wysunięta naprzód w stosunku do rąk, lub że przeguby rąk nie są dość gibkie. W tym wypadku można zezwolić na lekkie wykręcenie rąk wbok, lecz kciuk powinien być zwrócony naprost.

Nieco trudniejszy jest przerzut na rękach i głowie z *niskiej skrzyni wszerek*. Jeżeli uczeń nie może wykonać odrazu ćwiczenia ze stania podpartego z ramionami wprzód, musi na początku ćwiczyć się z podporu na rękach i głowie z nogami zwróconymi wtył. I tu niezbędna jest dobra pomoc, dopóki uczeń nie poczuje się całkowicie pewnym siebie, gdyż inaczej łatwo może upaść plecami na skrzynię, a nawet na głowę przed skrzynią, ponieważ nogi przesadzają ją za wcześniej, za mało do tyłu i za nagle. Później wykonywa się ćwiczenie z rozbiegiem, który z początku jest krótki i powolny, później coraz dłuższy i nieco szybszy, ale nie tak silny jak później przy przerzucie na samych rękach tylko.

Aby przejście do ćwiczeń podporu na rękach i głowie na płaskim materacu nie było zbyt nagłe, należy podkład stopniowo obniżać: np. brać z początku materac złożony we czworo, później we troje, wreszcie we dwoje. Nie należy go jednak układać zbyt wąsko i zbyt okrągło, ponieważ oparcie dla rąk i głowy jest wtedy niepewne.

W doskoku, który powinno się wykonać na przedniej części nóg i z rozwartymi stopami, należy miękko, lecz nie nazbyt silnie ugiąć kolana i biodra. Nogi łączy się w małym podskoku.

Początkiem przerzutu na rękach i głowie z postawy stojącej powinno być wyprężenie ramion wprzód aż do postawy ramiona wprzód, małe wspięcie pięt, ugięcie kolan. Stopy łączy się w małym podskoku.

Wykonanie przerzutu na rękach i głowie *przez luźno trzymany kij lub sznur*, może nie tylko wykazać jak wysoko uczeń jest w stanie skoczyć, ale przyczynić się też do spotęgowania wysokości jego skoku.

Przerzut z podporu na rękach i głowie. Przegląd.

A. Stanie na głowie:

I. Wsparcie.

1. Wsparcie plecami i nogami o ścianę.
2. Wsparcie tylko piętami.
3. Bez wsparcia.

II. Wznos:

1. Wolny (przy wyroku).
2. Ze zwartymi nogami, z ugiętymi kolanami.
3. Ze zwartymi, wyprężonymi nogami.

III. Ćwiczenia w postawie:

1. Rozkrok.
2. Ugięcie kolan.
3. Opust nóg.

B. Wymach nóg z podporu na rękach i głowie z nogami skierowanymi w tył, do stania na rękach.

C. Powstanie z siadu skulnego z ramionami wprzód. (Doskok.)

D. Wyprężenie kolan i odbicie z podporu na rękach i głowie z nogami zgiętymi.

E. Przerzut na rękach i głowie.

I. Z niskiej skrzyni wzdłuż:

1. Z podporu na rękach i głowie z nogami skierow. do tyłu.
2. Z siadu kucznego z ramionami wprzód.
3. Ze stania podpartego z ramionami wprzód.

II. Przerzut na rękach i głowie z niskiej skrzyni wszerz:

1. Z podporu na rękach i głowie z nogami skierow. do tyłu.
2. Ze stania podpartego z ramionami wprzód.
3. Z rozbiegiem.

III. Na złożonym materacu.

IV. Z płaskiego materaca.

(Dokończenie nastąpi.)

Bieg harcerski.

W ostatnich latach uzyskało Harcerstwo miernik wyrobienia swych członków w zakresie p. w. i w. f. Jest nim „bieg harcerski” zaprowadzony u nas na podstawie doświadczeń ogólnoskautowego Jamboree w Kopenhadze (1924 r.). Należy podkreślić wartość samego założenia biegu; mianowicie ocenia się jako jednostkę zastęp harcerski, to znaczy gromadkę 8 chłopców. Wytwarza to ambicję zbiorową, umiejętność współdziałania i ułatwia „podciągnięcie” najsłabszych na pewien średni poziom.

Dopuszczonemi mogą być zastępy tylko w swym normalnym składzie, a nie reprezentacje złożone z najlepiej wyrobionych jednostek. Conajmniej roczny training wycieczkowy, oraz udział na grupy od lat 14 do 16, od 16 do 18 i ponad 18 umożliwia porównywanie grup stojących na mniejwięcej jednakowym poziomie.

Trasa wynosi 5-7 kilometrów, które zastępy przebywają szybkim krokiem, a na oznaczonych przestrzeniach biegiem. Wyekwipowanie stanowi skautowy sprzęt wycieczkowy. Zastępowy prowadzący swą gromadkę nie może chłopców przemęczyć, chcąc uzyskać jak najkrótszy czas. Zatrzymują go bowiem co kilkaset metrów „przeszkody”, obejmujące ćwiczenia techniczne z zakresu p. w. (np. terenoznawstwo, szkicowanie, strzelanie), które tem gorzej będą pokonane im więcej będą zmęczeni chłopcy.

Ocenę sprawności przeprowadza się systemem punktowym, określając maximum możliwych do uzyskania punktów zależnie od trudności przeszkody, naogół jednak tak, by stosunek największych i najmniejszych ocen wynosił 1 : 3.

Równocześnie sprawdza się wyrobienie fizyczne chłopców, stwarzając przeszkody polegające na ćwiczeniach stosowanych. A więc np. głęboki parów przecinający drogę przebywają harcerze po przerzuconej linie. Rowy, płoty i rzeki dają możność do wszechstronnej kontroli. Osobno ocenia się stan chłopców po dojsciu do mety.

W rękach umiejętnego kierownika stanowi bieg, stosunkowo łatwy do przeprowadzenia sprawdzian technicznego wyrobienia harcerzy danego środowiska.

OCENY KSIĄŻEK.

Dr. Eugenjusz Piasecki, profesor Uniwersytetu Poznańskiego. **Zarys teorii wychowania fizycznego.** Lwów 1931. (Wydawnictwo Zakładu narodowego im. Ossolińskich: „Biblioteka wychowania fizycznego” pod redakcją doc. dr. Wł. Dybowskiego, Nr. 15 i 16.) Część ogólna, stron 167 z 27 rycinami; część szczegółowa, od str. 168 do 390 (= 222) z 30 rycinami.

Pokażny już szereg tomów „Biblioteki wychowania fizycznego”, rozpoczęty świetnym podręcznikiem „Dziejów wychowania fizycznego” prof. Piaseckiego, wzbogacił się z samym początkiem bieżącego roku najcenniejszym nabytkiem, oczekiwanym z upragnieniem i zaciekawieniem. — Podręcznika teorii wychowania fizycznego było bardzo potrzeba, bo nie tylko w polskiej, ale i w zagranicznej literaturze niema książki, któraby z pełnem prawem mogła nosić ten tytuł. Najlepsze nawet i najpoczytniejsze dzieła, zajmujące się naukowymi podstawami wychowania fizycznego, mają charakter raczej zbiorów rozpraw, oświeclających niektóre zagadnienia, niż systematycznie zbudowanych podręczników, starających się zawrzeć całość przedmiotu wedle pewnego planu. Miał przeto autor „Zarysu teorii wychowania fizycznego” zadanie trudniejsze, niż autorowie w innych działach, gdzie podręczniki poprzedników wskazują przynajmniej ogólnie drogę następcom. Drugą trudność, jaką musiał pokonać, wymienia sam autor w przedmowie do swej książki. Tą trudnością była konieczność pogodzenia potrzeb rozmaitych grup czytelników, jako to potrzeb lekarzy szkolnych i sportowych i wychowawców fizycznych, z potrzebami studentów różnych kategorii, mianowicie studentów medycyny, słuchaczy uniwersyteckich Studiów wychowania fizycznego i wychowawców Centralnego Instytutu wychowania fizycznego. Trudno było dalej, jak autor również podkreśla, przedstawić zagadnienia, zamało dotychczas zbądane i stanowczo nie rozstrzygnięte; a przecież, szczególnie student, szuka w podręczniku ile możności jasnych i stanowczych wskazówek. Wyraźne wytyczne są mu potrzebne, by nabrał przekonania, że w zakresie wychowania fizycznego minął czas empiryzmu, że — jak się wyraża autor — „teoria wychowania fizycznego nie jest służką praktyki, ale wskazuje jej drogę”. Na tem przekonaniu oparty, nie będzie wychowawca fizyczny w swoim zawodzie rzemieślnikiem; wśród wątpliwości szukać będzie i znajdzie w naukowych podstawach teoretycznych przewodnika, który pracę jego poprowadzi prawidłowym szlakiem. Największą wreszcie, jak mi się zdaje, trudnością, było ustalenie zakresu podręcznika, określenie granic teorii wychowania fizycznego i oddzielenie właściwej jej treści od terenu nauk pomocniczych; i może to właśnie najwięcej zaciekawiało, jak autor zadanie to rozwiąże.

Teoria wychowania fizycznego musi, rzecz prosta, wyjść z określenia istoty i celów wychowania fizycznego, jako naczelnego założenia. Autor nie podaje definicji wychowania fizycznego w postaci zwykle dla definiowania pojęć używanej formuły, lecz w postaci dłuższego wywodu; można by go streścić w ten sposób, że wychowanie fizyczne jest tą „stroną” (nie „częścią”) pracy pedagogicznej, która, wspomagając harmonijny rozwój wrodzonych zdolności młodego pokolenia zapomocą środków „głównie” (nie „wyłącznie”) fizycznych zmierza do osiągnięcia ogólnych celów wychowania, fizycznych, moralnych, utylitarnych, poczęści także intelektualnych i estetycznych dla przekazania kulturalnego stanu posiadania współczesnej generacji następnemu pokoleniu. Rozwinięcie tego określenia i jego uzasadnienie w dłuższym wywodzie pozwoliło autorowi zaraz na początku dołączyć piękne i głębokie myśli o szerokich zadaniach wychowawcy fizycznego i wskazać ideał, który ma mu przyswiecać. Być może, że inaczej ujmując ustęp o istocie wychowania fizycznego, trudniej byłoby dołączyć do niego te ogólne uwagi o tem, jakim ma być wychowawca fi-

zyczny; niemniej mam do autora trochę żalu, że, określając pojęcie wychowania fizycznego, nie poświęcił krótkiego choćby ustępu na zestawienie swojego określenia z najdawniejszą polską definicją „edukacji fizycznej” i na krytyczną analizę formuły, podanej przez Komisję Edukacyjną.

Ale powracam do zakresu, nadanego podręcznikowi. Wyjaśnia go treść poszczególnych rozdziałów: Cele i środki wychowania fizycznego; energetyka pracy mięśniowej, jej rodzaje, współpraca innych narządów; zmęczenie i zaprawa; odrębności grup i jednostek — jakoto płci, wieku (metrykalnego i fizycznego), konstytucji, temperamentu, charakteru, narodowości, rasy, stopnia wyćwiczenia, stanu zdrowia; podział ćwiczeń cieleśnych, ćwiczenia poszczególnych układów; — jakoto ruchowego, nerwowego, czynności wegetatywnych, — ćwiczenia rozrywkowe, użytkowe i rozumowane. Ale oprócz tego pozytywnego, podaje autor w rozdziale o „pojęciach ogólnych” negatywne niejako ograniczenie terenu teorii wychowania fizycznego, a to roztrząsając, jakie gałęzie nauk z tym terenem sąsiadują, a do niego nie należą. Te sąsiadujące z teorią wychowania fizycznego nauki dzieli autor na podstawowe i pomocnicze. Za podstawowe nauki uważa autor ogólne zasady filozofii, psychologii, anatomii, fizjologii, patologii. Jednakże te same gałęzie wiedzy stają się obok pedagogiki i dydaktyki naukami pomocniczymi dla teorii wychowania fizycznego, jeśli są zużytkowane jako nauki stosowane. Styczne punkta z teorią wychowania fizycznego ma historia, socjologia, etnologia, antropologia, higiena i eugenika, wreszcie — w małej mierze — terapia.

Wywód, uzasadniający granice teorii wychowania fizycznego, wytknięte jej w stosunku do innych nauk, wskazuje, że to rozgraniczenie oparł autor na gruntownych rozważaniach i swem wieloletniem doświadczeniu dydaktycznem. Ale zarazem odczuwa się w tym wywodzie, że zakres teorii wychowania fizycznego nie jest jeszcze całkowicie ustalony, i że w przyszłości wchłonie zapewne niektóre działy nauk, dotąd tylko pomocniczych, a utraci pewne tereny, które dotychczas obejmuje. Odniosłem wrażenie, że wzbogacenie teorii wychowania fizycznego przewiduje autor szczególnie niektórymi działami fizjologii stosowanej i psychologii wychowania fizycznego i że prócz tych staną się integralnymi częściami teorii wychowania fizycznego — stosowana socjologia i antropologia. Naodwrot, przypuszczam, uszczupli się zakres teorii wychowania fizycznego o znaczną część zagadnień dotyczących pracy mięśniowej i zmęczenia. Może nawet już dziś oba rozdziały, poświęcone tym kwestjom w podręczniku prof. Piaseckiego, nie byłyby niezbędne dla tych czytelników, którzy zapoznali się z fizjologią z dobrego podręcznika lub z wykładów, obejmujących całość tego przedmiotu wedle zwykłego programu. Nie śmiem tej sprawy przesądzać, bo może autor umyślnie położył w podręczniku nacisk na energetykę pracy mięśniowej i sprawę zmęczenia? Może zależało autorowi właśnie na tem, aby utrwalić i rozszerzyć wiadomości, nabyte poprzednio przez studentów przy nauce fizjologii? Przypuszczam to dlatego, że prawie wszędzie widać w podręczniku względ na takich czytelników, którym wprawdzie nie obce są „podstawowe” nauki i wykonawstwo wychowania fizycznego, ale którym niejeden szczegół z nauk tak obszernych, jak anatomia, fizjologia lub chemia fizjologiczna, mógł się nie dość wbić w pamięć. Dotyczy to oczywiście przedewszystkiem studentów, dla których przestudjowanie „Teorii wychowania fizycznego” będzie zaokrągleniem i ukoronowaniem nauki, tak jak „Dzieje wychowania fizycznego” prof. Piaseckiego — poza swoją właściwą treścią — są i będą doskonałym wstępem do studjów, propedeutyką. A jeśliby nawet z tej troski o interes studjującej młodzieży wynikały pewne cechy w konstrukcji książki, powstałe ze względów utylityrnych, a poniekąd poza zasadniczym jej programem, to przecież nie byłoby to wadą, lecz przeciwnie, byłoby w podręczniku zaletą.

Przechodząc do szczegółów, należy podkreślić trzeźwy pogląd autora na cele wychowania fizycznego, jakimi są — wedle jego podziału —

zdrowie, sprawność, dzielność i piękno. W zakresie zdrowia bowiem, jak autor słusznie podnosi, nie można od wychowania fizycznego oczekiwać czegoś więcej, jak tylko zwiększenia (w granicach możliwości) odporności wychowawca na czynniki chorobotwórcze. Sprawność cielesną można znacznie spotęgować celowymi zabiegami, niemniej odziedziczona konstytucja cielesna zakreśla jej zawsze pewne szranki, a przylem nie jest dotąd rozwiązane zagadnienie jak najściślejzego (powiedziećby można: „matematycznie” ściślego) doboru pewnych ćwiczeń, jako najlepszego przygotowania do innych określonych pozycji i ruchów, czyli, że dotąd nie znamy jeszcze najkrótszych i najpewniejszych dróg, wiodących do szczególnie głowych, określonych zadań w zakresie sprawności. Nazwą „dzielności” obejmuje autor cele, do których ma wychowanie fizyczne dążyć w zakresie psychicznym, a które są złożone i różnorakie, poczynając od skrócenia czasu reakcji aż do spotęgowania woli, wyrobienia odwagi, zaradności, karności, umiejętności przewodzenia i do opanowania instynktów. Do różnorodności tych czynników psychicznych muszą też być dobierane najodpowiedniejsze środki; autor podaje w tym względzie wskazówki. Zmierzając do piękna, należy mieć na oku nie tylko piękno budowy ciała i ruchów wychowawca, ale nauczyć go też oceny estetyki cielesnej u drugich i odczucia piękna przyrody. W wykształceniu estetycznym uwzględnić należy muzykę. Między celami wychowania fizycznego zachodzi znaczna solidarność, ale zdarza się niekiedy kolizja, której uniknąć można tylko wtedy, gdy nie zasklepia się w dążeniu do jednego z celów, ale stale ma się w pamięci wszystkie.

Wśród środków wychowania fizycznego, wbrew pospolitemu błędowi, ograniczającemu te środki do pracy mięśniowej, roztrząsa autor przede wszystkim działanie powietrza, promieni słonecznych, wody i żywienia na ustrój, bo praca mięśniowa, jako środek wychowania fizycznego, zbliża się do ideału tylko w połączeniu z temi środkami i z oddziaływaniem na psychikę. Całość środków wychowania fizycznego obejmują trzy „systemy”: angielski, niemiecki i szwedzki. Na tle każdego z tych systemów powstawały sposoby, obejmujące tylko pewną ograniczoną grupę zagadnień, a mające prawo do nazwy tylko „metod” (np. metoda Falk dla dzieci, Björkstén dla kobiet i t. d.). (Zdaje mi się, że wśród przykładów takich metod możnaby bez szkody pominąć wzmiankę o P. Müllerze. Wszak jego metoda jest zgoła niewspółmierną z innymi metodami, naprawdę na tę nazwę zasługującami, a zresztą już przebrzmiała.) W zapatrywaniach na wartość systemów przeszedł prof. Piasecki w ciągu swej działalności pewną ewolucję, której wyrazem jest teraźniejszy jego pogląd, że jedyną drogą ku otrzymaniu zadowalającej całości w wychowaniu fizycznym nie jest już żaden z trzech systemów w swej postaci czystej lub uzupełnionej metodami, ale eklektyzm, wiodący do „syntez” wychowawczych, jako najwyższych i najpożyteczniejszych budowli, górujących nad „systemami” wychowania fizycznego.

Rozdziały o energetyce pracy mięśniowej i o zmęczeniu uwzględniają wyniki najnowszych badań fizjologicznych. Łącznie ze sprawą zmęczenia rozpatruje autor zagadnienie zaprawy (treningu). To zagadnienie należy tak ściśle do teorii wychowania fizycznego, że gdyby nawet w następnych wydaniach podręcznika rozdział o energetyce pracy mięśniowej i ustępy o zmęczeniu okazały się zbędne (zwłaszcza, gdyby wyszedł jaki nowy polski podręcznik fizjologii), to jednak ustęp o zaprawie będzie w podręczniku „Teorii wychowania fizycznego” zawsze niezbędny, a może nawet wypadnie go rozszerzyć.

Rozpatrując odrębności płci, wieku, konstytucji, temperamentu, charakteru, narodowości, rasy, — posługiwać się musiał autor głównie danymi zagranicznymi. Miejmy nadzieję, że w następnych wydaniach będzie mógł się oprzeć na materiały zebranych w kraju; dotychczas bowiem poza badaniami Mydlarskiego, obejmującymi 80 000 osób, ale tylko mężczyzn

w wieku popisowym (żołnierzy), brak rozleglejszych badań antropologicznych naszej ludności, zwłaszcza kobiet, brak zupełnie materiału do oceny fizycznej naszej dziatwy i młodzieży, a badania odrębności psychicznych różnych grup etnologicznych w Polsce nie są wystarczające. Uwagi i wnioski, jakie autor podaje w rozdziałach o odrębnościach wieku i płci, są godne jak najwięcej baczości ogółu wychowawców (nie tylko fizycznych) i powinny być usilnie krzewione w kołach rodzicielskich. Bo wobec młodych pojęć, jakimi jest zamroczony ogół rodziców, a nawet wielu wychowawców, a które szerzy niestety nieraz także poczytna prasa codzienna (o ile wogóle tem się zajmuje), potrzeba koniecznie przeciwdziałania, potrzeba jak najgłośniej nawoływać do posłuchu zasadom, dziś już zupełnie jasno i stanowczo ugruntowanym przez naukę. Gdybyż to można wbić w pamięć rodzicom, że przed wiekiem przedszkolnym „jakiekolwiek sztuczne wkraczanie z zewnątrz... łatwo naruszy równowagę między siłami dziecka, a zadaniami, jakie mu instynkt podsuwa”, że metoda Fröbela „już swoje stulecie odsłużyła” i powinna ustąpić innym, nowoczesnym, że „pierwsze lata szkolne powinny stanowić powolne przejście od trybu nowoczesnego przedszkola do szkoły właściwej”; gdybyż pamiętano w szkołach, że w tym wieku ograniczyć się należy do zabaw i gier ruchowych prostych, że „na zaczątki gier drużynowych pora dopiero po 9 roku życia”, a na gimnastykę nie wcześniej, a może nawet nieco później. Ale jeszcze może bardziej potrzebaby propagować nowoczesne zasady wychowania fizycznego dziewcząt, ujęte treściwie we „wnioskach” na str. 106—109, w których autor zwalcza fałszywe i szkodliwe, a niestety dość powszechne, wychowywanie fizyczne dziewcząt jednakowo z chłopcami. „Ślepe naśladowanie ćwiczeń cielesnych męskich musimy uważać za największe zło, jakiego się można dopuścić w wychowywaniu fizycznym niewiasty”. Wychowanie fizyczne dziewcząt musi być nie tylko odmienne, (a o ile konieczne się okazują ćwiczenia podobne do męskich, to muszą być złagodzone), ale także ćwiczeniami dziewcząt powinny kierować wyłącznie kobiety.

Ważnym postulatem, dotąd niespełnionym, a przez autora słusznie wysuniętym na czoło ustępu o wieku fizycznym, jest konieczność nowego opracowania antropologii dziecięcej i młodzieżowej z określeniem typów rasowych jako podstawą. Krytycznym poglądem dotychczasowego na tem polu ruchu udowadnia autor wagę tego postulatu.

Do najbardziej zajmujących ustępów książki należą te, które autor poświęcił stosunkowi wychowania fizycznego do narodowości. Zestawiwszy czynniki, które wpływają na odrębność narodów, podejmuje autor próbę stworzenia pojęcia i programu „narodowego wychowania fizycznego”. Określenie to ma wielką wartość hasła, które w każdej duszy polskiej musi wzbudzić jak najgorętszy odzew. Nie mogę jednak obronić się wrażeniu, że w wychowaniu fizycznym, — choćby tak szeroko pojętem, jak to słusznie czyni autor, — niema dosyć takich elementów, jakichby potrzeba do skonstruowania w tem wychowaniu jakiejś całości „narodowej”, jako odrębnego typu. Zdaje mi się, że możnaby tylko w takim znaczeniu określić wychowanie fizyczne, jako „narodowe”, w jakim autor sam koryguje nazwę: wychowanie „fizyczne”. Tak jak nazywamy wychowanie „fizycznym”, bo posługuje się środkami „fizycznymi”, tak samo chyba nazywaćby można wychowanie fizyczne „narodowym”, o ile kładzie ono wśród swych środków działania nacisk na pierwiastki ćwiczebne, czerpane ze zwyczajów i tradycji narodu (gry, zabawy). Te „narodowe” pierwiastki ćwiczebne, to, zdaje mi się, niemal wszystko, co tutaj można podciągnąć; cała reszta leży bodaj albo zgoła poza zakresem wychowania fizycznego, albo conajwyżej na terenie wspólnym z innemi stronami i sposobami wychowywania.

Ogólna część podręcznika kończy się krótkim, ale doskonale ujętym ustępem o podziale ćwiczących na grupy i o indywidualizacji w wychowaniu fizycznym.

Część szczegółową książki prof. Piaseckiego rozpoczyna rozdział o podziale ćwiczeń cielesnych. Podział swój opracował autor już dawniej i posługiwał się nim w ostatnich swych publikacjach, dlatego go tu już nie streszczam. Jak dawniej, tak i w podręczniku, podaje autor motywy swego podziału, zbudowanego na dwoistej zasadzie: wedle układów, kształconych przez pewne rodzaje ćwiczeń (a więc ćwiczenia układu ruchowego, nerwowego, ćwiczenia czynności wegetatywnych), oraz wedle ich pochodzenia (a więc: ćwiczenia rozrywkowe, użytkowe, rozumowane). Będąc osobiście wyznawcą poglądu, że każdą klasyfikację należałoby oprzeć na jednej ile możliwości podstawie wspólnej, upatrywałbym w podziale autora motyw do dyskusji, czy nie byłoby możliwe znaleźć takiej jednej wspólnej podstawy także dla rozklasyfikowania ćwiczeń cielesnych? W podręczniku byłoby to może pewnem ułatwieniem dla uczących się, a zarazem nadałoby podziałowi zapewne większą jednolitość.

W dalszych rozdziałach drugiej części książki zajmuje się kolejno każda z grup swego podziału. Do ćwiczeń układu ruchowego zalicza: ćwiczenia kształtujące (ćwiczenia gibkości, postawy, oddechowe), lekką pracę ręczną i ciężką atletykę, do ćwiczeń układu nerwowego: ćwiczenia rzędowe, równoważne, czynności zwinności i ćwiczenia w reagowaniu, a do ćwiczeń czynności wegetatywnych: chód, bieg, skok, zwis, wspinanie, podpór, cios, rzut i chwyt. O każdym z tych typów ćwiczeń wegetatywnych wyklada autor wedle planowego schematu, opisując naprzód mechanikę danych ruchów, potem kolejno jego energetykę, działanie na poszczególne narządy, wartość zdrowotno-wychowawczą i psychiczno-wychowawczą, wkońcu zastosowania życiowe. Za drugą grupę ćwiczeń czynności wegetatywnych uważa autor następujące ćwiczenia sportowe: jazdę konną, kolarstwo, pływanie, wioślarstwo, narciarstwo i tyżwiarstwo, chociaż, idąc za podziałem autora, można by te ćwiczenia sportowe zaliczyć do ćwiczeń, objętych jego podziałem genetycznym. Włączenie ich do ćwiczeń, mieszczących się w ramach podziału fizjologicznego, tłumaczyć można tem, że każde z tych ćwiczeń sportowych jest niejako sumą kilku ćwiczeń grupy poprzedniej. W podziale fizjologicznym nie mieszczą się zabawy i gry ruchowe oraz tańce, zebrane przez autora w rozdziale o ćwiczeniach rozrywkowych, dalej sport, atletyka lekka, wycieczki, obozy, walki, praca ręczna, stanowiące treść rozdziału o ćwiczeniach użytkowych, wreszcie gimnastyka, jako ćwiczenia rozumowane. Osobne stanowisko, wykraczające poza ramy pojęcia ćwiczeń cielesnych, zajmują harce (skauting).

Wielkie własne doświadczenie praktyczne i praca dydaktyczna autora przy znanych zdawna zaletach jego pióra stworzyły z każdego z rozdziałów części szczegółowej podręcznika doskonałą jakby monografię, zawierającą wszystkie istotnie potrzebne wiadomości w formie bardzo treściwej, wolnej od wszelkiego balastu. Szczególnie zaś rozdziały o ćwiczeniach sportowych są dowodem, że można w ramach ogólnego podręcznika (lub wykładów) teorii wychowania fizycznego pomieścić najważniejsze wiadomości z tak zwanej teorii sportów, bez obciążania studenta osobnemi w tym celu godzinami wykładu lub studjum książkowego. Oczywiście zawsze będą potrzebne monografie z zakresu poszczególnych gałęzi sportowych; ale dla ich treści stanowi metodyka i wskazówki techniczne oraz higieniczne materiały nieraz nawet aż nadto już obfity.

W zakończeniu podręcznika znajdzie czytelnik wskazówki, jak dawać należy ćwiczenia cielesne, a po nich kilka serdecznych a mądrych rad na drogę życia, jakie tylko ten dać może i ma prawo, kto sam nigdy nie sprzeniewierzył się ideałowi i zawód swój całą duszą ukochał.

Prof. dr. Stanisław Ciechanowski.

Fritz Giese. **Körperseeele.** Wyd. II. München (Delphin-Verl.) 1927, str. 199, ilustr. 116.

Książka w swoim zakroju ciekawa. Autor szeroko, lecz ogólnie omawia zagadnienia ćwiczeń fizycznych z punktu widzenia psychologicznego.

Są to spostrzeżenia, uwagi i rozważania nad rozmaitymi rodzajami ćwiczeń cielesnych, poczynsz od zabiegów ortopedycznych, ćwiczeń gimnastycznych, sportów, nie pomija nawet pracy zawodowej, prowadząc aż do tańca artystycznego. Omawia wszystko wyłącznie ze stanowiska wpływu wymienionych ćwiczeń na nasz nastrój duchowy, jak również podkreśla, że celowy ich dobór, w zależności od typu duchowego i fizycznego człowieka, sprawdza pożądany swobodny, radosny nastrój. Za najważniejszy taki środek oddziałujący fizycznie na psychikę człowieka, uważa autor taniec artystyczny. Poświęca mu też wiele miejsca, odpisując różne jego formy i rodzaje.

Książkę podzielił autor na trzy części. W pierwszej omawia zasadnicze typy cielesne i duchowe ludzi, bądź to dziedziczne, bądź wytworzone warunkami życia, — w drugiej części opisuje rozmaite ćwiczenia cielesne i wpływ, jaki wywierają na psychikę człowieka, w zależności od typu, — w trzeciej poświęca kilka rozdziałów wyłącznie zagadnieniom psychologicznym na temat samopoczucia wewnętrznego w stosunku do otaczającego nas świata zewnętrznego; — wreszcie kilka rozdziałów poświęca tańcowi artystycznemu. Książka zawiera liczne ilustracje, przedstawiające charakterystyczne rodzaje ruchów, głównie w grupach tanecznych.

Powyższa praca nie nadaje się wcale jako podręcznik dla wychowawczyń fizycznych. Można ją raczej ocenić jako lekturę, pobudzającą czytelnika do analizy ruchu ze stanowiska duchowego.

Z. Nożyńska.

Z. Nożyńska. **Deklamacja chóralna „Ody do młodości“**. w połączeniu z rytmiką i plastyką. Muzyka i śpiew F. Chilewskiej. Poznań (Księgarnia św. Wojciecha) 1930, str. 52, ryc. 22.

Jest to trzecia z rzędu praca młodej i zdolnej plastyczki, uczenicy prof. Wiechowiczowej. Ruchy proste, szlachetne i poprawne oraz dobrze zastosowane, a przytem naturalnie zharmonizowane z deklamacją, wywierają silne wrażenie na młodzieży, biorącą udział w uroczystościach szkolnych.

Praca ta zasługuje na poparcie.

Polska w krajoznazie i zabytkach. Zeszyt X, XI, i XII. Warszawa. (Wydawnictwo Tad. Złotnickiego). 1930. Str. 188 in 4^o, 323 ilustr.

Trzy zeszyty te obejmują opisy województwa lwowskiego, stanisławowskiego, tarnopolskiego, wreszcie Wołynia i Polesia, skreślone przez wytrawnych znawców Prof. Szydłowskiego, H. Gąsiorowskiego, Dra Kunzeke, Dr. Orłowicza i I. Siennickiego. Niektóre monografie w tych i poprzednich zeszytach stanowią wprost wzorowe ujęcie treściwej charakterystyki danego województwa. Ilustracje są przeważnie dobrze wykonane i przedstawiają jako reprodukcje doskonałych prac Bułhaka, Jaroszyńskiego, Poddębskiego i wielu innych mistrzów sztuki fotograficznej bardzo cenny materiał. Niestety ujemna krytyka odnosząca się do wadliwego tłumaczenia polskich napisów na obce języki, zwłaszcza niemiecki, w poprzednich zeszytach musi być podtrzymana także co do ostatnich. Przytaczam dla rozweselenia czytelników kilka przykładów: foto 1023 „stara chata góralska“, przetłumaczono na „alte Bergmannshütte“, foto 1108 „domy podcieniowe na rynku“: „old houses with subterraneous an the market“, „Häuser mit unterirdischen Gewölbe auf dem Markt“, foto 1112 „brama kamieniecka w Okopach Św. Trójcy“: „Kamieniektor in Verschanzung der drei Heiligen Einigkeit“, foto 1194 „katedra“: „Katheder“, foto 1203 „jedna z bram twierdzy“: „Eine des Fortestor“.

Dr. T. Smoluchowski.

Józef Flisak **Ruch boiskowy amerykański**. Warszawa (odbitka z „Opieki nad Dzieckiem“), 1930 str. 27, 6 rycin.

Broszurka powyższa oparta na dziełach amerykańskich, traktujących bardzo obszernie sprawy ogrodów zabaw dla dzieci i młodzieży, daje nam jasny obraz ogólnej struktury organizacyjnej i wychowawczej ogrodów i boisk amerykańskich. W poszczególnych rozdziałach czytamy bardzo

wyczerpujące dane historyczne oraz faktyczne, z zachowaniem nazw wiernie przetłumaczonych. Bardzo dobrze wybrnął autor, mojem zdaniem, że nawiązał istotę ruchu boiskowego amerykańskiego, z istotą ruchu naszego. Myślimy o tem, i ideję Dr. Jordana, wprawdzie wolno, lecz konsekwentnie realizujemy. Wydanie naogół staranne, winno się znaleźć w biblioteczkach każdego wychowawcy fizycznego.

T. Dręgiewicz. **Lekka atletyka**. Odbitka z Przewodnika Gimnast. „Sokół” (Biblioteczka Sokola Nr. 9), Lwów 1930 r., str. 46.

W zrozumieniu i odczuciu braku w języku polskim literatury z działu lekko-atletycznego, autor, znany skądinąd jako wybitny działacz w związkach sportowych, ujął konkurencje lekko-atletyczne w popularny sposób, w szeregu artykułów, które, zebrane w wydaniu książkowym, mogą oddać korzyści szerokim masom ćwiczącej młodzieży.

W tak krótkiem ujęciu nie można było oczywiście dać należytego opracowania poszczególnych konkurencyj, lecz tylko szereg wskazówek, wartościowych przy treningu dla początkujących.

Nie moglibyśmy się jednak zgodzić tutaj na niektóre szczegóły. Tak np. na stanowisko autora odnośnie Maratonu i biegu godzinnego, jak również (niepotrzebne dla tego rodzaju pracy) na umieszczenie rzutów ciężarem, młotem i trójskoku.

M. B.

STRESZCZENIA.

Feliks Przyjemski. **O polski system wychowawczy**. Kraków 1930. Stron 94. Skład główny w Księgarni Tow. Szkoły Ludowej w Krakowie.

Pod takim tytułem, który powinien zaciekać każdego Polaka, zajmującego się zagadnieniami i sprawami wychowania, wydał p. Feliks Przyjemski (naczelnik wydziału szkół średnich w Kuratorjum Okr. Szk. Krakowskiego) broszurę, obejmującą stron 94 i podzieloną na trzy główne części: cz. I, zawierająca pięć poddziałów, mówi o „konieczności opracowania polskiego systemu wychowawczego”; cz. II, najobszerniejsza, podaje „zarys polskiego systemu wychowawczego i stanowi oczywiście rdzeń pracy, poświęconej właśnie temu zagadnieniu, na które wskazuje już sam jej tytuł; cz. III wreszcie, najkrótsza i nie mieszcząca w sobie żadnych poddziałów ani podnagłówek, a zatytułowana „O ideał dla Polski”, treścią swoją wiąże się z pierwszym poddziałem części drugiej, gdzie autor rozpatruje cel polskiego wychowania, i przeto powinna była wejść raczej w ramy podstawowych rozważań autora nad jakością tego celu.

Tutaj, na łamach czasopisma, poświęconego specjalnie sprawom wychowania fizycznego, zastanowimy się tylko nad tym rozdziałem recenzowanej broszury, który wyluszcza, na czym powinna zasadzać się w naszym systemie wychowawczym *kultura cielesna* (cz. II. 3. A, str. 41—46). Otóż, zaznaczywszy w zdaniach wstępnych, że „ciało jest naczyniem ducha” i że „nasze warunki i potrzeby wymagają wytworzenia typu Polaka zdrowego, silnego i pięknego”, wypowiada autor w szesnastu pozycjach, oznaczonych literami (a—o), swoje twierdzenia, oparte na zasadach eugeniki i higieny, przyczem cytuje kilka dzieł z tych dziedzin wiedzy nowoczesnej, ograniczając się, jak powiada (str. 42), „jedynie do krótkiego nakreślenia podstawowych zasad, według których należy zmierzać do pielęgnowania i poprawienia właściwości cielesnych naszego narodu”. Wśród tych zasad, wymienionych przez autora, a nie powiązanych przezeń żadnymi wiadłami podziału i ugrupowania logicznego; najliczniejsze są postulaty, dotyczące ideologii życia płciowego; przeplatane innemi sprawami, wkraczając one w różne dziedziny ustawodawstwa (ogłędziny lekarskie przed zawarciem małżeństwa, prawna i obyczajowa opieka nad dziećmi nieślubnymi, zwalczanie prostytucji, osobnianie płciowe przestępców i nieuleczalnie chorych, dawanie pierwszeństwa żonatym w otrzymywaniu posad i nagra-

dzanie rodziców, mających liczne potomstwo), pojęć i zasad, wpajanych przez etykę religijną i naturalną (sprawa wstrzemięźliwości płciowej przed małżeństwem i poza małżeństwem), warunków ekonomicznych (postulat wchodzenia w związki małżeńskie jak najwcześniej), poglądów psychiczno-obyczajowych w stosunkach między płciami (postulat przewagi pierwiastka duchowego nad cielesnym i zachowania czystości rasy) i zadań wychowawczych (umiejętne i ostrożne uświadamianie młodzieży pod względem płciowym przez rodziców). Punkt *b* dotyczy ustawodawstwa wojskowego, a raczej taktyki bojowej (oszczędzanie żołnierzy zdrowych i silnych, a wysuwanie cherlaków i zwyrodnialców); punkt *c* odnosi się do zadań ministerstwa pracy i spraw wewnętrznych (postulat zatrzymywania sił roboczych w kraju); punkt *g* odnosi się do spraw pedagogiczno-obyczajowych (żądanie wytwarzania równowagi cielesnej, umysłowej i moralnej, zwłaszcza w płci żeńskiej); punkt *l* wkracza znowu w dziedzinę ustawodawstwa społecznego (tępienie żebractwa, jako rozsądnika niechlujstwa); punkt *m*, nawołujący do popierania wszelkiej pracy (fizycznej i umysłowej) a unikania wygodnictwa, gonitwy za użyciem i uchylania się od obowiązków — ogarnia wiele zawiłych czynników ideologii życiowej współczesnego laboryzmu i komodyzmu; punkt *n*, wysuwający żądanie, by jak najwięcej zakładów wychowawczych umieszczano po wsiach, odnosi się do zakresu spraw administracji szkolnej i warunków gospodarczo-komunikacyjnych; wreszcie punkt *o* nawołuje do stałego przestrzegania zasad higienicznych wogóle. Podkreślając jako dodatni objaw rozwój ruchu sportowego, przestrzega autor przed szkodliwym, zwłaszcza dla młodocianych organizmów a rozpowszechnionym przez modę współczesnym rekordyzmem; zaznacza też zwiększenie ilości lekarzy, dentystów i godzin gimnastyki po szkołach.

Z całego spłotu tych twierdzeń, mających przedstawić zarys „kultury cielesnej” w naszym polskim systemie wychowawczym, nie wyłania się jednak żadne swoiście polskie oblicze tego systemu, co do którego nasze oryginalne możliwości mogą ujawnić się tylko przy gruntownym i wszechstronnem rozpatrzeniu wszystkich zagadnień, składających się na całokształt systemu wychowywania według następującego schematu: *Co? Na kogo? Czego? Jak? Gdzie? Kiedy? Kogo? Kto? Za co?* — W których z tych rubryk zagadnieńowych i pod jakim względem możemy rzeczywiście okazać własną pomyślność i zdolność wykonawczą w zakresie spraw wychowania fizycznego? Bo jak z dziejów wiadomo, dotychczas tylko Grecy wśród narodów starożytnych, a wśród nowożytnych — Anglicy i Szwedzi dali światu własne wzory, przyczem żaden inny naród twórcą gimnazjów i gimnastyki, pentatlonu i olimpiad nie dorównał.

Dr. Stefan Frycz.

St. Sterling-Okuniewski. **O potrzebie określenia ciśnienia rozkurczowego u sportowców.** (Przegląd Sportowo-Lekarski R. I., 3—4).

Praca ta jest streszczeniem pracy w Wiener Klin. Wochenschrift, 1930, Nr. 35.

Określenie ciśnienia skurczowego nie daje należytego wyobrażenia o stanie obwodu naczyniowego. Do tego jest konieczna znajomość tak ciśnienia skurczowego jak rozkurczowego. W stanach nadciśnienia zwiększenie ciśnienia skurczowego bez zmian ciśnienia rozkurczowego nie daje powodu do zaniepokojenia. Natomiast podążająca za zwykłą skurczową zwykła ciśnienia rozkurczowego jest objawem grożącego niebezpieczeństwa i przemawia za hypokardją. W stanach hypotonji zwykła ciśnienia skurczowego o niezmienionem ciśnieniu rozkurczowem jest objawem korzystnym dla chorego; wzrastanie natomiast ciśnienia rozkurczowego bez zmian skurczowego jest wyrazem rozwijającej się hypokardji, objawem poważnym.

Dr. L. Aubry. **Postawa i ruchy stopy podczas chodu.** (Die Quelle, 1930. Nr. 10.)

Mimo wielkiego rozwoju wychowania fizycznego w dobie obecnej, istnieje jeszcze dużo luk, które należałoby wypełnić, szczególnie jeśli chodzi

o wychowanie fizyczne dzieci. Za mało zwraca się uwagi na różne czynności życia codziennego, które posiadają jednakże doniosłe znaczenie, np. sposób rozdrabniania i żucia pokarmów, trzymanie tułowia w złej postawie, mającej wpływ na sprawność narządów wewnętrznych, zaniedbane oddychanie, wadliwy chód i t. p. Dziwić się trzeba, jak zaniedbuje się powszechnie stopę i nogę, chociaż od ich sprawności zależy niejednokrotnie ogólna sprawność osobnika. Szczególnie w dużych miastach można stwierdzić bardzo wysoki odsetek wadliwości w budowie i czynności stopy nawet już u dzieci. Najczęstszym zniekształceniem stopy jest spłaszczenie jej sklepień. Różne czynniki prowadzą tę wadliwość. Dużą rolę odgrywa wiotkość więzadeł i słabość mięśni, często wadliwe obuwie; niekiedy napominania rodziców do ustawiania stóp z czubkami odchylonemi nazewnątrz, przez co ciężar ciała obciąża głównie wewnętrzne brzożgi stopy, przyczyniają się do spłaszczenia sklepień stopy dziecięcej. To skrócenie stóp nazewnątrz jest nie tylko szkodliwe podczas stania, lecz także podczas chodzenia. Wtedy bowiem wewnętrzny brzoż stopy ulega szczególnie silnemu obciążeniu; chód traci swą elastyczność. Omawiając prawidłową budowę stopy i fizjologiczne warunki jej pracy, autor tłumaczy, dlaczego tak być musi. Wyłożywszy zasady prawidłowego chodu (nadeptywanie wpięrow piętą, potem zewnętrznym brzożem stopy, wreszcie główkami śródstopia i palcami), autor wykazuje szkodliwość innego sposobu chodzenia. Niektóre systemy gimnastyczne nakazują stawianie stopy wpięrow na palce podczas chodu. Wynika stąd fałz ruchu wstęcznego stopy i dopiero po ustawieniu pięty, stopa może wykonać fizjologiczny ruch toczenia ku przodowi. Następują więc po sobie dwa ruchy przeciwnie. Chód taki jest przesadnie i szlucznie sprężysty; obciąża głównie sklepienie przednie stopy, przyczyniając się do jego spłaszczenia. Autor domaga się, by szczególnie w szkołach uczono dzieci chodu fizjologicznego i przestrzegano w ćwiczeniach gimnastycznych warunków fizjologicznej pracy stóp i by wpłatano częste ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy, co niewątpliwie zmniejszy liczbę zniekształceń stóp.

As. Un. W. Deg a.

Wacław Skarbimir Laskowski. Obciążenie fizyczne działwy szkół powszechnych. (Warszawa 1930. Nr. 2 kwartalnika „Sprawy Szkolne”).

Autor rozważa szkodliwość zbytniego obciążenia dzieci bagażem szkolnym pod względem ekonomicznym (niszczenie książek), wychowawczym (niedbalstwo), niewygody (brak rękawic w zimie) i szkodliwość dla zdrowia (skrzywienie kręgosłupa przez stałe jednostronne obciążenie boczne).

Chcąc zbadać jak wielkie jest to obciążenie, zważył autor bagaż 3.617 dzieci ze szkół powszechnych wiejskich i małomiasteczkowych od I do VII k

Ciężar ten waha się od 0,7 do 3,55, a przeciętny ciężar dla każdej klasy od 0,53 do 1,31 kg. Maksimum wypada w kl. V, potem obciążenie maleje. Tak znaczny stosunkowo ciężar dzieci noszą najczęściej w ręku lub pod pachą. Tu widzi autor pole działania dla nauczycieli. W ich ręku leży możliwość pouczenia dzieci i rodziców o szkodliwości takiego noszenia książek, rozłożenia godzin w ten sposób, żeby ilość książek potrzebnych na jeden dzień, była możliwie niewielka i równa we wszystkich dniach, — i sprawdzanie co pewien czas, czy dzieci noszą do szkoły tylko potrzebne rzeczy. Zagadnieniem tem zajmowali się też inni autorzy, tak w kraju, jak zagranicą, których prace i opinie autor częściowo przytacza.

Wanda Stojanowska.

A. Dryjski. Psychoanaliza i wychowanie płciowe. (Kwartalnik Pedagogiczny, r. 1930, Nr. 1, 2, 3.)

W trzech kolejnych numerach Kwartalnika Pedagogicznego zajmuje się autor ciekawą kwestją psychoanalizy i wychowania płciowego młodzieży. Najpierw kreśli historię psychoanalizy i drogę, jaką odbyło od skromnej metody terapeutycznej (leczenie hysterji), poprzez zastosowanie jej do odkrywania źródeł nerwic, znieczuleń, fobij, tików, do tłumaczenia i deter-

minowania snów i procesów, rozgrywających się w podświadomości, aż do systemu mistyczno-filozoficznego, tłumaczącego wszystkie przejawy życiowe ze stanowiska seksualnego. Obecnie termin psychoanaliza bywa używany na oznaczenie wszystkich wymienionych powyżej dziedzin.

Dalej streszcza autor namiętną dyskusję, jaka wokoło teorii psychoanalizy się rozwinęła, przytaczając wszystkie argumenty jej zwolenników i przeciwników. Ciekawe zwłaszcza są głosy krytyki ze stanowiska wychowawczego, potępiającej seanse psychoanalityczne z dziećmi, tak w celach terapeutycznych, jak też w celu zdobycia nowego materiału naukowego.

Wszystkie zresztą głosy krytyki można streścić w zarzutach nadmiernego seksualizmu i uświadamiania dzieciom bądź wypartych, bądź w stadium embrjonalnem rozwoju będących popędów.

Do teorii Freuda ustosunkowali się krytycznie nawet najzdolniejsi jego uczniowie Jung i Adler. Na charakterystyce ich systemów, mających źródło w freudowskiej teorii, kończy autor część pierwszą swej pracy.

W drugiej zajmuje się częścią teorii Freuda, odnoszącą się do życia seksualnego dziecka, a zwłaszcza jego hipotezą żon erogenicznych i t. z. kompleksem Edypa. Analizuje te pomysły i podaje źródła, skąd ewentualnie Freud je zaczerpnął. Po bardzo surowej krytyce dochodzi do wniosku, że objawy, tłumaczone przez Freuda seksualizmem, a świadczące, według niego, o istnieniu zony oralnej, są u dzieci objawem instynktu samozachowawczego, pod jego postacią pobierania pokarmu, a inne, które wskazywałyby na istnienie zony uretralnej, u normalnych dzieci, są raczej skutkiem zbyt całkowitego oddania się zabawie, którą psują rozkazy i zakazy starszych i wyływającą stąd chęcią uchylecia się od tych rozkazów, lub też wynikiem instynktu badawczego. O zespole Edypa wyrobili sobie freudyści zdanie na podstawie nielicznych i do teorii naginanych faktów, zachodzących u dzieci patologicznych i na podstawie zeznań retrospektywnych ludzi dorosłych, subiektywnie przypisujących pewne znaczenie wspomnieniom z przeżyć dziecinnych, zniekształconych czasem i naginaniem do przeżyć osób dorosłych.

W trzeciej, najciekawszej części autor wysnuwa wnioski praktyczne, dotyczące problemu seksualnego w wychowaniu. Rozważa też sprawę uświadamiania młodzieży i daje odpowiedzi na pytania, kto, kiedy i w jaki sposób powinien dziecko uświadomić.

Ze względu na tę chociażby część, każdy wychowawca winien się zainteresować pracą dr. Dryjskiego.

W. Stojanowska.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

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

Posiedzenie lekarzy szkolnych w dniu 20 listopada 1930 r. Przewodniczący: Kurator Okręgu Szkolnego Warszawskiego p. G. Zawadzki. Obecnych lekarzy szkolnych i zaproszonych gości około 200 osób. Między innymi obecni: byli Ministrowie Zdrowia Publicznego dr. W. Chodźko i prof. Uniw. dr. T. Janiszewski, sekretarz stały Warsz. Tow. Lekarskiego prof. Uniw. dr. Sawicki, były prezes Izby nac. lekarskiej dr. J. Bączkiewicz, wyżsi urzędnicy Ministerstwa W. R. i O. P. i wielu innych. Otwierając zebranie Naczelnik Wydziału Wych. Fiz. i Higj. Szk. Min. W. R. i O. P. p. J. Błotński podkreślił jego wyjątkowy i niezwykle uroczysty charakter, — ma ono bowiem być jednocześnie skromnym wyrazem uczczenia 30-lecia działalności d-ra St. Kopczyńskiego na polu higieny szkolnej. Dowodem uznania zasług p. d-ra Kopczyńskiego przez najwyższe czynniki państwowe, jest nadanie Mu Komandorji Odro-

dzenia Polski. Kończąc swe przemówienie, zwrócił się do Szan. Jubilata, by przyjął ze strony obecnych słowa uznania, podzięki i wdzięczności, oraz życzenia długiej i owocnej pracy, — poczem zaprosił Pana Kuratora G. Zawadzkiego na przewodniczącego zebrania. Następnie przewodniczący Kurator O. S. Warszawskiego p. G. Zawadzki dziękował Jubilatowi, że chociaż praca Jego obejmuje całe Państwo, jednak najwięcej zyskała Warszawa i jej szkolnictwo, bo to był teren pierwotnej działalności Jubilata, i tutaj najpierw zorganizowana została opieka higieniczno-lekarska w szkołach. P. Kurator dziękował również za inicjatywę i prowadzenie od 10 lat posiedzeń lekarzy szkolnych szkół warszawskich w Ministerstwie W. R. i O. P., na których poruszane były zawsze bardzo ciekawe tematy wobec licznego grona lekarzy, — wreszcie prosi Jubilata, by i nadal prowadził te posiedzenia, wyrażając nadzieję, że siły i zdrowie starczą Mu na długie jeszcze lata. — Z kolei Wizytator higieny szkolnej w Kuratorjum O. S. Warszawskiego, p. dr. Karol Mitkiewicz, w imieniu ogółu lekarzy szkolnych podkreślił wielkie umiłowanie przez dr. Kopczyńskiego idei pracy społecznej na polu higieny wogóle, a higieny szkolnej w szczególności, którą realizował w sposób konsekwentny i wytrwały w ciągu 30 lat, wykazując niespożytą energię i zawsze młodzieńczy zapał. Bardzo piękne wyniki tej pracy utrwala Jego Imię w historii polskiego szkolnictwa i higieny. — Teraz zabrał głos Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego pułkownik dypl. Władysław Kiliński, który w imieniu tego Urzędu składał Jubilatowi wyrazy uznania za Jego pracę nad poprawą warunków zdrowotnych młodzieży, a co za tem idzie, nad poprawą rasy i wyrabianiem sił fizycznych przyszłych pokoleń. Następnie p. pułk. Kiliński odczytał pismo Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, która w osobie Wiceprzewodniczącego generała dr. Roupperta wyraziła Jubilatowi uznanie za Jego działalność na polu higieny szkolnej i za współpracę w Radzie. — Naczelnik Wydziału Opieki nad Dzieckiem i Matką w Ministerstwie Pracy i Opieki Społecznej, p. Br. Krakowski, w imieniu tego Ministerstwa dziękował Jubilatowi za Jego stosunek do dzieci i młodzieży, podkreślał zasługi na polu opieki nad dzieckiem i życzył Mu jeszcze długich lat równie owocnej pracy. — Naczelnik Wydziału Zdrowia Magistratu m. st. Warszawy dr. Czesław Wroczyński, przemawiając w imieniu sanitarjatu warszawskiego, jak również Polsk. Związku Przeciwgruźliczego, stwierdził, że dr. Kopczyński stawał do pracy z gotowym i wypróbowanym poprzednio programem, uzyskując świetne wyniki, które wszyscy znają i najzupełniej oceniają. Dalej podkreślił docenianie zawsze społecznego znaczenia higieny szkolnej i wychowania fizycznego młodzieży. Dr. Babski w imieniu Sekcji Lekarzy Szkolnych obwodu Warszawskiego Związku Lekarzy Państw. Polsk., składał hołd Jubilatowi za Jego pracę, stwierdził świetne wyniki, wyrażające się w ogromnej liczbie szkół, posiadających opiekę higieniczno-lekarską, podkreślił lojalny stosunek dr. Kopczyńskiego do lekarzy szkolnych, którzy zawsze bardzo dużo korzystają z zetknięcia się ze swym Szefem. — Dr. M. Kacprzak w imieniu Państwowej Szkoły Higieny, Warsz. Tow. Higienicznego i Redakcji „Zdrowia”, stwierdził duże zasługi Jubilata na polu higieny szkolnej i społecznej, położone w ciągu nieprzerwanej 30-letniej pracy w umiłowanej przezeń dziedzinie. — Dr. M. Roszkowski w imieniu Towarzystwa Pediatrycznego, Sekcji Higieny Szkolnej Magistratu m. st. Warszawy, i Ligi Szkolnej Przeciwgruźliczej, podkreślał zasługi dr. Kopczyńskiego, utworzenie między innymi przy Warsz. Tow. Lekarskiem fundacji im. Grzegorza Piramowicza, stypendjów w Płocku i w Płońsku. Nadmieniał, że Zarząd Ligi Szk. Przeciwgruźliczej w uznaniu tych ogromnych zasług Jubilata, mianował Go członkiem honorowym Ligi oraz postanowił nazwać jedno z łóżeczek w Sanatorium dla działwy szkolnej w Otwocku łóżeczkiem im. dr. Kopczyńskiego. — Przewodniczący Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dyrektorów Polskich

Szkół Średnich Państwowych, dyrektor B. Wilkoszewski podnosił zasługi, jakie Jubilat położył przy organizowaniu opieki higienicznej w szkołach, i niezwykle cechy, ujawniające się podczas wizytacji, Jego zaraźliwy optymizm, chęć przyjsia z pomocą, radą, przy rozwiązywaniu rozmaitych zagadnień higieny szkolnej. — Dr. Maciesza, lekarz szkolny gimnazjum w Płocku, na zasadzie wiadomości, zebranych częściowo w archiwum gimnazjum w Płocku, które dr. Kopczyński ukończył przed 38 laty, częściowo od kolegów Jubilata, odtwarza sylwetkę gimnazjasty, już wówczas zdradzającego duże wiadomości higieniczne i propagującego hasła higieniczne wśród kolegów i otoczenia. — Dr. Brenneisen w imieniu Polskiego Tow. Dentystycznego składa wyrazy uznania Jubilatowi za Jego wielkie zasługi, które położył przez wprowadzenie i otaczanie specjalną opieką pomocy dentystycznej w szkołach. — Pielęgnowanie jamy ustnej w świetle obecnych poglądów, to nie tylko zabieg miejscowy, mający na celu ochronę uzębienia i wpływający dodatnio na sprawę trawienia, ale szeroko pojęta profilaktyka całego ustroju od zakażeń szerszących się przez zaniedbane i popsute zęby. — Redaktor czasopisma „Trzeźwość” p. Szymański podkreślał zasługi Jubilata, nawołującego do zwalczania alkoholizmu od najmłodszych lat, uważającego za jedno z najważniejszych zadań lekarza szkolnego prowadzenie propagandy przeciwalkoholowej na terenie szkół wśród młodzieży szkolnej i ich rodziców, dorzucając do zasług dr-a Kopczyńskiego na polu wychowania fizycznego młodzieży, również i zasługi w dziedzinie wychowania moralnego, gdyż akcja przeciwalkoholowa dąży do wyrobienia woli. — Dr. Stypułkowski w imieniu Tow. do walki z alkoholizmem zaznaczył, że rzadko widzi się, żeby zasługa szła w parze z uznaniem, tak, jak to ma miejsce z powszechnem uznaniem zasług dr-a Kopczyńskiego, wyciągając wniosek, że zasługi te muszą być i są bardzo duże, jeżeli spotykają takie duże i powszechne uznanie. — P. Kołodziejczyk, referent turystyki w Ministerstwie W. R. i O. P., zaznaczając, że przemawia samowzawniczo, w imieniu „najmłodszego dziecka” Jubilata, podkreślił bardzo duże zasługi, które dr. Kopczyński położył na polu turystyki w szkolnictwie: zainicjowanie i zorganizowanie szkolnych schronisk noclegowych, umożliwiających rozwój ruchu krajoznawczo-turystycznego wśród młodzieży szkolnej. Dziękował za to Jubilatowi w imieniu roześmianej, opalonej, szczęśliwej młodzieży, korzystającej z tej organizacji. — Następnie Przewodniczący wręcza Jubilatowi liczne depesze i pisma, nadeszłe za pośrednictwem organizatorów uroczystości pod adresem Jubilata od różnych osób z różnych okolic kraju. — W odpowiedzi Jubilat ze wzruszeniem dziękuje za tyle dowodów uznania i serdeczności, jakie go spotkały, zaznacza, że był on tylko soczewką, która w swem ognisku skupiła promienie wiedzy higieniczno-szkolnej, rozproszone w atmosferze higieny ogólnej. Dalej Jubilat podnosi, kto zdaniem jego budował higienę szkolną w Polsce. A więc w pierwszej linii wszyscy ci, co swemi przyczynkami wzbogacili polską literaturę higieniczno-szkolną; po drugie — właściciele i kierownicy szkół, którzy wprowadzali owe „sumienie higieniczne”, jakim jest lekarz szkolny, do szkół, pomimo, iż trzeba było na żądanie higienistów zmniejszyć liczbę uczniów w klasach, zaprowadzać różne — nieraz kosztowne — urządzenia higieniczne, jak wozowe ławki i t. p.; po trzecie — budowały higienę szkolną w Polsce samorządy miejskie i wiejskie, co to mimo braku nakazu ustawy, budowały wzorowe gmachy szkolne, wprowadzały do szkół opiekę higieniczno-lekarską; po czwarte — utrwał higienę szkolną w Polsce Rząd, który nie szczędził kosztów na wprowadzenie instytucji lekarzy i dentystów szkolnych; a przede wszystkim utrwał instytucję lekarzy szkolnych każdy lekarz szkolny swą sumienną i oddaną pracą. — Dalej Jubilat podkreślał, jakie zadania czekają nas w tej dziedzinie w przyszłości: rozbudowa opieki higieniczno-lekarskiej w szkołach powszechnych wiejskich, skoordynowanie służby sanitarjatu ogólnego z pracą lekarzy i higienistek szkolnych, roz-

budowa poliklinik szkolnych, szkół, sanatoriów, a gdy chodzi o lekarzy szkolnych, ułatwienie im dokształcania się w swej specjalności, dokształcenie kliniczne, pedagogiczno-psychologiczne, oraz w znajomości zasad wychowania fizycznego. — Jubilat wspomniał o projektowanym nowem wydaniu zbiorowego podręcznika „Higieny Szkolnej” i zaznaczył, że dzisiejsze objawy uznania i nad wyraz pochlebnej oceny jego skromnych zasług, będą dla niego bodźcem do dalszej pracy. Wszystkim przedmówcom, wszystkim gościom, oraz inicjatorom tej uroczystości składa Jubilat z głębi serca płynące „Bóg zapłać”. — Po przerwie odbyła się druga część posiedzenia. Przewodniczy dr. K o p c z y ń s k i. P. pułkownik dr. Stefan Rudzki wygłasza odczyt na temat: „Walka z gruźlicą wśród działwy i młodzieży w Norwegji”.

Prelegent dzieli się wrażeniami, odniesionemi z pobytu w Norwegji w lecie ub. roku w czasie Międzynarodowego Zjazdu Przeciwgruźliczego. Norwegja jest krajem o wielkiej kulturze duchowej i fizycznej. Wychowanie fizyczne ułatwiają warunki klimatyczne, wymagające stosowania wielu sportów w życiu codziennem, między innemi narciarstwo należy do zwykłych środków lokomocji i znane jest całej ludności od najmniejszych dzieci do starców. Teżyźnie fizycznej towarzyszy prostota i jasność, wesołość, pogoda duchowa. Opieka nad dziećmi i młodzieżą szkolną jest wysoko postawiona. Prelegent opisuje urządzenia, które zwiedzał, jak: żłobki, ochronki, prewentyoria, szkoły na otwartem powietrzu, — charakteryzuje pomoc lekarską, udzielaną działwie szkolnej, opisuje organizację walki z gruźlicą w ramach Związku Przeciwgruźliczego Czerwonego Krzyża oraz Związku Higieny Kobiet Norweskich pod egidą Inspektora Generalnego do spraw gruźlicy. Następnie prelegent opisuje wybitniejsze momenty z życia kulturalnego Norwegji, podkreślając wielkie przywiązanie do tradycji ojczyste. Dłuższe ustępy poświęca historii Wikingów, ich roli w przeszłości i wpływie na teraźniejszą psychikę Norwegów. Kończy porównaniem dzielności i kultury Norwegów z pracą Polaków w okresie walk niepodległościowych. — Następnie p. dr. Rudzki przyłącza się do hołdu, złożonego Jubilatowi dr. K o p c z y ń s k i e m u za jego pracę kulturalną w ciągu 30 lat. Na tem posiedzenie zakończono o godz. 11 wieczorem.

Związek przeciwiągliczy. W dniu 15. IV. 30. odbyła się w Depart. Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych konferencja w sprawie utworzenia Związku przeciwiągliczego. Na konferencję tę zaproszono szereg osób, zainteresowanych zagadnieniem jaglicy i jej zwalczania, ze sfer okulistycznych, rządowych, samorządowych i społecznych. Konferencję zagał dr. J. A d a m s k i, poczem dr. M. Z a c h e r t przedstawił stan nasilenia jaglicy w kraju oraz dotychczasową organizację zwalczania tej klęski społecznej u nas i zagranicą. Ponieważ zagadnienie jaglicy interesuje niemal wszystkie kraje na świecie, a skuteczne zwalczanie tej klęski możliwe jest tylko dzięki współdziałaniu międzynarodowemu wszystkich zainteresowanych, przeto z inicjatywy Sekcji Higieny Ligi Narodów i ostatniego Międzynarodowego Kongresu Okulistycznego w Amsterdamie zawiązuje się obecnie Międzynarodowy Związek zwalczania jaglicy. Związek ten ma być utworzony z związków krajowych. Ze względów wewnętrznych i międzynarodowych konieczne jest utworzenie Polskiego Związku Przeciwiągliczego.

Na wniosek Dyr. D-r a A d a m s k i e g o powołano Komitet dla opracowania statutu Związku, oraz jego działalności. W skład Komitetu weszli: Dr. A d a m s k i, Dr. C z y ż e w s k i, Doc. M e l a n o w s k i, Prof. S z y m a ń s k i, Dyr. Dr. W r o c z y ń s k i, Dr. Z a c h e r t.

— **Rozporządzenie Ministra Spraw Wojskowych** z dnia 15 grudnia 1930 r., wydane w porozumieniu z Ministrami: Spraw Wewnętrznych oraz Wyznań Rel. i Ośw. Publ. w sprawie wykonania rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odnace Sportowej, a ogło-

szone w „Monitorze” z d. 13 stycznia 1931 r., dotyczy a) strony organizacyjnej, b) warunków uzyskania tej odznaki oraz c) strony wykonawczej.

Równocześnie Dyrektor P. U. W. F. i P. W. ogłosił „Regulamin Państwowej Odznaki Sportowej”, który jest zawarty w sześciu rozdziałach (I. Postanowienia ogólne. II. Tryb upoważnienia do organizowania prób. III. Tryb zgłaszania się kandydatów do prób. IV. Sposób przeprowadzenia prób. V. Tryb przyznawania Państwowej Odznaki Sportowej. VI. Ewidencja) i obejmuje prócz tego 8 wzorów różnych druków, zestaw minimów oraz 8 wzorców gimnastycznych, dostosowanych do płci i kategorii wieku.

ZMARLI.

Ś. p. Dr. Kazimierz Czarnik.

W dniu 12 stycznia zmarł we Lwowie ś. p. Dr. Kazimierz Czarnik, długoletni prezes Sokół-Macierzy, wiceprezes a następnie prezes Związku Sokolstwa Polskiego w byłym zaborze austriackim, były wiceprezes Związku Tow. Gimn. Sokołów w Polsce, członek honorowy tegoż Związku i prezes Dzielnicy Małopolskiej Związku. Żywego i gorącego temperamentu, którego nawet wiek sędziwy zgasić nie zdołał, całem swem gorącym sercem ukochał sprawę i służbę sokola, stojąc wiernie na straży niepokalanej czystości tej wielkiej idei narodowej, a doceniając należycie znaczenie racjonalnego wychowania fizycznego, był nietylko jego teoretycznym propagatorem.

Przez długie lata niewoli politycznej narodu pracował ofiarnie i wytrwale dla jego niepodległości, a po odzyskaniu jej z równym zapałem uczestniczył w pracy sokolej nad utrwaleniem bytu państwowego. To też w chwili tej, gdy Jego ukochany Lwów, wdzięczny za wierną i ofiarną służbę, składa ziemskie szczątki ś. p. Kazimierza Czarnika w swym panteonie narodowym, na cmentarzu Obrońców Lwowa, chylą się szstandary sokole w całej Polsce w kornym hołdzie Jego świetlanej pamięci.

KRONIKA.

— **Działalność Sekcji Higjeny Ligi Narodów** w zakresie wychowania fizycznego w czasach ostatnich posunęła się o tyle naprzód, że utworzono osobną dla tej sprawy komisję, do której weszli: prof. Ottolenghi (Włochy, przewodniczący), prof. Durig (Austria), prof. Knoll (Niemcy), prof. Lindhard (Dania), doc. Liljestrand (Szwecja), dr. Loewy (Szwajcaria), prof. Piasecki (Polska), dr. Schnell (Niemcy). Głównym substratem obrad komisji będzie sprawozdanie ze studjów nad stanem wychowania fizycznego w różnych krajach Europy, przesłane Lidze Narodów przed 3 laty przez prof. Piaseckiego po dłuższej podróży naukowej, odbytej z polecenia Ligi.

— **Prof. Lindhard dyrektorem Państwowego Instytutu W. F. w Kopenhadze.** Ta zmiana, prowadząca ku zjednoczeniu dwóch nienaturalnie rozdzielonych zakładów: Laboratorjum teorii W. F. Uniwersytetu kopenhaskiego i instytutu wymienionego w nagłówku, będzie z pewnością punktem zwrotnym w rozwoju stosunków tej dziedziny w stolicy Danii, skąd tak często czerpaliśmy i czerpiemy wzory i podniety. Jak wiadomo, oba zakłady są obecnie rozdzielone tylko szerokością ulicy (Nørre-Allé); i ta okoliczność zatem sprzyja ich zlaniu się rychtemu w jedną całość. Przypominamy też, że Państw. Instytut jest dziełem znakomitego organizatora i metodyka, sędziwego K. A. Knudsen'a, który obecnie już spełnia tylko czynności inspektorskie.

— **Psychologowie szkolni.** Coraz to większe zainteresowanie budzi wśród sfer nauczycielskich sprawa t. z. psychologów szkolnych. Zadaniem

ich jest współpraca z gronem pedagogicznym i lekarzem szkolnym w celu lepszego poznania trudniejszych typów wśród dzieci, gruntowniejsza ocena inteligencji, pamięci i uwagi uczniów i udzielanie porad zawodowych.

W Ameryce jest już około 150 szkół, korzystających z pracy psychologa szkolnego. W Europie w paru krajach zaczyna się ich wprowadzać. Polska zajmuje w szeregu tych państw jedno z pierwszych miejsc. Już od 1927 r. wprowadzać zaczęto psychologów do różnych szkół w Warszawie. Obecnie już wiele szkół żeńskich i męskich, tak państwowych jak samorządowych w Warszawie korzysta z pomocy psychologów i praca ich zdobywa sobie coraz to większe uznanie w sferach pedagogicznych i rodzicielskich.

— Stan zdrowia studentek-mieszkanek domu akademikzek w Warszawie. Dr. Janina Misiewicz zbadała 250 studentek, mieszkających w domu akademikzek przy ulicy Górnośląskiej. Na podstawie tych badań doszła do następujących wniosków: Stan zdrowia zbadanych nie jest zadowalający; największy odsetek wśród chorób stanowi gruźlica, którą to chorobą są dotknięte wszystkie studentki, pochodzące z krajów południowych (Kaukaz, Bułgaria). Wprawdzie odsetek chorych wśród mieszanek domu jest mniejszy od odsetka ogółu studentek. Wpływają na to różne czynniki: mieszkania w domu akademikzek są dostępne tylko dla zamożnych studentek, gdyż są bardzo drogie, dalej wśród mieszanek domu znajdziemy tylko studentki z prowincji, brak natomiast studentek z dużych miast. Co do stanu higienicznego wśród mieszanek (badano czystość skóry i bielizny) to on również nie był zadowalający. Odbijały się tutaj dodatnio studentki należące do stowarzyszeń sportowych. Z badań powyższych wynika, że już w szkole średniej należy kłaść większy nacisk na wychowanie fizyczne i higienę. („Gruźlica.”)

— Owoce zawierają dużo witamin, które w największej ilości znajdują się tuż pod skórą. Dlatego też należy jeść owoc nieobierany i surowy, lecz trzeba go koniecznie najpierw opłókać w gotowanej wodzie. Specjalnie dzieci powinny jeść jak najwięcej owoców, lecz tylko dojrzałych. Szkodliwe dla żołądka są owoce niedojrzałe i gnijące. Te powodują ból w żołądku oraz mdłości. Dziecko traci apetyt i nieraz gorączkuje, przyczem temperatura dochodzi nieraz do 40°. Owoce zawierają dużo wody i cukru i dlatego łatwo zasycają, to też nie należy ich podawać przed obiadem. Najodpowiedniejszą porą jądania owoców jest drugie śniadanie i podwieczorek. Bezpośrednio po owocach nie należy pić zimnej wody, gdyż rozrzedza ona za nadto soki żołądkowe i ochładza żołądek, przez co utrudnia trawienie.

Dr. F. Łuniewska („Wychowanie Przedszkolne”).

— Podczas epidemii anginy doskonałym środkiem zapobiegawczym jest staranne płukanie gardła rano i wieczorem jakimkolwiek środkiem dezynfekującym, bądź popularnym, bardzo słusznie zresztą, kwasem bornym, alunem, wodą utlenioną, nadmanganianem wapniowym (*calcium permanganicum*), wreszcie wodą z dodatkiem paru kropel jodyny. Nawet z braku tego wszystkiego, na wsi na przykład, wprost wodą przegotowaną (zawsze należy używać do płukania gardła wody przegotowanej), zakwaszoną kilkoma kroplami cytryny. Tak łatwy i dostępny dla każdego środek zapobiegawczy bardzo skutecznie chroni przed wszelkimi stanami zapalnymi gardła, należy więc pilnie przestrzegać stosowania go, zwłaszcza podczas epidemicznego panowania tych chorób. Prócz tego zwracają pacjentom lekarze specjaliści baczna uwagę na unikanie picia zbyt gorących napojów: herbaty, kawy, zup, czekolady, mleka i t. p. Również szkodliwe jest spożywanie nadmiernie gorących potraw, „wprost z ognia”, jak to się często, gwoi ich smakowitości, praktykuje. Picie i jedzenie wrzących napojów i potraw powoduje złuszczenie nabłonka gardzieli i przełyku, prowadząc w bezpośrednim wyniku do zapalnego zajęcia wyścielającej gardło i przełyk błony śluzowej. Tą właśnie drogą dostają się na złuszczonego nabłonek

zarazki, znajdujące w nim nader podatny grunt do szybkiego rozwoju i rozmnażania się. Dlatego przyzwyczajając należy dzieci od lat najmłodszych do picia napojów i jedzenia potraw o temperaturze zaledwie ciepłej, nigdy gorącej, to samo też stosować trzeba u osób dorosłych. Wreszcie ostatni, również ważny środek zapobiegawczy: podczas epidemii anginy wyrzuc się bezwzględnie zwyczaju całowania się. Nigdy nie można wiedzieć, kto nosi w głębi swojego gardła zarazki anginowe. Dlatego też podczas epidemii anginy i grypy należy bezwzględnie wyrzuc się tego miłego zwyczaju. Kres również położony być winien dawno zarzuconemu na Zachodzie, bardzo rycerskiemu może, ale niebezpiecznemu zwyczajowi całowania pań w rękę, a zwłaszcza w przybrudzone najczęściej rękawiczki. Ręka i rękawiczka, stykające się bezpośrednio z kurzem z powietrza, nie mogą być nigdy wolne od zarazków, szczególnie w dobie nagminnego panowania chorób, i dlatego całowanie ich jest nie tylko zgoła zbędne, ale szkodliwe.

— Wieczór dyskusyjny Naucz. K. S. Absolwentów P. I. W. F. odbył się w Warszawie; ogłoszono szereg referatów w kwestii zniesienia zakazu należenia młodzieży szkolnej do pozaszkolnych klubów sportowych. Wieczór ten zakończono szeregiem uchwał, z których najważniejsze są: 1) nauczycielstwo w. f. szkół warszawskich wypowiada się stanowczo za utrzymaniem zakazu, gdyż należenie młodzieży szkolnej do pozaszkolnych klubów sportowych przynosi więcej szkód wychowawczych niż korzyści sportowych; 2) nauczycielstwo w. f. popiera projekt Kuratorium warszawskiego założenia Szkolnego Ogniska Sportowego, oraz Międzyszkolnego Klubu Sportowego; 3) nauczycielstwo zwraca się do Min. Oświaty z prośbą o nadanie niektórym sporom szkolnym charakteru obowiązkowego i opracowanie statutu Szkolnych Kół Sportowych. Natomiast do Państw. Urzędu Wych. Fiz. zwraca się z prośbą o pomoc dla sportu szkolnego. Dalej omawiano kwestję usportowienia nauczycielstwa wych. fiz. („Stadjon”).

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. K. Stojanowski, agrégé de l'Université de Poznań. *Composition raciale des étudiants et des étudiantes de l'Université de Poznań se destinant à l'étude de l'éducation physique.*

L'auteur embrasse d'un coup d'oeil les caractéristiques des types de race parmi les étudiants et des étudiantes d'éducation physique. A la suite de cet examen auquel se sont soumis 185 étudiantes (dont 74 de l'éducation physique) et 106 étudiants (dont 45 de l'éducation physique) il en arrive à conclure que:

1) Les étudiants et les étudiantes de l'éducation physique constituent, très certainement, une sélection spéciale et se distinguent du reste des autres étudiants par leur composition raciale.

2) Ce sont surtout les étudiants et les étudiantes du type subnordique, dinarique de même que les éléments méditerranéens qui choisissent l'éducation physique comme but de leurs études. Le type alpin évite, d'une façon presque générale, ce genre d'études. Chez les étudiantes nous trouvons nombreuses représentantes du type préslave et laponoïde qui s'adonnent à ce genre d'études, pour les hommes, au contraire, nous n'en voyons que des rares exceptions.

3) Les étudiants et les étudiantes se distinguent entre eux par toutes sortes de différences de composition raciale, provenant autant de la dimorphie des sexes dans la composition raciale de la population, qu'également de la sélection spéciale universitaire, à la suite de laquelle il y a, parmi les étudiantes, une accumulation des filles moins attrayantes, tandis que les autres, plus jolies, se marient.

START

ilustrowany dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania fizycznego, higieny i sportów kobiecych pod redakcją **Kazimierzy Muszałówny** wychodzi systematycznie w pierwszej i drugiej połowie każdego miesiąca.

Prenumeratorki „Kobiety Współczesnej” korzystają z ulgowej opłaty, która wynosi mies. 50 gr. (zamiast normalnej 1.— zł). W sprzedaży ulicznej i w księgarniach „START” będzie do nabycia jedynie jako pismo oddzielne po cenie 50 gr za numer.

„START”

jedynе w Polsce czasopismo, poświęcone kulturze fizycznej kobiety, uwzględnia w treści swej wszystkie zagadnienia, wchodzące w zakres sportów, wychowania fizycznego i higieny. Obszerne działy aktualności krajowych i zagranicznych.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: Warszawa, Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558

Prenumerata: Miesięcznie 1 zł. — Kwartalnie 2 zł 70 gr.

Numery okazowe — bezpłatnie na żądanie.

Ministerstwo Wyznań Rel. i Oświecenia Publ.

PRAWIDŁA GIER DRUŻYNOWYCH

Przepisy obowiązujące we wszystkich szkołach

Cena:

Z przesyłką:

Zesz. 1 Kwadrant . . .	0,30 zł +	porto 0,05 zł	Razem 0,35 zł
„ 2 Palant . . .	0,30 zł +	„ 0,05 zł	„ 0,35 „
„ 3 Siatkówka . . .	0,30 zł +	„ 0,05 zł	„ 0,35 „
„ 4 Koszykówka . . .	0,50 zł +	„ 0,05 zł	„ 0,55 „
„ 5 Szczypiorniak . . .	0,35 zł +	„ 0,05 zł	„ 0,40 „
„ 6 Jordanka . . .	0,35 zł +	„ 0,05 zł	„ 0,40 „
Komplet zesz. 1—6	2,10 zł +	porto 0,25 zł	Razem 2,35 zł

Do nabycia w Administracji miesięcznika

„WYCHOWANIE FIZYCZNE”

Poznań, Park Wilsona.

Pieniądże prosimy przekazać czekiem P. K. O. na konto nr. 200.822 z wyraźnem zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę uskuteczniamy odwrotnie po nadejściu pieniędzy.

PRENUMERATA

„WYCHOWANIA FIZYCZNEGO”

wynosi od 1. 1. 1931 r. rocznie 14 — zł, półrocznie 7.— zł
(dla szkół powszechnych 12.— zł.)

Pp. Prenumeratorów, którzy już odnowili prenumeratę uprzejmie prosimy o **opłatę** różnicy **czekiem P. K. O.** (nr. 200.822).

Bank Związku Spółek Zarobkowych

Instytucja Centralna: Poznań, Plac Wolności 15.

Oddziały:

w Kraju:

Warszawa, Jasna 8,
Lwów, Kopernika 4,
Kraków, Rynek Główny 8,
Wilno, Mickiewicza 18,
Bydgoszcz, Plac Teatralny 4,
Toruń, Szeroka 14,
Grudziądz, Józ. Wybickiego 11-13,
Łódź, Sienkiewicza 24,
Lublin, Krak. Przedmieście 45,
Radom, Plac 3. Maja 5,
Kielce, Sienkiewicza 54,
Piotrków, Plac Kościuszki,
Sosnowiec, 3. Maja 9,
Katowice, Marszałka Piłsudskiego 7,
Bielsko, Piłsudskiego 13.

Wolne Miasto Gdańsk:

Holzmarkt 18.

**Załatwia wszelkie czynności wchodzące
w zakres bankowości.**

Adres telegraficzny w kraju: „ZAROBKOWY“

KUPON ULGOWY „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO“ XII, 2

Prenumeratorzy nasi otrzymają przy zakupie wydawnictw pedagogicznych, dydaktycznych i metodycznych nakładu S-ki Akc. „Książnica - Atlas“ Lwów Czarnieckiego 12 15¹/₂ od cen katalogowych. Przy zamówieniach należy się powołać na nasze czasopismo i dołączyć niniejszy kupon.

Nakładem Komitetu Wydawn. (przew. Prof. Uniw. P. Gantkowski.

Redaktor odpowiedzialny: Wic. Walerjan Sikorski.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu na papierze z własnej fabryki papieru Malta.