

# WYCHOWANIE FIZYCZNE



R  
O  
K  
XII  
1  
9  
3  
1

# WIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY  
HIGIENIE · WY-  
CHOWAWCZEJ  
I · ĆWICZENIOM  
CIELESNYM · W  
DOMV · SZKOLE  
ARMJI · I · STOWA-  
RZYSZENIACH

ZESZYT 7—8

## TREŚĆ NUMERU.

Kpt. T. Baczyński. Studja antropometryczne nad żołnierzami z Wielkopolski (dok.). — Dr. K. Mikulski. Lekarz szkolny a psycholog szkolny (dok.). — Z organizacji i metodyki wychowawczej. — Z. Wandelt-Kwaśnicowa. Śpiew i muzyka na usługach lekcji gimnastyki. — M. Balcer. Taktyka gier. — L. Lange. Kilka uwag o kajaku. — Oceny książek (Słomka, Zaleski, Szymczyk). — Streszczenia (Grobelski, Gabriel). — Z towarzystw, instytucyj i zjazdów (Ze Studjum W. F. U. P., Święto W. F. i P. W. w Spale). — Na mównicy (Złe i dobre strony współzawodnictwa). — Zmarli (S. p. Dr. Z. Lewicka). — Kronika. — Résumés.

## KOMITET REDAKCYJNY

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

Prof. Dr. S. Błachowski (Pozn.), Mjr. Błoński nacz. Wydz. W. F. Min. W. R. i O. P. (Warsz.), Prof. Dr. L. Bykowski (Pozn.), Prof. Dr. St. Ciechanowski (Krak.), Dr. T. Drabczyk (Warsz.), Prof. Dr. W. Gądzikiewicz (Krak.), Prof. Dr. P. Gantkowski (Pozn.), Wizyt. M. Germanówna (Lwów), Prof. Dr. T. Janiszewski (Warsz.), Prof. Dr. Karaffa-Korbutt (Wilno), Płk. dypl. Kiliński, dyrektor P. U. W. F. (Warsz.), Dr. P. Klamrzyński, 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. Maciecha (Płock), Dr. W. Missiuro (Warsz.), Doc. Dr. Mydlarski (Warsz.), Wizyt. H. Olszewska (Warsz.), Dr. Wł. Osmólski, 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. Szule (Pozn.), Prof. Dr. S. Szuman (Krak.), Wizyt. Dr. Wierzbicki (Pozn.), Wizyt. Z. Wyrobek (Krak.), Prof. Dr. L. Zbyszewski (Pozn.).

## OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Oliary 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, Studjum 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 kursantów w f. 40% opustu (tylko przy zbiorowej prenumeracie — najmniej 10 egz.). P. K. O. 200 822.

Pokwitowania odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 0,25 zł w znaczkach pocztowych. — Prenumerata zagraniczna 50% wyżej. Komplet i dawniejsze roczniki patrz ogłoszenie na okładce. — Zmianę adresu prosimy podawać przed 15 każdego miesiąca z dołączeniem 0,20 zł w znaczkach pocztowych.

Składka założycielska 100 zł. — Ogłoszenia (cena znacznie zniżona): Jednorazowo: Okładka — zł 100,— 1/4 str.; 60,— 1/2 str.; 35,— 3/4 str.; 20,— 1 str. Po tekście — 75,—, 45,—, 30,— i 16,— zł. — Rocznie: Przy zamówieniach ogłoszeń na cały rok 25% taniej. — Następny zeszyt (podwójny) wyjdzie 1 października 1931; artykuły i notatki prosimy przysłać najpóźniej do 15 września.

## „WYCHOWANIE FIZYCZNE“ (EDUCATION PHYSIQUE)

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

Année XII (1931), n-o 7—8 (juillet-août)

Résumés français voir page 330.





# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ,  
ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STO-  
WARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W.,  
STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., JEDEN Z OR-  
GANÓW POLSK. ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO,  
ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. i PAŃSTW.  
URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH,  
ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA

REDAKTOR NACZ.: WIZ. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHELMOŃSKIEGO 8, PTR.

Kpt. Tadeusz B a c z y ń s k i (Poznań).

## Studja antropometryczne nad żołnierzami z Wielkopolski.

(Z laboratorium antropometrii stosowanej  
Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego).

(Dokończenie)

### IV.

#### *Typy budowy ciała.*

Celem wyodrębnienia typów budowy ciała przeprowadzamy analizę analogiczną do opublikowanej przez K. S t o j a n o w s k i e g o<sup>7)</sup> „Próby analizy konstytucjonalnej“, posługując się dalej metodą podobieństwa J. Czekanowskiego. Wskaźniki użyte do tej analizy podają tabele XI i XII. Otrzymane z obliczeń przybliżone współczynniki współzależności, podają tabele XIII i XIV, a graficzne ich przedstawienie dają nam ryciny 5 i 6. Obraz analizy konstytucjonalnej dla drugiej serji badanych żołnierzy, podany na rycinie nr. 5 wskazuje, że omawiana serja rozpadła się na trzy grupy. Do grupy pierwszej zaliczyłem osobniki: 37, 29, 28, 30, 22, 33, 38 i 21. Do grupy drugiej należą osobniki: nr. 23, 26, 32, 31, 25, 27 i 35.

<sup>7)</sup> S t o j a n o w s k i K. Próba analizy konstytucjonalnej Wychowanie Fizyczne 1928, zeszyt 7-8

TABELA XI.

## Wskaźniki budowy ciała. serja I.

	1	2	3	4	5	6	7
Ciężar ciała $\times 100$	38,3	37,4	37,4	40	35,7	38,9	40,4
Wzrost w cm							
Długość tułowia $\times 100$	32,8	31	31,6	30,8	30,5	32,6	30,5
Wzrost w cm							
Szer. między wyrost. bark. $\times 100$	62,8	69,2	69,9	72,6	75,2	68,9	76,7
Długość tułowia							
Szer. między grzeb. kości biodr. $\times 100$	80,7	78,6	81,8	78,8	73,2	84,9	81,2
Szer. między wyrost. bark.							
Średnica przednio-tylna $\times 100$	60,3	63,6	73,3	74,5	61,9	61,9	65,5
Średnica poprzeczna klatki pierś.							
Obwód w pasie $\times 100$	83,4	86,4	87,7	86,3	86,3	81,2	84,9
Obwód klatki pierś. sutkowy							
Obwód w pasie $\times 100$	83,7	83,8	89,8	92,1	85,9	83,3	81,9
Obwód pośladków							
Wys. do spoj. kości łon. $\times 100$	49,6	50,2	49,6	51	51,4	49,2	51,3
Wzrost							
Długość kończ. górnej $\times 100$	56	55,9	57,4	56,2	54	51,7	55,5
Wzrost							
Obwód przedram. $\times 100$	97,3	98,2	104,1	98,9	98	91,3	90,2
Obwód ramienia							
Obwód podudzia $\times 100$	68,2	63,2	77,2	72	66,7	63,5	65,5
Obwód uda							
Szerokość dłoni $\times 100$	46,7	45,4	39,4	45,9	47,6	50	48,3
Długość ręki							
Szerokość stopy $\times 100$	38,4	17,3	31,7	34,5	39,2	40	38,9
Długość stopy							
Wzrost	168,8	167,4	166,2	164,4	174,4	164,8	159,6
Waga	64,6	62,6	62,2	65,9	61,5	64,1	64,4

Osobniki nr. 24, 40, 34, 36 i 39 zaliczyłem do grupy trzeciej. Serja pierwsza przedstawiona graficznie na rycinie nr. 6 wraz z dołączonymi dla celów kontroli i sprawdzenia wyników, typowymi dla poszczególnych grup osobnikami nr. 30, 31 i 34 z serji drugiej, rozpadła się również na trzy grupy. Grupę pierwszą pierwszej serji tworzą osobniki: nr. 7, 8, 5, 10, 11, 18, 2 i 34. Do drugiej grupy zaliczyłem osobniki: nr. 1, 20, 12, 13, 14, 16, 3, 9 i 30. Trzecią grupę stanowią osobniki: nr. 4, 15, 19, 17 i 31. Osobnika nr. 6 nie zaliczyłem do żadnej grupy. Osobnik nr. 30, z pierwszej grupy

TABELA XI.

## Wskaźniki budowy ciała, serja I.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
39,4	40,2	39,9	39	35,7	37,4	36,6	37,2	40,3	42,4	42,6	40,6	38,4
31,9	33,9	29,2	28,8	33,9	32,3	31,8	29,9	32,7	31,6	30,3	32,4	33,7
69,7	63,9	70,5	73,8	63,7	65,7	66,7	77,8	66,7	74,8	73,8	71,8	68,9
80,9	82	82,3	85,8	79,6	78,9	80,9	78,9	77,4	79,2	78,1	70,5	73,5
66,2	74,5	63,3	65,1	64,4	70,9	74,7	81,4	79,5	79	68,8	75,8	66,2
87,4	84,2	91,3	91,3	85,5	86,7	85,2	83,6	81,9	87,5	90,8	81,5	84,8
89	85,1	84,4	89,6	83,5	84,3	83,3	88,3	76,2	91,3	88,4	84,9	84,8
50,8	47,4	52,9	51,2	47,7	49,9	49,9	51,1	48,7	50,9	50,8	43,8	48,9
55,4	51,9	55,7	55,9	53,2	55,4	55,6	55,5	54,3	56,9	57,6	56,3	55,4
96,5	95,4	97,1	98,5	97,3	99,2	99,3	97,5	96,9	100	98,2	100	101,9
65,4	62,6	65,3	66,3	65,8	70	59,6	62	68,2	66,9	65,5	67,9	67,6
48	48,3	45,3	44,5	49,4	55,6	47,5	44,3	47,8	55	47,2	52,9	46,8
39,2	37,3	37	40	38,6	39,8	39,4	38,1	39,7	41,9	38,4	38,9	39,6
167,4	161,5	174,6	165,7	165,3	167,2	160,3	171,1	170,4	167,1	170,2	167,7	172
66	65	69,8	64,7	59	62,5	58,7	63,7	68,7	70,8	72,5	68	66

serji drugiej — wszedł w skład drugiej grupy serji pierwszej; możemy więc przypuszczać, że są to grupy reprezentujące ten sam element budowy ciała. Tak samo podobną jest grupa druga serji drugiej do grupy trzeciej serji pierwszej, a grupa trzecia serji drugiej do grupy pierwszej serji pierwszej.

Wobec tego, że osobniki nr. 30, 31 i 34, reprezentujące typy budowy fizycznej wyłonione w serji drugiej określiły odpowiednie grupy w serji pierwszej — oraz wobec tego, że tak zidentyfikowane grupy wykazują wybitne podobieństwa w średnich, obliczamy dla wyróżnionych trzech typów budowy

T A B E L A XII.

## Wskaźniki budowy ciała, serja II.

	21	22	23	24	25	26	27
Ciężar ciała $\times 100$	40,6	43,8	38,2	38,9	40,2	42,2	38,7
Wzrost w cm							
Długość tułowia $\times 100$	32,9	32,8	30,6	32,5	31,7	30,8	31,9
Wzrost w cm							
Szer. między wyrost. bark. $\times 100$	66,7	68,7	74	72,6	76	76,3	74,3
Długość tułowia							
Szer. między grzeb. kości biodr. $\times 100$	80,3	78,9	79,7	71,8	72,2	80,1	75,2
Szer. między wyrost. bark.							
Średnica przednio-tylna $\times 100$	59,3	74,8	77,9	71,9	74	76,8	78,8
Średnica poprzeczna klatki piers.							
Obwód w pasie $\times 100$	87	89,1	82,4	81,7	84,7	96,5	83,9
Obwód klatki piers. sutkowy							
Obwód w pasie $\times 100$	85,6	86,5	84,3	82,6	92,6	89,7	82,7
Obwód pośladków							
Wys. do spoj. kości łon. $\times 100$	49,6	48,4	50,5	49,3	49,2	50,9	50
Wzrost							
Długość kończ. górnej $\times 100$	56,1	54,9	56,3	55,9	55,5	57,4	56,3
Wzrost							
Obwód przedram. $\times 100$	95,7	98,6	92,9	99,3	98,2	94,8	97,4
Obwód ramienia							
Obwód podudzia $\times 100$	65,7	64,9	64,4	72	67	63,4	64,8
Obwód uda							
Szerokość dłoni $\times 100$	51,2	48,6	51,2	43,4	47,8	51,7	46,7
Długość ręki							
Szerokość stopy $\times 100$	40	37,1	39,2	36,4	38,5	38,9	38,6
Długość stopy							
Wzrost	168,4	168,4	163,5	165,2	160,7	168,9	167
Waga	68,4	73,8	62,5	64,2	64,6	71,3	64,7

ciała — średnie wskaźników konstytucjonalnych. Tabela XV. przedstawia średnie tych cech dla pierwszej i drugiej serji, przyczem podobne do siebie grupy zestawilem parami.

Porządek przytoczonych w tabeli XV wskaźników jest taki sam jak w tabeli XI-tej.

Porządek przytoczonych w tabeli XVI wskaźników, obliczonych dla obu seryj jest identyczny jak w tabeli XV. W świetle tych średnich cech, przyjmując określenia K r e t s c h m e r a<sup>8)</sup>, pierwszą grupę można zidentyfikować z typem

<sup>8)</sup> K r e t s c h m e r: Körperbau und Charakter Berlin 1927, str. 214.



T A B E L A XII.

Wskaźniki budowy ciała, serja II.

28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
34,2	39,4	39,1	43,5	37,5	36,2	34,7	39,2	38,6	37,9	41	37,6	37,8
32,4	31,6	33,3	29,9	30,5	33,3	31,6	30,6	31	33,5	32,3	32	32
64,4	65	61,6	78,9	74,2	69,2	72,2	74,3	72,6	66,3	68	69,8	74,7
81,8	82,9	81,2	73	79	75	72,6	71,1	76,9	76,1	74,7	76,2	72,9
80	74,7	68,6	77,4	78,8	71,5	62,9	71,3	68,9	68,1	74,2	60,3	66,7
84,2	81,7	85,8	81,5	89,9	86,9	81,6	84,1	82,7	81,8	84,6	85,3	84,8
80,1	87,4	89,2	84,2	85,2	84,4	81,4	84,7	82,3	80,4	83,5	86,3	85,2
48,6	50,4	48,6	47	50,1	47,6	50	50,2	50,6	47,9	49,4	51	49,2
54,2	57,3	54,8	55	53,8	54,8	55,8	56,5	57,3	57,3	53	56,2	55,3
100	100	98,3	91,9	97,5	100	100	97,4	100	96,4	94,8	101,9	98,1
72,9	69,2	75	68,4	63,2	66	62,7	59,8	65,7	67	66	69,5	62,2
52,6	50	46,5	50	50	45,6	45	47	46,1	50,5	43,2	48	48
36,3	38	38,4	39,6	41,2	36,1	36,7	38,8	38,4	38,8	36,5	37,7	38,6
163	167,5	160,5	169,7	166,6	168,5	163	172	165,8	165,8	176	165,4	159
55,8	66	62,8	73,8	62,5	61	56,5	67,5	64	62,8	72,2	62,1	60,1

atletycznym, drugą z typem pyknicznym, trzecią z typem astenicznym.

Wedle tych danych typ atletyczny cechuje średni ciężar ciała, długi tułów oraz dość krótkie kończyny dolne w stosunku do wzrostu, klatka piersiowa średnio wypukła, barki stosunkowo wąskie, biodra natomiast dość szerokie, przedramię i podudzie silnie rozwinięte, ręce i stopy średnio szerokie.

Typ pykniczny cechuje duży ciężar ciała, krótki tułów oraz stosunkowo długie kończyny dolne w stosunku do wzrostu

TABELA XV.

Średnie cech konstytucjonalnych.

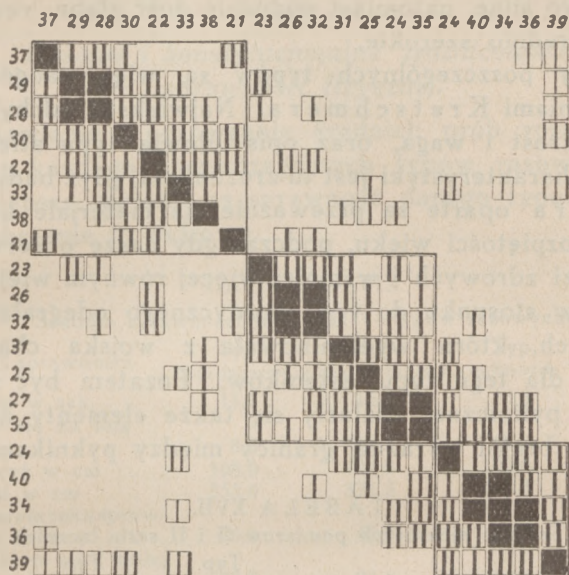
Cechy	Serja Grupa	I		II		I		II	
		1	2	2	3	3	1		
1		39,0	38,9	39,9	40,7	37,5	38,5		
2		32,7	32,9	30,8	30,9	31,8	30,4		
3		66,2	65,5	75,4	75,2	72,3	72,6		
4		81,3	79,5	75,7	76,1	74,0	78,9		
5		71,4	70,3	76,4	77,6	66,1	64,7		
6		85,1	85,0	86,1	84,1	83,2	87,5		
7		84,6	84,4	86,1	88,2	83,5	85,5		
8		48,8	48,9	49,7	48,8	50,0	51,1		
9		55,3	54,9	55,8	55,9	56,1	55,7		
10		97,9	98,8	95,7	97,7	99,8	97,1		
11		68,3	68,2	64,4	67,4	66,4	65,1		
12		48,5	47,5	49,2	49,6	46,1	46,4		
13		37,6	38,1	38,6	38,6	37,5	38,3		
14		167,3	165,8	166,9	168,0	163,7	167,8		
15		65,3	63,3	66,7	68,4	61,3	64,7		

klatka piersiowa okrągła, barki stosunkowo szerokie i duży obwód w pasie. Przedramię dość słabe, natomiast podudzie średnio rozwinięte. Najszersze ręce i stopy w stosunku do długości kończyn, uzupełniają charakterystykę tego typu. Typ asteniczny cechuje mały ciężar ciała, średnio długi tułów oraz długie kończyny dolne w stosunku do wzrostu, klatka piersiowa bardzo płaska, barki i biodra średnio szerokie. Przedramię

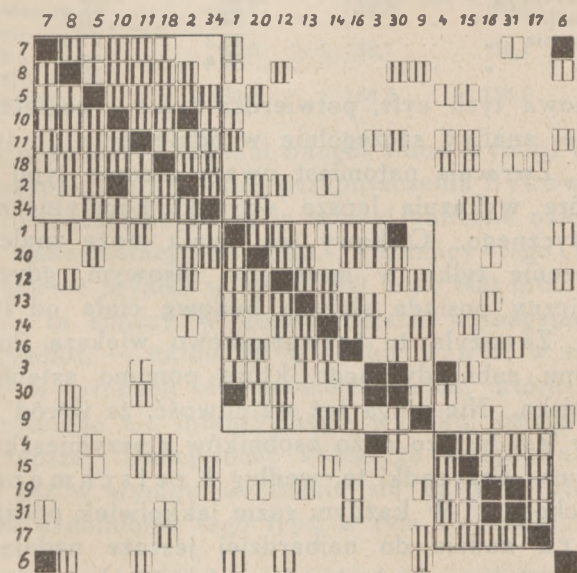
TABELA XVI.

Średnie cech budowy ciała obliczone z obu seryj.

Cechy	Typ atletyczny	Typ pykniczny	Typ asteniczny
1	39,0	40,3	38,0
2	32,8	30,8	31,1
3	65,8	75,3	72,4
4	80,4	75,9	76,5
5	70,8	77,0	65,4
6	85,0	85,1	85,4
7	84,5	87,2	84,5
8	48,8	49,3	50,6
9	55,1	55,8	55,9
10	98,4	96,7	98,4
11	68,3	66,9	65,7
12	48,0	49,4	46,2
13	37,8	38,6	37,5
14	166,5	167,5	165,8
15	64,3	67,6	63,0



Ryc. 5.



Ryc. 6.

stosunkowo silne, natomiast podudzie dość słabe, ręce wąskie a stopy średnio szerokie.

Cechy poszczególnych typów są więc naogół zgodne z określeniami K r e t s c h m e r a. Największe odchylenia wykazuje wzrost i waga, oraz opis tułowia typu atletycznego. Różnica charakterystyki jest tu zrozumiała, gdyż badania K r e t s c h m e r a oparte są przeważnie na materiale klinicznym o dużej rozpiętości wieku, podczas gdy nasze obserwacje dotyczą ludzi zdrowych i w mniej więcej równym wieku. Dużą też rolę w stosunku do typu nordycznego odegrała selekcja poborowych, która wyeliminowała z wojska charakterystycznych dla tego typu asteników. Ponadto być może, że w grupie pyknicznej znalazły się także elementy asteniczne na skutek braku wyraźnej granicy między pyknikami a atletykami.

TABELA XVII.

Średnie niektórych pomiarów (I i II serja łącznie).

	Typ pykniczny	Typ atletyczny	Typ asteniczny
Rozpiętość ramion w cm . . . . .	176,0	173,1	176,6
Różnica między wdechem i wydechem	5,4	4,7	5,2
Średnica przednio-tylna klatki piers.	21,3	19,7	18,6
Pojemność życiowa w cm <sup>3</sup> . . . . .	3900	3530	3800
Obwód brzucha w cm . . . . .	82,6	80,5	82,2
Obwód ramienia „ . . . . .	28,2	27,3	27,3
Obwód uda „ . . . . .	53,4	52,1	52,5

Wymowa tych cyfr, potwierdza tylko i pogłębia wyniki poprzedniej analizy szczególnie w odniesieniu do typu pyknicznego. Zwracają natomiast uwagę średnie typu astenicznego, które wykazują lepsze warunki konstytucjonalne od typu atletycznego. Ciekawy ten wynik może znaleźć swoje wytłumaczenie tylko w momencie rasowym, gdyż ogólnie typ asteniczny posiada słabszą budowę ciała od typu atletycznego. Zaważyła tu bezwarunkowo większa ilość osobników typu subnordycznego które pomimo astenji dostały się do wojska. Nie ulega też wątpliwość, że wśród tej grupy asteników jest bardzo dużo osobników z przymieszkami cech atletycznych. Przypadki te, według K r e t s c h m e r a bardzo często zachodzą. W każdym razie jakkolwiek podział K r e t s c h m e r a nadaje do najbardziej jeszcze nadających się do badań metryczno-statystycznych to nie ulega wątpliwości, że w miarę badań trzeba go będzie poważnie zmodyfikować.

## V.

*Rasowe i konstytucjonalne różnicowanie  
sprawności fizycznej.*

Zestawienie i porównanie średnich prób sprawności fizycznej u każdego z poszczególnych typów rasowych, rzuca nam najlepsze światło na sprawność danego typu. Poniższa tabela obrazuje to cyfrowo.

TABELA XVIII.

Średnie sprawności fizycznej — typów rasowych.

Rodzaj sprawności	Typ nordyczny	Typ prestowiański	Typ subnord.	Typ alpejski
Bieg 100 m w sek. . . . .	15,7	15,3	15,4	15,0
Wspinanie się na linę w sek. . . . .	8,6	11,7	11,0	9,7
Skok wzwyż w cm . . . . .	108,0	104,2	105,0	108,3
Skok w dal w cm . . . . .	355,0	371,5	375,3	388,3
Rzut granatem ręką sprawniejszą w m . . . . .	46,1	42,3	46,8	47,0
Rzut granatem ręką mniej sprawną . . . . .	23,6	24,6	24,4	24,0
Bieg 800 m w min. . . . .	3,45	3,22	3,18	2,48
Dynamometr, zginacze ręki prawej w kg . . . . .	44,8	42,6	43,7	41,3
Dynamometr, zginacze ręki lewej w kg . . . . .	41,1	39,5	40,1	38,0
Dynamometr, mięśni łopatkowych . . . . .	59,0	55,7	56,1	59,3
Dynamometr, mięśni grzbietowych . . . . .	130,0	138,2	138,6	140,0

Typ nordyczny, uzyskał naogół słabe wyniki, jakkolwiek należy przypuszczać, (według przypuszczenia Bykowskiego<sup>9)</sup> o typie nordycznym), że są to wyniki zbliżone najbardziej do granicy maksymalnego wysiłku. Osobnicy tego typu osiągnęli najgorsze wyniki w biegu 100 mtr., 800 mtr. i w skoku w dal — to znaczy w konkurencjach wymagających dłuższego wysiłku, — natomiast w skoku wzwyż, w rzucie granatem i w próbach dynamometrycznych, które wymagają tylko krótkiego ale intensywnego wysiłku, osiągnęli wyniki o wiele lepsze. Umiejętność krótkiego wyładowania energii widzimy też w wyniku wspinania się na linę, który wykazuje duże uzdolnienie tego typu w tym kierunku.

<sup>9)</sup> Bykowski J. Badanie eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa. Warszawa 1923.

Typ presłowiański wykazuje lepsze wyniki w biegach i w skoku wdal, natomiast najgorszy wynik w spinaniu się na linę. Zły wynik w tej konkurencji, tłumacząc niskim wzrostem i krótkością kończyn tego typu. W rzutach granatem i w próbach dynamometrycznych typ presłowiański zajmuje pośrednie stanowisko.

Typ subnordyczny zgodnie z dotychczasowymi badaniami wykazuje duże uzdolnienie do rzutu granatem, osiąga bardzo dobre wyniki w skokach i biegach. Wykazuje on również naogół największą sumaryczną siłę w próbach dynamometrycznych. — Ciekawie bardzo przedstawiają się średnie wyczynów typu alpejskiego, co prawda słabo reprezentowanego. Widzimy tu wysoką sprawność, która jest prawdopodobnie znowu wynikiem selekcji poborowej. Zapewne osobniki, które dostały się do wojska, reprezentują najlepszy dobór.

Celem pogłębienia naszych wyników, zastosowałem metodę obliczania przybliżonego współczynnika współzależności

Yule-a<sup>10)</sup>, według wzoru:  $\frac{Q_2 + Q'}{2}$

$$\text{jeśli } Q_2 = \frac{ad - bc}{ad + bc}$$

$$\text{i jeśli } Q' = \frac{ad - bc}{(a + b)(c + d)(a + c)(b + d)}$$

Wyniki obliczeń przedstawiam poniżej.

Grupa	Typ rasowy		
	nordyczny	presłowiański	subnordyczny
silniejsi	- 0,32	- 0,19	+ 0,41
słabsi	+ 0,38	+ 0,19	- 0,44

Ujęte w tej tabelce przybliżone współczynniki współzależności, wykazują nam jasno i dobitnie, że w badanym materiale największą korelację dodatnią z grupą silniejszych posiada typ subnordyczny a najwyższą korelację dodatnią z grupą słabszych posiada typ nordyczny, podczas gdy typ presłowiański zajmuje wybitnie pośrednie stanowisko.

Ujmując powyższe wyniki powtórzyć należy, że moment rasowy odgrywa bardzo ważną rolę w sprawności fizycznej.

<sup>10)</sup> Czekanowski J. Zarys metod statystycznych w zastosowaniu do antropologii. Warszawa 1913, str. 160—2.

Na terenie Wielkopolski typem najmniej sprawnym fizycznie jest typ nordyczny, sprawniejszym od niego jest typ prestłwiański, a najsprawniejszym fizycznie jest typ subnordyczny. Zaznaczyć jednak należy, że nasze uogólnienia dotyczą materiału wyselekcjonowanego przez pobór wojskowy. Ustosunkowania te dla całości ludności, ulegną prawdopodobnie pewnym przesunięciom.

Analizując w dalszym ciągu sprawność fizyczną, przechodzimy do jej zróżnicowania konstytucjonalnego. Tabela XIX. podaje średnie wyczynów poszczególnych grup.

TABELA XIX.

Średnie sprawności fizycznej typów konstytucjonalnych.

Konkurencja	Typ pykniczny	Typ atletyczny	Typ asteniczny
Skok wzwyż w cm . . . . .	102,7	107,8	108,3
Skok wdal w cm . . . . .	377,8	371,0	371,2
Bieg 100 m w sek. . . . .	15,3	15,3	15,5
Bieg 800 m w min. . . . .	3,23	3,27	3,25
Rzut granatem ręką sprawniejszą . . . . .	44,4	44,5	48,0
Rzut granatem ręką mniej sprawną . . . . .	24,7	23,8	23,6
Wspinanie się po linie . . . . .	10,5	10,1	10,7
Dynamometr, zginacze ręki prawej . . . . .	43,0	42,4	44,8
Dynamometr, zginacze ręki lewej . . . . .	40,5	38,7	40,9
Dynamometr mięśni łopatkowych . . . . .	56,1	60,5	53,6
Dynamometr mięśni grzbietowych . . . . .	143,6	133,8	135,4

Analizując poszczególne wyniki — dochodzimy do przekonania, że typ pykniczny posiada najwyższą sprawność fizyczną wśród żołnierzy odbywających służbę czynną. Ciekawy jest wynik biegu na 100 mtr., gdzie żaden z typów nie posiada wybitnej przewagi, co wynika z tego, że bieg 100 mtr. w ramach jednego czy też dwóch roczników nie jest sprawdzianem wartości fizycznej, gdyż zależy on w dużej mierze od rozpiętości wieku, umiejętności startu oraz od treningu. Porównując wszystkie wyniki widzimy też, że niema wielkiej różnicy między astenikami i atletykami. Wytłumaczenie tego zjawiska, znajduję częściowo w momencie rasowym, gdyż w grupie asteników znalazło się 6 osobników typu subnordycznego (na ogólną liczbę 12-tu) którzy doskonale rzucali granatem (rzuty 61, 50, 47, 46, 45, 43 metry) oraz wykazali dużą siłę w próbach dynamometrycznych. Wśród asteników znalazło się też 5 osobników typu prestłwiańskiego — a tylko 2 osobników typu nordycznego. Nie-

przewidziane te wyniki zilustruje doskonale — zestawienie przybliżonych współczynników współzależności wedle wzoru  $\frac{Q_2 + Q'}{2}$ . Współczynniki te podane w poniższej tabelce, ujmują związek zachodzący u badanych żołnierzy, pomiędzy konstytucją a rasą.

TABELA XX.

Typ rasowy	Typ budowy ciała		
	atletyczny	asteniczny	pykniczny
nordyczny . . . .	+ 0,14	+ 0,27	— 0,17
presłowiański . . .	+ 0,42	+ 0,08	— 0,45
subnordyczny . . .	— 0,53	+ 0,31	+ 0,27

Odczytując wyniki tej tabelki widzimy, że typy atletyczny i asteniczny dały nam korelację dodatnią — z typem nordycznym i presłowiańskim, natomiast dodatnią korelację z typem pyknicznym, dał nam tylko typ subnordyczny, który wykazał też dodatnią korelację z typem astenicznym.

W świetle wyników analizy rasowej i konstytucjonalnej uwydatnia się wysoka sprawność fizyczna typu subnordycznego a szczególnie pykników tego typu, jako najsprawniejszych. Pozatem typ ten posiada stosunkowo dużo asteników, fizycznie wysoko sprawnych. Działanie momentu rasowego tłumaczy średnie wyczyny typu nordycznego, który posiadając w danym wypadku w swoim składzie mało asteników — a dużo atletyków, — stanowi jednak główny trzon grupy słabych. Typ presłowiański przedstawia bezwzględnie większą wartość fizyczną aniżeli typ nordyczny, gdyż wykazuje trzykrotnie wyższą korelację dodatnią z typem atletycznym oraz trzykrotnie mniejszą korelację dodatnią z typem astenicznym, od typu nordycznego. Wyrażając to innymi słowami, typ presłowiański ma trzykrotnie większe powinowactwo z atletyczną budową ciała, aniżeli typ nordyczny — oraz trzykrotnie mniejsze powinowactwo z typem astenicznym — od typu nordycznego. Z wojskowego punktu widzenia uderza jeszcze ten fakt, że astenicy typu nordycznego i alpejskiego w dużym procencie odpadli przy poborze, jako mniej lub więcej niezdolni do służby wojskowej, — natomiast astenicy typu presłowiańskiego i subnordycznego przedstawiają stosunkowo dużą wartość fizyczną, skoro znaczna ich liczba — nietylko, że została



uznana za zdolnych i pobrano ich do wojska, lecz w dodatku, pewien ich procent zakwalifikował się do grupy silnych. Wypływa stąd wniosek, że nierównomierna zdatność wojskowa ma swoje przyczyny, nie tylko w niezdatności konstytucjonalnej, lecz bodaj przeważnie zależy od momentu rasowego.

### *Uwagi i wnioski.*

1. Typy sprawności fizycznej dają się ściśle określić metodą podobieństwa J. Czekanowskiego.

2. Metodą tą uzyskałem podział na dwie grupy sprawności fizycznej: silniejszych i słabszych.

3. Tą samą metodą wyodrębniłem wśród badanych żołnierzy 25% typu nordycznego, 35% typu presłowiańskiego, 32,50% typu subnordycznego i 7,50% typu alpejskiego.

4. Zgodnie z dotychczasowymi badaniami, pod względem sprawności fizycznej przoduje typ subnordyczny przed typem presłowiańskim a typ nordyczny okazuje się najslabszym.

5. Metodą podobieństwa wyodrębniłem z pośród badanych żołnierzy trzy typy budowy ciała: pykniczny, atletyczny oraz asteniczny. Okazało się przytem, że element nordyczny cechuje asteniczna i atletyczna budowa, element presłowiański atletyczna i asteniczna, element zaś subnordyczny budowa asteniczna i pykniczna.

6. Stwierdziłem wybitne zróżnicowanie sprawności fizycznej, tak pod względem rasowym, jak i pod względem konstytucjonalnym.

7. Stwierdziłem, że osobniki typu pyknicznego posiadają wysoką sprawność fizyczną a wśród nich przodują przynależni do typu subnordycznego. Osobniki typu atletycznego posiadają średnią sprawność fizyczną a najslabszym jest typ asteniczny.

8. Wyniki biegu na 100 metrów ustosunkowują się tak, jak gdyby nie zależały ani od wartości konstytucjonalnej ani od momentu rasowego natomiast zdają się być zależnymi od rozpiętości wieku i treningu. Wobec tego w ramach jednego czy też dwóch roczników bieg 100 mtr. nie jest prawdopodobnie sprawdzianem wartości fizycznej.

## Lekarz szkolny a psycholog szkolny (praca psychologiczno-wychowawcza lekarza szkolnego).

(Dokończenie).

Nawiązanie bliższego kontaktu z młodzieżą byłoby wstępem do realizacji tych postulatów, jakie znajdujemy w Instrukcji ministerjalnej dla lekarzy szkolnych w zakładach naukowych średnich męskich i żeńskich z d. 20 lipca 1918 r., o ile postulaty tam zawarte nie mają pozostać jedynie formą papierową. Mianowicie w § 25 wspomnianej Instrukcji powiedziano, że lekarz szkolny czuwać będzie, by w wychowaniu była uwzględniona indywidualność ucznia. Już ten sam § 25 daje lekarzowi istotnie ogromne pole do współdziałania w sprawach wychowawczych. Paragraf ten domagałby się oddzielnego referatu, a z braku miejsca tylko jeden przykład jego zastosowania pragnę przytoczyć, opierając dalsze wywody na podstawie tego paragrafu.

Otóż weźmy jedynie za przykład chwilę powrotu młodzieży z wakacyj w mury szkolne. Przeżycia tego okresu mogą mieć nieraz decydujący wpływ na zachowanie i naukę ucznia w ciągu całego roku szkolnego, jak to pięknie na licznych przykładach wykazują zwolennicy psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Urazy psychiczne tego okresu, czy to w postaci wstępnych stopni niedostatecznych, czy też w formie adnotacyj w dzienniku, mogą zniechęcić ucznia na dalszy okres nauki. Lekarz szkolny przez poruszenie tych spraw na posiedzeniu rady pedagogicznej może wiele dobrego tu zdziałać.

Dalszą gałęzią pracy psychologiczno-wychowawczej lekarza szkolnego byłoby stosowanie odpowiednich wpływów psychoterapeutycznych dla prostowania odchyłeń stwierdzanych w linii życiowej ucznia. Wprawdzie lekarz nie jest w szkole terapeutą, ale ten wyjątek powinien być uczyniony. Pomocą w prowadzeniu badań psychologicznych, o których wspomina cytowana już Instrukcja, byłby dla lekarza szkolnego system indywidualnych kart psychologicznych.

Szkoła polska, która zdobyła się na piękne karty zdrowia fizycznego, czy też na karty dentystyczne, nie powinna pozostać bez kart psychologicznych, będących obrazem jej głównych tendencji — wychowania.

Zeszyty indywidualne, czy też arkusze obserwacyjne, nie znajdują — jak sądzę — narazie uznania wśród nauczycielstwa, jako zbyt obszerne i uciążliwe do prowadzenia. Natomiast indywidualne karty psychologiczne mają tę zaletę, że nie są obszerne i mogą być w każdej chwili użyte np. na posiedzeniu rady pedagogicznej, gdzie niema zwykle wiele czasu na wyszukiwanie danych zawartych w zeszytach, arkuszach indywidualnych, lub kwestionariuszach.

Kartę taką wyobrażam sobie następująco: Format — 22 na 18 cm., stron — cztery. Strona pierwsza: Indywidualna karta psychologiczna, gimnazjum, data założenia karty, załączniki (wyszczególnienie). 1. Dane personalne: nazwisko imię, data urodzenia, wyznanie, od której klasy jest w szkole, w jakiej był przedtem szkole, adres, warunki mieszkaniowe, zajęcie ojca, zajęcie matki, liczba rodzeństwa starszego, młodszego i płeć rodzeństwa. Dane te wypełnia kancelarja szkoły. 2. Dział A: opinja lekarza szkolnego, przebyte choroby, główne braki fizyczne, wady, nawyki (oznaczone ew. symbolami ze względu na tajemnicę lekarską). 3. Adnotacje wychowawcy dla lekarza szkolnego. 4. Uwagi lekarza szkolnego dla wychowawcy. Strona druga: Dział B: Opinja wychowawcy — wyszczególnione są dyspozycje psychiczne ucznia, jak również momenty ważne dla zrozumienia rozwoju i stanu psychicznego ucznia. Dział B powinien być możliwie często sprawdzany przez wychowawcę. Strona trzecia: Dział C: Postępy w nauce — tabliczka zawierająca oceny z zachowania i postępów ucznia, oraz miejsce na uwagi dla wychowawcy. Strona czwarta: Dział D — zasadnicza obserwacja ucznia. Z braku miejsca pomijam techniczne sposoby prowadzenia, segregowania i przechowywania indywidualnych kart psychologicznych.

W dalszym ciągu swej pracy psychologiczno-wychowawczej lekarz szkolny po zapoznaniu się z metodami psychologii, z których zwłaszcza godną uznania jest metoda psychologii indywidualnej Adlera, mógłby zorganizować i poprowadzić szkolną przychodnię psychologii stosowanej. W Niemczech

przychodnie tego typu noszą nazwę poradni wychowawczych, jednakże ze względu na ambicje młodzieży, zwłaszcza starszej, nazwę taką musimy odrzucić. Zresztą doświadczenie wykazuje, że w przychodni mamy do czynienia nie tylko z momentami wychowawczymi, ale natury czysto psychologicznej, to też nazwa: poradnia psychologii stosowanej, sądzę, jest zupełnie odpowiednia. W poradni byłiby badani, przypuszczam, uczniowie, zgłaszający się sami, skierowani przez wychowawcę, rodzinę, lub wezwani na życzenie lekarza. Wiele taktu potrzeba ze strony wychowawców, by poradnia nie zyskała sobie opinii przychodni „dla nienormalnych“, to też najlepiej zacząć badania od kierowania do poradni uczniów nie wykazujących żadnych odchyłeń wychowawczych, a następnie przejść do materiału trudniejszego, przy czym mieszany materiał byłby najlepszy.

Dwugodzinne tygodniowe przyjęcia lekarza w poradni pozwolą nawiązać bezpośredni kontakt z rodziną ucznia, zwłaszcza gdy poradnia będzie czynna w godzinach popołudniowych zgóry ustalonych. Badanie w poradni pozwoli wnikać lepiej w psychikę ucznia i wyświetlić niejedną przypadłość, która jest niezrozumiałą dla szkoły. Poza to wpływ psychoterapeutyczny poradni jest nieraz b. wielki i to nie tylko w przypadkach jakichś nawyków czy nałogów, ale i w przypadkach istotnie trudnych do prowadzenia.

Wyniki uzyskiwane w przychodni utrwalone mogą być przez ujednostajnienie metod wychowawczych szkoły i domu. W dziedzinie tej lekarz szkolny wykazać może wielką inicjatywę, mając za sobą tak poważne poparcie, jak wspomniany § 25 Instrukcji ministerjalnej. Wiemy, że istnieją szkoły w których negatywne zabiegi wychowawcze (kary i nagany) są podstawą wychowania. Otóż lekarz szkolny powinien czuwać, aby system wychowawczy szkoły opierał się przede wszystkim na metodach zachęcania i optywizmu pedagogicznego, co nie wyklucza karności. Jedynie wówczas, jedynie dzięki tym metodom może być osiągnięty cel wychowawczy szkoły, cel wychowania państwowo-obywatelskiego. Tak jak ten cel został jasno i dokładnie przez władze szkolne określony tak samo metody tej ogólnej pracy wychowawczej muszą mieć jasne oblicze. A wydaje mi się, że dla wychowania

państwowo-obywatelskiego wspomniane metody zachęcenia, sugerowania *in plus* i życzliwości są najbardziej wskazane. Im bowiem więcej uczeń zbliży się do szkoły, im bardziej będzie do niej przywiązany i zżyty z jej ideałami, tem głębszy i serdeczniejszy będzie jego stosunek do Państwa i zagadnień pracy społeczno-obywatelskiej. Oczywiście nie obędzie się czasem i bez negatywnych zabiegów wychowawczych, ale te powinny stać pod stałą kontrolą s t a t y s t y c z n ą Koła wychowawców w celu obniżenia ich liczby i jakości.

Tym ostatecznym negatywnym zabiegiem wychowawczym jest wydalenie ucznia ze szkoły. Zagranicą zabieg ten połączony jest z wielkimi utrudnieniami władz nadzorczych, u nas w niektórych szkołach stosuje się *larga manu*, nietylko z przyczyn niedostatecznych postępów, ale i ze względu na t. zw. „złe zachowanie“, nawet uczniów młodszych klas, w których trudno jeszcze myśleć o utrwalonych cechach psychopatycznych.

Tu więc inicjatywa lekarza szkolnego może przynieść pewne ograniczenia dla tego rodzaju postanowień rad pedagogicznych. Sądzę, że wniosek o usunięcie ucznia ze szkoły, wniosek o wykreślenie jego nazwiska z albumu uczniów gimnazjum, powinien być zawsze zredagowany i umotywowany przez wnioskodawcę na piśmie, a uczeń przed dycyzją rady pedagogicznej powinien być poddany badaniu psychologicznemu przez lekarza szkolnego, który następnie opinuje w tej sprawie.

Jest rzeczą niewątpliwie konieczną, by lekarz szkolny był w stałym kontakcie z gronem wychowawców, biorąc udział w posiedzeniach rady pedagogicznej, a w szczególności na posiedzeniach promocyjnych dla klas starszych. Jest rzeczą również niezwykle pożądaną, by lekarz szkolny czy też psycholog szkolny miał oficjalne prawo wzięcia udziału w obradach Komisji maturalnej, gdyż w myśl istniejących przepisów, nie wykładając w klasie ósmej, nie może być członkiem wspomnianej komisji. Znając ucznia mógłby lekarz szkolny wzgl. psycholog szkolny służyć nieraz ciekawymi przyczynkami do jego biografii psychologicznej. Jestem przekonany, że dezyderat ten podzielają wszyscy lekarze szkolni, którzy siłą rzeczy muszą posiadać nastawienie psychologiczno-pedagogiczne w pracy swej na terenie szkolnym.

Wreszcie lekarz szkolny, po poznaniu uzdolnień i za-  
miłowań młodzieży klas starszych, oraz ich tendencji za-  
wodowych, mógłby kierować poszczególnych uczniów do  
wykładowców pokrewnych przedmiotów, sam udzielając wy-  
jaśnień młodzieży pragnącej studiować medycynę.

Oczywiście lekarz szkolny zwrócić powinien specjalną  
uwagę na stosowanie przez uczniów zasad psychohigieny  
i profilaktyki psychicznej, interesując się również metodami  
nauczania oraz uczenia się ucznia w szkole i w domu.

Należy jeszcze raz podkreślić, że realizacja poczynań  
psychologiczno-wychowawczych lekarza szkolnego może być  
dokonana jedynie etapami, a zawsze przy dobrej woli i głą-  
bokiem wewnętrznym przekonaniu lekarzy o jej celowości,  
oraz przy życzliwym ustosunkowaniu się władz szkolnych.

Na zakończenie pragnę podziękować Wielce Szanownemu  
panu naczelnemu wizytatorowi higieny Dr. med. Stanisławowi  
K o p c z y ń s k i e m u za cenne wskazówki przy układaniu  
dyspozycji referatu i indywidualnej karty psychologicznej

### Piśmiennictwo.

Adler A. Individualpsychologie in der Schule. (Leipzig  
1929).

Baley S. Uwagi w sprawie programu działalności psy-  
chologów szkolnych (Polskie Archiwum Psychologii V. III. 4,  
1930 r.).

Jaroszyński T. Higiena wychowawcza (Higiena  
szkolna. Warszawa 1921 r.).

Jotevko J. Metoda testów umysłowych i jej wartość  
naukowa (Książnica Atlas 1924 r.). Cele i zadania psychologa  
szkolnego w szkołach ogólnie-kształcących (Polskie Archiwum  
Psychologii T. 4 str. 321. 1926-27).

Kopczyński St. Lekarz szkolny i opieka lekarska  
w szkole (Higiena szkolna. Warszawa 1921 r.).

Mikulski K. Badania psychologiczne w szkole śre-  
dniej. (Księgarnia J. Lisowskiej Warszawa 1930 r.).

Rondthaler A. Psychologia indywidualna Alfreda  
Adlera (Księgarnia J. Lisowskiej. Warszawa 1930. Wyd. II.).

Studencki S. M. Jak obserwować dzieci („Nasza  
Księgarnia“ Warszawa 1931 r.).

## Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Zofja Wandelt-Kwaśnicowa.

### Śpiew i muzyka na usługach lekcji gimnastyki.

(Ciąg dalszy).

#### A. Ćwiczenia ruchowo-rytmiczne.

W dziale ćwiczeń ruchowo-rytmicznych dotychczas widzieliśmy niewielki zasób materiału ćwiczebnego.

Miarowe klaskanie w różnych tempach, kroki różnego tempa, marsze najczęściej w rytmach parzystych wyczerpywały dotychczas stosowany materiał ćwiczebny. Rozszerzenie programu tej dziedziny ćwiczeń staje się konieczną potrzebą.

Również doświadczenie przekonywuje nas niestety o istnieniu czynnych już nauczycieli gimnastyki, którzy podczas udzielania lekcji liczą nierytmiczne, mają tendencję do podświadomego przyspieszania i zwalniania tempa i nie zauważają swej własnej arytmiczności.

Nauką wyszkalającą świetnie poczucie rytmu jest rytmika *Jaques-Dalcroze'a*.

Jednak *w całej swej rozciągłości* rytmika *Dalcroze'a* może mieć zastosowanie *jedynie w Instytutach rytmu, w Konserwatorjach, Szkołach Muzycznych wreszcie jako dział ćwiczeń z przedmiotu śpiewu i muzyki spopularyzowany na terenie szkół ogólnokształcących* i prowadzony przez specjalistów, którzy wiele lat studjów w tej dziedzinie pracy poświęcili i poza stroną ćwiczeń przeszli przez wyszkolenie improwizacji fortepianowej. Dla przyszłych nauczycieli gimnastyki natomiast taki program rytmiki jest dla ich celów niekonieczny.

Dla osobistego przeszkolenia nauczyciel gimnastyki *może i powinien przećwiczyć zasadnicze Dalcrozowskie ćwiczenia*, ażeby własne poczucie rytmu poddać kontroli, starannej opiece i kulturze, ale dla stosowania ćwiczeń w przyszłej swej praktyce nauczycielskiej potrzebny mu jest z tychże ćwiczeń tylko taki zasób ćwiczeń rytmicznych, które on bez akompanjamentu fortepianu potrafi podczas swych lekcyj zastosować, a naukę improwizacji fortepianowej zastąpi własną wyszkoloną rytmiczną dyрекcją słowną.

Zrózniczkowanie zatem ćwiczeń rytmicznych, stosowanie jednych w celu osobistego wyszkolenia nauczyciela innych celem stosowania ich w jego praktyce nauczycielskiej jest

sprawą ważną i aktualną podczas opracowania szczegółowego działu ćwiczeń rytmicznych w programie umuzykalnienia nauczyciela gimnastyki.

Ponieważ dobrze rozwinięte poczucie rytmu jest potrzebne nauczycielowi gimnastyki obu płci, przeszkolenie rytmiczne powinni otrzymać przyszli nauczyciele zarówno jak i nauczycielki.

Dawniej przywilej doskonalenia poczucia rytmu miały tylko panie. Błąd przeszłości został naprawionym na terenie Centr. Inst. Wych. Fiz. przez wprowadzenie ćwiczeń rytmicznych do programu szkolenia przyszłych nauczycieli płci męskiej \*).

Kilkoletnie doświadczenie mojej pracy w Instytucie Wychowania Fizycznego, nasunęło mi sposób dostosowania ćwiczeń rytmicznych do potrzeb praktycznych, że się tak wyrażę nauczycieli gimnastyki. Stwierdzam więc, że równocześnie z wprowadzeniem zasadniczych ćwiczeń Dalcroze'a pożytecznym jest stosowanie analizy rytmów z dziedziny lekkiej atletyki i różnych sportów, (jak rytmów różnego rodzaju przeskoków, rozmaitego biegu, polirytmji pływania ze specjalną koordynacją ruchów rąk i nóg i t. p.) i przećwiczenia ich ze świadomością trwania danego ruchu w odpowiednim stosunku do następnego.

Również zaobserwowany sposób odliczania miejsc nie jest doskonałym w pojęciu rytmika. Po komendzie odlicz do dwóch, trzech, czterech, słyszymy nieraz niesamowite wrzaski przypominające raczej dźwięk szczekania aniżeli głos ludzki, wykonane z niezrozumiałą nerwowością ćwiczącego i w nierównomiernych odstępach czasu. Nic dziwnego.

Wyszlącenie umiejętności wymawiania słów (liczb) z normalną dynamiką głosu w odpowiednich szybkich odstępach czasu i kolejności poprzedzać powinno przeszkolenie rozmaitych innych ćwiczeń ruchowo-rytmicznych w kanonie, które stanowiłyby dział ćwiczeń pomocniczych dla powyższego celu.

Zastosowanie rytmiki języka polskiego ze słowami dwu, trzy, czterosylabowymi i kojarzenie mowy z ruchem oto jeszcze nowy rodzaj ćwiczeń rytmicznych, które zmieściwszy się w dziale ćwiczeń stosowanych podczas lekcji gimnastyki wpływałyby na ogólne urytmicznienie ćwiczącego. Dział powyższych ćwiczeń stanowi o ważnem wstępnem przygotowaniu do świadomego mnożenia lub dzielenia tempa danego marszu przez daną jednostkę czasu co również dla gimnastyki może znaleźć swoje życiowe t. j. praktyczne zastosowanie.

\* Ćwiczenia rytmiczne są w programie Studium W. F. U. P. prawie od początku istnienia Studium, t. j. od dziesięciu przeszło lat (uw. Red.).



## B. Śpiew.

„Urytmicznienie“ przyszłego nauczyciela gimnastyki i dać mu zasobu materiału ćwiczeń rytmicznych stanowi pierwszy zasadniczy dział programu umuzykalnienia.

Na podstawie rytmu dopiero wszystkie inne elementy muzyczne kształcić się powinny.

Śpiew oddawna stosowany na lekcjach gimnastyki w marszu, poza celami wychowania fizycznego nie powinien tracić wartości swej istotnej, t. j. powinien posiadać należną kulturę muzyczną.

Co dotychczas w tej dziedzinie zostało już zrobionem, a jakie czekają nas jeszcze możliwości?

Śpiewem pobudzali nauczyciele gimnastycy mięśnie do pracy w ruchu marszowym, śpiewem rozwijali klatkę piersiową stosując go jako ćwiczenie oddechowe.

Należałoby uzgodnić te cele z celami umuzykalniania.

Śpiew zostaje łatwo kaleczony przez ruch marszowy.

Skandowanie tonów, krajanie tonów przez kroki, wybijanie krokami niewłaściwych akcentów muzycznych, nieprawidłowa emisja głosu podczas marszu i nieprawidłowe frazowanie oto złe nawyki przeszłości, z którą należy raz na zawsze zerwać.

Uzgodnienie prawidłowego marszu z prawidłowym śpiewem staje się więc naszym celem.

Zanim jednak ćwiczący nauczy się uzgadniać dwa elementy, t. j. ruch i śpiew, pierwszym stadjum nauczania i pierwszym zadaniem dla instruktora gimnastyki powinien być marsz bez śpiewu, dla muzyka śpiew bez marszu.

Przyszłemu nauczycielowi gimnastyki należy przypomnieć w bezruchu ćwiczenia emisji głosu, frazowania, cieniowania dynamicznego i agogicznego (siły i tempa), poznane przez niego jeszcze w szkołach ogólnokształcących łącznie z ćwiczeniami solfeżowymi, przyczyniającymi się do jego osobistego umuzykalnienia.

Po przestudjowaniu i ugruntowaniu nauczania śpiewu w bezruchu dopiero w drugim stadjum nauczania powinien być śpiew w marszu. Metodyka nauczania śpiewu w ruchu marszowym nie jest bagatelną kwestją. Instruktor gimnastyki niestety zwykle żąda odrazu szybkiego tempa kroków i prędkiego wymawiania słów.

Umiejętność tę zdobyć można drogą dłuższych ćwiczeń przez stopniowanie tempa marszowego.

Skład dotychczasowy naszych instruktorów gimnastycznych to jeszcze pokolenie, które metodyki prowadzenia marszu ze śpiewem nie zna — nic dziwnego, gdyż dziś dopiero

kształtuje się ona i czeka na zatwierdzenie władz kompetentnych.

Materiał ćwiczebny marszów śpiewanych przeważnie z literatury muzycznej polskiej i polskich pieśni ludowych powinien być zastosowany do potrzeb naszej młodzieży szkolnej a więc do programu śpiewu dla szkół ogólnokształcących i zróżniczkowany według stopnia trudności muzycznej no i naturalnie treści wiersza zwrotkowego.

Stosowanie marszu nie tylko w rytmach parzystych jest również bardzo wskazane, a to ze względu na bogatą i ładną literaturę muzyczną marszową w rytmie  $\frac{3}{4}$ , oraz ze względu na to, że trzymiarowy takt wymaga różnostronnego akcentowania, raz lewą, raz prawą nogą, co wszechstronnie wykształca poczucie równowagi kroku.

Uzgodnienie akcentu kroku z akcentem muzycznym jest również ważne podczas studjowania marszów zaczynających się od słabej części taktu, t. j. od przedtaktu.

Wiele marszów dotychczas stosowanych w praktyce na lekcjach gimnastyki pod względem treści muzycznej zawiera tematy niegustowne, nawet trywialne.

Opracowanie szczegółowego programu marszów staje się bardzo aktualną potrzebą.

Śpiew możemy stosować nie tylko w ruchu marszowym ale i w ruchu rozmaitym.

Mam tu na myśli gry ruchowe ze śpiewem oraz inscenizację ruchową naszych pieśni ludowych, t. j. układanie ruchowych scen podczas śpiewu znanych niekiedy pod nazwą korowodów.

Gry ruchowe ze śpiewem różnią się od inscenizacji pieśni.

W grach punktem ciężkości jest moment swobodnej zabawy, która następuje po prześpiewaniu danej zwrotki wiersza, albo trwa podczas śpiewu z uwzględnieniem niewielkiego kompleksu ruchów, naśladujących treści słów piosenki podczas głównych akcentów muzycznych.

W inscenizacji piosenek natomiast następstwo każdego z ruchów jest dostosowane nie tylko do treści słów ale i do wszelkich możliwych elementów muzycznych melodji.

Inscenizowana piosenka jest odtworzeniem w idealnie scharmonizowanej formie: słów, muzyki i ruchów.

Dotychczas zdawało się często słyszeć o popisach szkolnych i przedstawieniach, wreszcie fragmentach z lekcji gimnastyki zawierających takie jednoczesne zastosowanie ruchu i śpiewu.

Najczęściej jednak spotykaliśmy się ze zjawiskiem, że ruch ten był ilustracją tylko treści wiersza zwrotkowego a nie godził się z elementami muzycznymi zawartymi w melodji, był raczej jej zaprzeczeniem.

Nie tylko muzyk ale i fizjolog powinienby otoczyć opieką takie próby śpiewu przy rozmaitym ruchu, gdyż nie każda koordynacja ruchów (rąk, nóg, tułowia) da się uzgodnić z wdechem i wydechem podczas śpiewu.

Należałoby więc podać przyszłym nauczycielom gimnastyki gotowe wzory gier ruchowych ze śpiewem, oraz gotowe projekty inscenizacji różnych piosenek, na tych wzorach przeanalizować zależność ruchów od elementów muzycznych bez szkody dla ruchu i muzyki, wreszcie pobudzić nauczycieli do inwencji twórczej w kierunku samodzielnego układania scen ruchowych podczas śpiewu.

### *C. Akompanjament muzyczny do ćwiczeń gimnastycznych.*

Uznawszy również potrzebę akompanjamentu muzycznego do niektórych ćwiczeń gimnastycznych jesteśmy obowiązani nauczyć przyszłych nauczycieli prawideł dotyczących uzgodnienia ruchu z elementami muzycznymi, które nie są rzeczą przypadku.

Stosując muzykę do lekcji gimnastyki, nie tylko dajemy nią miarę czasu dla ruchu. Gimnastycy zwrócili się do muzyki — po jej rytm, po jej miarę porządkującą ruchy — tymczasem muzyka powinna jeszcze zawierać w sobie odpowiedniki dla: 1. charakteru ruchowego, 2. dla jego dynamiki, 3. dla jego kierunku.

1. Jeśli n. p. celem ruchu marszowego będzie elastyczny sprawny krok, który sprężystością swoją na początku lekcji ma służyć do pobudzenia mięśniowych, to muzyka powinna tu być bodźcem odpowiednim.

Strona melodyjna muzyki, harmonizacja, dynamika, radość muzyki stanowić będą o treści wewnętrznej maszerującego, o charakterze marsza, tempo marsza i pomiar metryczny stanowić będą natomiast o formie jego wykonania w czasie. Jeśli odwrotnie na początku lekcji spróbujemy zaakompanjować lub zaśpiewać marsz w tonacji minorowej nie osiągniemy to pożądanego celu. Minorowa tonacja marszu wywoła poczucia radości życia w ćwiczących.

Tempo i takt w powyższym wypadku nie wystarcza, ażeby zastąpić niemi treść muzyki, która udzieli się ruchowi w sposób ujemny.

Z powyższego wynika, że jeśli przy ćwiczeniu tak zw. uspokajającym zechcemy akompanjować ruchowi silnym majorem to również celu nie osiągniemy. Zamiast uspokoić wewnętrzne nastawienia ćwiczącego pobudzimy go w dalszym ciągu w kierunku sprzecznym naszym zamierzeniom i ujemnie wpłyniemy na jego system nerwowy, żądając od ćwiczącego wykonania ruchów, do których on przy danej muzyce nie jest usposobiony.

Wynik dodatni osiągniemy natomiast umiejętnym stosowaniem charakteru muzyki, t. j. jeśli przy marszu pobudzającym, że się tak wyrażę użyjemy tonacji majorowej, podczas ćwiczeń uspakajających tonacji minorowej.

2. Również siła, lub słabość ruchu, naprężenie i rozluźnienie mięśni, rzut, t. j. akcent ruchowy trwający krótko, albo silniejsze napięcie mięśni rozłożone na dłuższy okres czasu wszystko to daje się świetnie ująć dynamicznymi cieniowaniami muzyki, w forte i piano, crescendo i decrescendo, w akcenty muzyczne i t. p. odpowiedniki.

5. Jak uwzględnić muzyką kierunek ruchu?

Nie trudno i tu znaleźć jego odpowiednik muzyczny.

Na przykładzie ćwiczenia t. zw. przysiadu da się to łatwo zilustrować. Jeśli więc przy przysiadzie wdół użyjemy melodji z tonów w kolejności od wyższych do niższych, a przy wstąpieniu do pozycji stojącej damy logiczny odwrót tonom od niższych do wyższych tonów, wówczas nadamy ruchowi właściwą ilustrację muzyczną.

A więc rysunek melodyjny odpowiadać powinien rysunkowi ruchu, t. j. jego kierunkowi. Również jeszcze barwą akordu, a więc zmianami harmonicznymi albo cieniowaniami dynamicznymi muzyki daje się łatwo zilustrować zmiany kierunku ruchu.

Zatem streszczając się w odpowiedzi na pytanie jakich szukać odpowiedników dla elementów ruchowych powiedzieć możemy, znaleźlibyśmy dla określenia:

1. czasu trwania ruchu — rytm składowych części taktu parzystego lub nieparzystego,
2. dla charakteru ruchu tonację majorową lub minorową,
3. dla siły ruchu odpowiednią dynamikę muzyki forte, piano, crescendo i decrescendo, oraz akcenty muzyczne,
4. dla kierunku ruchu — rysunek melodyjny w muzyce, odpowiednią harmonizację i cieniowanie dynamiczne.

Są to niezbędne warunki umiejętnego stosowania muzyki podczas lekcji gimnastyki.

Biorąc muzykę na usługi ruchu mamy obowiązek szanowania tak wielkiej sztuki jaką jest muzyka. Nie wolno nam obrzydzać muzyki wielkich kompozytorów przez stałe powtarzanie przy jednym wzorcu lekcyjnym jednych i tych samych melodj. *Rozmaitość tematów muzycznych* jest jeszcze jednym z niezbędnych warunków właściwego stosowania elementów muzycznych.

Również nie wolno nam wyciąć sześć taktów Chopina, a gdzieindziej pięć i pół taktów Mozarta dla potrzeby ruchu, kosztem muzyki, wiedząc, że symetryczna forma muzyczna obowiązuje po dwa lub po cztery takty, wreszcie cztery lub

osiem taktów i że taką jedynie symetrię muzyczną wolno nam uzgodnić z możliwościami ruchowymi podczas wielokrotnego powtarzania danego ćwiczenia.

Zatem nie wolno nam krajać myśli muzycznych na łokcie, wedle naszej wygody a należy liczyć się z tem, że i myśl muzyczna ma swój początek i koniec i zamyka się w pewnej określonej ilości taktów.

Jeśli już bierzemy muzykę na usługi ruchu, to należy tak układać ćwiczenia wzorców lekcyjnych, ażeby ich zdrowotny cel nie mijał się z celami umuzykalniania.

Punktem wyjścia lekcji gimnastyki coprawda jest ruch, *a więc nie ruch mamy stosować do muzyki, ale muzykę do ruchu.*

Zanim jednak doprowadzimy ćwiczącego przyszłego nauczyciela gimnastyki do takiego stopnia umuzykalniania, że muzykę nauczy się dostosowywać do ruchu, musi on przejść przez drogę odwrotną jako wstępną fazę nauczania, a mianowicie musimy go nauczyć znajdować odpowiedniki ruchowe dla danej muzyki.

Uczymy go więc ruszać się „na skutek“ danej muzyki.

Praktycznie rodzaj tych ćwiczeń da się ująć w dwa sposoby, które równorzędnie wartoby zastosować: pierwszy — to wyżej wspomniana inscenizacja piosenek, drugi — bez udziału śpiewu — to interpretacja ruchowa muzyki łatwych utworów fortepianowych z przeprowadzeniem analizy teoretycznej zależności elementów muzycznych, a ruchowych, więc rytmu muzycznego a tempa ruchu, tonacji muzycznej a charakteru ruchu, cieniowania dynamicznego a naprężenia i rozluźnienia mięśni w ruchu, rysunku melodyjnego, a kierunku ruchu, formy muzycznej, a wielokrotności ćwiczeń ruchowych.

Tą drogą wyszkolony i umuzykalniony przyszły nauczyciel gimnastyki przeszedłszy przez wyszkolenie ruchowe na skutek danej muzyki potrafi i *odwrotnie do ruchu*, który będzie punktem ciężkości danego ćwiczenia dobrać odpowiednią muzykę.

Potrafi to uczynić osobiście jeśli posiada umiejętność gry fortepianowej (improwizacji i kompozycji) i jeśli będzie to odpowiadało potrzebom danej lekcji lub wreszcie po przez akompanjatora, któremu łatwo wskaże i objaśni jaki rodzaj muzyki jest mu potrzebny do danego ćwiczenia.

Nauczyciele gimnastyki niekiedy uciekają się do akompanjamentu bębna. Akompanjament bębna jest ubogim środkiem normowania ruchu w czasie i sile, nie dającym ruchowi cieniowania w jego charakterze nieuwzględniającym kierunku ruchu, natomiast nużącym przez swoją monotonię.

Wyczerpujące możliwości dla dodatniego przejawienia się ruchu daje akompanjament fortepianowy. Muzyka specjalnie skomponowana lub zaimprovizowana do danej lekcji z właściwym wyczuciem charakteru, dynamiki, tempa, taktu i kierunku ruchu każdego ćwiczenia jest najwłaściwszym akompanjamentem dla danej lekcji.

Wyszukiwanie t. zw. sztuczek z literatury muzycznej już gotowej a znanej i doklejanie je do ćwiczeń ruchowych przez osoby niekompetentne bardzo często kaleczy ruch i naodwrot również powoduje przez ruch kaleczenie muzyki, dlatego to tak ważnem jest wskazanie sposobu przyszłemu nauczycielowi gimnastyki znajdowania muzyki odpowiedniej dla ruchowego tematu — drogą osobistego przećwiczenia ćwiczeń na skutek muzyki, o czem powyżej była mowa.

#### *D. Płasy i tańce narodowe.*

Najłatwiejszym staje się dobór muzyki dla działu płaśców i tańców narodowych, gdyż rozporządzamy tu literaturą muzyczną już gotową i obfitą.

Płasy to dział ćwiczeń o charakterze tanecznym.

Tańce narodowe zdawałoby się objaśnienia nie potrzebują.

A jednak opracowanie i tego działu w programie umuzykalnienia jest koniecznem z uwzględnieniem kolejności ćwiczeń nie tylko według stopnia trudności technicznego wykonania ruchu, ale i według pewnej logiki muzycznej.

Właściwości z zasadniczych rytmów poloneza, mazura, krakowiaka, polki, kujawiaka i t. d. znajdują się w ćwiczeniach rytmicznych chociaż bywają stosowane w melodjach nietanecznych, w płaścach natomiast występują już jako poszczególne elementy tańców, w tańcach narodowych wreszcie układają się w obraz odzwierciadlający temperament i duszę narodu.

Przeprowadzenie zatem tej ciągłości ćwiczeń od rytmu poprzez płaś do tańca stanowi ważną pracę metodyczną nauczyciela umuzykalnienia, który potrafi zwrócić uwagę poza stronę ruchową tańca i na stronę muzyczną, t. j. na synkopę w krakowiaku, podskok w mazurze, grupę charakterystycznego zakończenia w polonezie i t. d.

Usystematyzowanie więc ćwiczeń według stopnia trudności technicznego wykonania ruchu i uzgodnienie tych trudności z trudnościami rytmicznymi i możliwościami muzycznymi z przeprowadzeniem teoretycznej analizy elementów rytmiczno-muzyczno-tanecznych, niemieszanie różnych elementów, różnych tańców jak to się często zdarza, oto aktualne zadanie przy układaniu płaśców w związku z muzyką.

## V.

Streszczając się zatem w sprawie muzycznego wykształcenia nauczyciela gimnastyki stwierdziliśmy przedewszystkiem konieczność kształcenia go w tym kierunku, w sposób przystosowany do potrzeb jego praktycznych, uwzględniając zatem i odróżniając ćwiczenia przeznaczone wyłącznie dla jego osobistego wyszkolenia od ćwiczeń nadających się do stosowania ich w przyszłej pracy nauczycielskiej.

W skład ćwiczeń dla osobistego przeszkolenia nauczyciela zaliczyliśmy:

1. zasadnicze, rytmiczne, Dalcroze'owskie ćwiczenia, celem wykształcenia osobistego poczucia rytmu w ćwiczącym;
2. śpiew w bezruchu, emisja głosu, zasadnicze ćwiczenia solfeżowo-oddechowo-śpiewne, ćwiczenia dynamicznego i agogicznego cieniowania pieśni, jako nauczanie poprzedzające śpiew w marszu;
5. śpiew w marszu z zachowaniem artystycznej formy pieśni w ruchu marszowym;
4. ćwiczenia ruchowe „na skutek muzyki“, a) śpiewanej w inscenizacji piosenek ludowych, b) granej z przeprowadzeniem teoretycznej analizy współzależności ruchu i muzyki;
5. płąsy i tańce narodowe z uwzględnieniem muzycznych i tanecznych właściwości.

W skład ćwiczeń dla przyszłej praktyki nauczycielskiej zaliczyliśmy:

1. ćwiczenia rytmiczne dla zastosowania ich w praktyce bez akompanjamentu muzycznego;
2. śpiew w marszu z podaniem odpowiedniej literatury marszów;
5. wzory zabaw ze śpiewem i pieśni inscenizowanych;
4. płąsy i tańce narodowe rozłożone na poszczególne elementy według stopnia trudności ruchowej i muzycznej jako tematy dla poszczególnych lekcyj.

Metodykę prowadzenia wszystkich ćwiczeń w związku z muzyką uwzględnić należałoby podczas prowadzenia zajęć praktycznych bez obciążania programu specjalnymi teoretycznymi lekcjami.

Program ten dostosowany do praktycznych potrzeb naucz. gimnastyki da się doskonale rozmieścić i zamknąć w czasie dwóch godzin tygodniowo w przeciągu trzech lat nauczania. Obecnie w C. I. W. F. jesteśmy zmuszeni dać program znacznie zwięzony w ciągu 2-eh lat nauczania.

## VI.

Jakim powinien być stosunek gimnastyków do muzyki jako do środka pomocniczego przy przeprowadzaniu lekcji?

Oto ważne zagadnienie, które po powyższych wyjaśnieniach można rozstrzygnąć krótko:

Stosunek gimnastyków do muzyki nie powinien być dyktanckim. Lepiej muzyki nie stosować wcale aniżeli stosować ją źle!

Zdajmy sobie sprawę z tego, że obok wychowania fizycznego muzyka i umuzykalnienie spełnia także wielkie wychowawcze zadanie i że wadliwe stosowanie muzyki przekreśla dobre wyniki i prace tych, którzy stoją na jej straży.

Mieczysław B a l c e r.

## Taktyka gier.

Przy omawianiu metody prowadzenia gier, dochodzimy wreszcie po całym szeregu przygotowań i ćwiczeń do gry właściwej. Na tem jednak najczęściej poprzestajemy, nie idąc dalej, już to z braku czasu, albowiem braku chęci bliższego zajęcia się grą. Jeżeli początkujących, po wyuczeniu ich jedynie elementów gry, pozostawimy samym sobie, to gra staje się najczęściej chaotyczną bieganią i traci wiele na wartości wychowawczej i efektywnej. Wymieniony wyżej sposób nauczania okazuje się więc niedostatecznym. Skończyć powinno się raz z tem, żeby prowadzący bez należytego taktycznego zrozumienia i przygotowania gry, gwizdkiem dawał znak na jej rozpoczęcie, zdając ją tem samym na los przypadkowości i zaradczości własnej uczestników. W warunkach tych bezmyślna gra staje się dla siebie najgorszą propagandą i głównym powodem brutalności.

Jak więc wyuczyć należytej gry początkujących, jak bardziej zaawansowanych? — U początkujących stopniowanie przez coraz to trudniejsze gry wydaje się najbardziej celowe. Z młodzieżą starszą i bardziej zaawansowanymi sprawa trudniejsza. Bo pomimo, iż opanowali elementy, z grą należyćie nie mogą sobie dać rady. Trudno im przychodzi zdobyte elementarne wiadomości w grze zastosować. Gra bez głowy jest wynikiem początkowej dezorientacji, nerwowości, braku opanowania, no i nieznamomości najprostszych założeń taktycznych. O ile dezorientacji, nerwowości i t. d. wyzbyć się nie jest trudno, taktyki uczyć się trzeba dużo wolniej, a więc stopniowo. Zadanie prowadzącego polegać będzie na częstem wkraczaniu w grę i to nie wyłącznie celem wytchnięcia błędów technicznych czy osobistych, lecz również dla da-



nia wskazówek taktycznych. Na konkretnym przykładzie koszykówki, który nietrudno będzie rozwinąć i uogólnić, postaram się nakreślić obraz, jak n. p. postępuje rozwój taktyki tej gry.

Koszykówka, z powodu olbrzymiej żywości i zmienności sytuacji, a zarazem małej przestrzeni (wada tej gry), zmusza do wykazania dużego zmysłu orientacji i zrozumienia dla bodaj najprostszycy zasad współgrania. W początkach, a więc w okresie samorodności, gra bywa bezładną. Akcje jakiego takiego współgrania zawiązują się raczej intuicyjnie i przypadkowo. Z czasem z bezładnej tej gry, prymitywnej, powstaje i kształtuje się najprostszycy typ gry wyłącznie ofensywnej. Na każdy jednak sposób ataku wynaleźć można obronę. W ten najłatwiejszy sposób zaszcześcić można grającym zrozumienie potrzeby i wartości obrony. To też było pobudką i przyczyną powstania gry obronnej, defensywnej. Niezawodny dotychczas sposób atakowania zaczyna zawodzić, z chwilą umiejętnego zastosowania obrony. Wynikiem tej obrony przed atakiem staje się konieczność wymyślania różnorodnych akcji, które w reakcji mogłyby być unieszkodliwione przez różne sposoby obrony. Stąd z dotychczasowych dwu zasadniczych typów gry powstają coraz to inne, powodując dalszą ewolucję. Charakteryzując i omawiając te systemy, damy najlepszy obraz sposobów prowadzenia gry.

Jednym z najprostszycy jest system przebojowy. Zalety jego to nagłość, energia, bojowość, doskonale charakteryzujące indywidualności graczy. Wady — to niebezpieczeństwo rozbudzenia gry egoistycznej, na niekorzyść podporządkowania się zbiorowym poczynaniom, zbyt duży jednostkowy wysiłek i łatwość utraty piłki. Warunek powodzenia tego systemu leży w niedokładnym kryciu przeciwnika i w otwartej grze obrony. Obrona pozwalająca na częstsze stosowanie tej gry jest złą i nierozumną. Celem przeboju jest wykorzystanie wysunięcia się obrony i stracenie przez nią piłki, a podstawą powodzenia będzie wyprzedzenie zdezorjentowanego przeciwnika i osiągnięcie pod koszem jego, liczebnej przewagi (1 : 0, 2 : 1, 5 : 2 i t. d.).

Drużyna stosująca ten sposób gry musi posiadać graczy szybkich, silnych i dobrze koźlujących. Nie należy systemu tego nadużywać, bo jest wyczerpujący, nie trudno na nim się polapać, a jeśli nie znajdują się odpowiednie dla niego warunki łatwo i niepotrzebnie traci się piłkę, a tem samem, dalszą inicjatywę.

W przeciwieństwie do poprzedniego indywidualnego, drugi sposób, to atakowanie zwartą gromadą — „ławą”. Stosowany jest przeciwko obronie zwartej, gdy kryje ona troskliwie przeciwnika. W tym wypadku przewaga jest po stro-

nie defenzywy, chyba, że atak doskonale zgrany posiada cały szereg sposobów, ustawień i wybiegów do przejścia obrony, a co najważniejsze nie traci łatwo piłki. System ten przemienia się w grę zamkniętą, podczas której każda drużyna czeka na błąd i złe zagranie przeciwniej i utratę przez nią piłki. Istnieje cały szereg takich ofensywnych akcji. — Zasadą ich jest, aby odbywały się wzdłuż (wgląd), a nie wpoprzek (wszerz) boiska, innemi słowy, aby atakujący znajdowali się przed i poza obroną i możliwie najbliżej drugiego kosza. Zmusza to przeciwnika do ustawicznej zmiany konfiguracji obronnej i pilnego krycia atakujących. Niezliczone kombinacje jakie tutaj są możliwe, powstają przez wybieganie na pozycje łączników, środkowego czy też obrońcy (pomocników).

Przy akcjach tego rodzaju zwrócić należy baczną uwagę na cały szereg szczegółów. Umiejętność wózkowania, czy też kozłowania, ze względu na krycie przez przeciwnika, jest konieczna. To samo dotyczy szybkich podań jednorącz i oburącz, krótkich, płaskich, dołem, oraz półwysokich, średnio-długich. Ponieważ wiemy z doświadczenia, że jeżeli zawiele jest w ataku to robi się zamieszanie, a gdy ich jest za mało, to łatwo taki atak unieszkodliwić, wobec tego, gdy jeden z obrońców wybiega na pozycję łącznika, łącznik lub środkowy musi się cofnąć. Atak najczęściej gubi piłkę przy niecelnym rzucie do kosza, a wtedy inicjatywa dostaje się w ręce drużyny przeciwniej. Dlatego w chwili strzału powinien koniecznie znaleźć się pod koszem jeden lub dwu graczy, aby chybiony rzut poprawić. Bardzo często bowiem zdobywa się kosz za drugim, a nawet za trzecim strzałem, a momentalne natarcie nie pozwala obronie na spokojne i celowe przeprowadzenie akcji na przeciwny kosz.

Innym znowu typem gry jest gra obliczona na zwłokę i przeciąganie czasu. Ma to miejsce wtedy, gdy drużyna mając wygraną oszczędza siły (gry turniejowe) i nie chce ryzykować utraty piłki, ewentualnie kosza, a przeciwna obrona, dobrze ustawiona, nie pozwala na jakąś pewną akcję.

W ten sposób coprawda wyniku powiększyć nie można, gdyby jednak o to chodziło, można cofnąć jednego tylko gracza do tyłu (n. p. środkowego), a dwaj inni ustawieni na bocznych linjach trzymają w szachu przeciwnika, zagrażając jego koszowi, atakując tylko w razie nadarżającej się korzystnej okazji. Używa się wtedy tylko podań krótkich, jako najbardziej pewnych. Krycie (blokowanie) nie jest tutaj tak ważne, jak wybieganie na pozycję (niekoniecznie strzałową), gdyż drużyna grająca na zwłokę jest przy piłce.

Oдноśnie wybiegania na pozycję, to jest ono równie ważne jak krycie i we wszystkich grach, a w szczególności

przy koszykówce olbrzymią odgrywa rolę. Można bowiem z łatwością zauważyć, że początkujący mają tendencję do grania, jakby paradoksalnie można było określić, w miejscu. Jeden podaje piłkę drugiemu bezpośrednio, a nie rzuca jej w to miejsce, gdzie współgrający, ze względu na ustawienie się przeciwników i korzyści z tego wynikłe, znaleźć się w danej chwili powinien.

Ten sposób gry na pozycję oraz na zwłokę jest szczególnie ważny, a nawet konieczny wtedy, gdy gracze drużyny przeciwnej są wyższego wzrostu. Przy wzajemnym bowiem kryciu się graczy, piłka częściej znajduje się w posiadaniu wyższych, a co za tem idzie, mają oni więcej szans do zdobycia kosza. Gra na zwłokę oszczędza siły i demoralizuje przeciwnika. Zwlekanie jednak takie przemienia się w samą obronę, gdyż celem jego jest raczej utrzymanie wyniku, z małym zamiarem zdobycia kosza. Mimo skuteczności swojej system ten jest trudny i źle stosowany może sprowadzić łatwo przegraną. Biada bowiem drużynie, która straciła prowadzenie, usiłując je utrzymać przez zwlekanie: gracze są w nastroju obronnym i nim go zmieniać może być zapóźno. Zawsze ofensywa ostrożna i roztropna lepszą jest i owocniejszą aniżeli obrona, czy zwlekanie. Pozatem bardziej ruchliwa gra jest ciekawszą i więcej pociągającą, a zarazem bezwzględnie lepszą.

W ten sposób przejść możemy do najprostszego sposobu gry jakim jest ofensywa i przebój jednostkowy, do systemów bardziej skomplikowanych i trudnych. Wyuczenie ich początkowo może nasuwać dużo trudności, lecz w miarę jak gracze nabierają zrozumienia poszczególnych akcji ofensywnych jak i defensywnych, staje się gra sama dla nich bardziej interesującą, a dla nauczyciela prowadzenie jej o tyle ciekawsze, że sami gracze wkładają stopniowo w grę coraz to więcej inwencji i indywidualności.

Lucjan Lange.

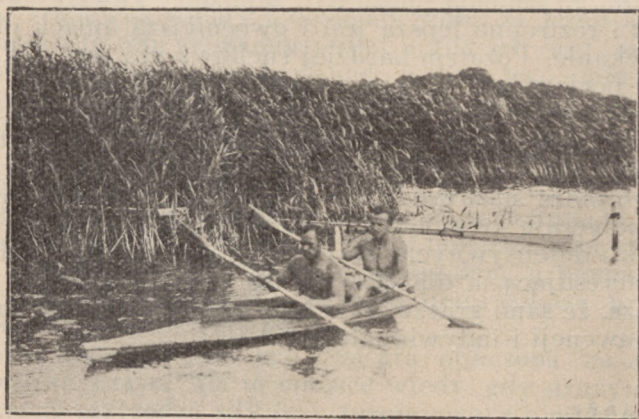
## Kilka uwag o kajaku.

Sport kajakowy, który dzięki umiejętnej propagandzie oraz całego szeregu kursów budowy kajaków urządzanych na terenie szkolnym rozpowszechnił się ogromnie wśród młodzieży szkolnej i szerokiach mas społeczeństwa, zasługuje w całej pełni na to, aby go propagować w dalszym ciągu wśród młodzieży szkolnej\*). Taniłość i łatwość wyrobu kajaka czynią z niego najidealniejszą łódź turystyczną, zarówno do

\*) Pierwszy kurs wyrobu kajaków urządziło Kur. Okr. Szk. Pozn. w marcu 1930 r. Wyrób kajaków uwzględniono na wakac. kursie w Wolsztynie w r. 1930 i obecnie.



Wsiadanie do łodzi z pomostu lub brzegu\*)  
(„most zapomocą wiosel“).



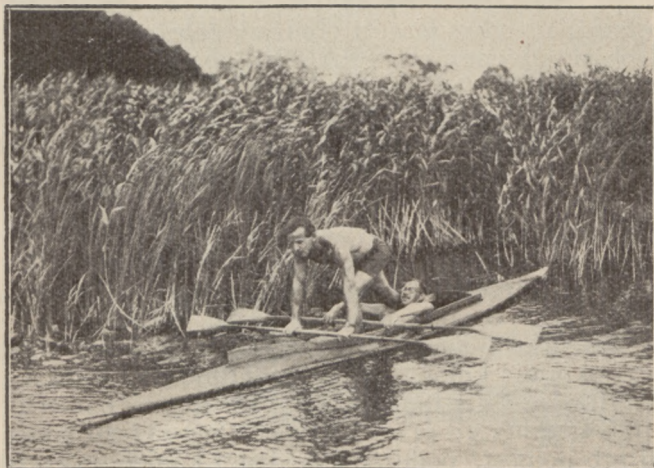
Trzymanie wiosła i zanurzenie pióra we wodzie.

wycieczek indywidualnych jak też zbiorowych. Nie będę tutaj wspominał o jego zaletach w stosunku do innych typów łodzi wiosłarskich, gdyż są one czytelnikom już znane z całego szeregu artykułów w prasie fachowej (m. in. w „Wych. Fiz.”) oraz z licznych książek polskich o kajakach, którymi możemy się poszczycić. (patrz dział ocen w dawniejszych zeszytach „Wych. Fiz.”). Na tem miejscu chciałbym dać tylko kilka

\*) Zdjęcia fotograficzne porobiono na obecnym kursie w. f. w Woloszynie.

uwag praktycznych, dotyczących się samej nauki jazdy na kajaku, konserwacji i t. d.

**Wsiadanie i wysiadanie.** Szybkie i wygodne wsiadanie jest bardzo ważne (strata czasu, ochrona łodzi), i dlatego powinien każdy nauczyciel, który prowadzi wiosłarkę, pomyśleć nad urządzeniem pewnego rodzaju pomostu,



Zmiana miejsc w łodzi.



Zmiana osady na wodzie, pierwsi utrzymują równowagę za pomocą mostu.

któryby wyżej wymienionym zadaniom sprostał. Nie chce tutaj podawać szczegółów, gdyż rodzaj pomostu będzie zależał od lokalnych warunków, no i odpowiednich funduszków, które można na ten cel poświęcić. Najprostszy pomost będą 2 pale białe niedaleko brzegu (w wodzie), połączone grubą deską; oczywiście, o ile poziom wody ulega znacznym wahaniom (n. p. rzeki), trzeba pomyśleć o takim urządzeniu, aby tę deskę można podwyższać i obniżać, zależnie od stanu wody. Odrobinę inwencji oraz dokładne zbadanie miejsca przeznaczonego na przystań powinno tutaj wystarczyć do właściwego rozwiązania kwestji. W każdym razie pomost powinien znajdować się około 50 cm nad poziomem wody. Dla ochrony łodzi można go od strony wody obić grubą liną lub starami oponami rowerowymi (tak, aby tworzyły linję falistą).

Same wsiadanie powinno odbywać się w ciszy i ostrożnie. Przyzwyczajając uczeni od samego początku do porządku oraz do szanowania sprzętu. Zwracać specjalną uwagę na bardzo skrupulatne oczyszczanie obuwia przed wsiadaniem; najlepiej oczywiście przyjąć za zasadę, że do kajaka wchodzi się boso i w kostjumie kąpielowym (specjalnie do ćwiczeń i przy fali). Wsiadanie i wysiadanie odbywa się za pomocą t. zw. mostu; uzyskujemy go przez oparcie wysuniętego końca wiosła o ład lub pomost, podczas gdy drugi koniec przyciskamy rękoma silnie do łodzi. W ten sposób utrzymujemy równowagę.

**T e c h n i k a w i o s ł o w a n i a.** W łodzi należy siedzieć wygodnie, mając z tyłu dobre oparcie. Nogi wyprostowane lub ugięte w kolanach, zależnie od budowy łodzi. Przy wyprostowanych nogach lepiej jest utrzymać równowagę (obniżenie punktu ciężkości), jednakże ze względu na bezpieczeństwo przy wywróceniu lepiej siedzieć z nogami zgiętymi w stawie kolanowym. Najlepiej ćwiczyć oba sposoby, aby uczeń przy dłuższych wycieczkach mógł pozycję nóg zmieniać. Wiosło trzyma się nachwytem, mniejwięcej na szerokości barków. Przy wiosłowaniu pracują obie kończyny górne w ten sposób, aby jedna wykonywała pracę przez skurcz, a druga przez wyprost w stawie łokciowym. Przestrzegać, aby pióro pracowało we wodzie w ustawieniu pionowym i nie było za głęboko zanurzone (tylko do szyjki), gdyż w przeciwnym razie praca będzie nieekonomiczna i m. in. spowoduje ściekanie wody ku środkowi wiosła, t. zn. do rąk, co przy dłuższym wiosłowaniu wywołuje pęcherze. Dopóki uczeń nie opanuje techniki, nie pozwalać mu wiosłować pełną siłą.

Ćwiczenia przygotowane wcześniej i doskonałające. Jak przy nauce pływania, trzeba i tutaj ucznia oswoić z wodą, a poza tem nauczyć go wyczuć równowagę

łodzi. W tym celu wykonywać najlepiej dużo ćwiczeń zbiorowych, które każdy nauczyciel łatwo sam sobie wykombinuje, pamiętając o tem, że należy ucznia tak przygotować,



Wsiadanie do łodzi z wody.



Wiosłowanie, siedząc w zatopionym kajaku.

aby dał sobie w każdej sytuacji radę. Na początku dajemy jazdę w rzędzie (wprzód, wtył), w szeregu (pwrzód i wtył), zwroty — wiosłując n. p. tylko prawą wprzód lub wtył, dalej zwrot w miejscu — n. p. prawa wprzód i lewa wtył i t. d. Później to samo w kole, hamowanie w pełnym pędzie, gwiazdy, karuzele, objeżdżanie przeszkód, przejeżdżanie pod mostem (z wiosł, które trzymają uczniowie nad głowami), dalej zmiana miejsc w łodzi (jeden przechodzi pod lub nad drugim), tworzenie tratw (łączenie kilku łodzi za pomocą wiosł,



Cwiczenia równoważne na kajaku.<sup>2</sup>

kóre wiosłarze przyciskają silnie do własnych łodzi), przechodzenie z jednej łodzi do drugiej i t. d. i t. d.

Przećwiczyć też ratowanie tonących, oraz współuczniów, którzy się wyrócili, wsiadanie do łodzi na głębokiej wodzie (z tyłu wejść i siedząc okrakiem posuwać się wprzód), wywracanie się i wiosłowanie, siedząc w kajaku, zalanym kompletnie wodą. Przy wszystkich tych ćwiczeniach pamiętać o środkach bezpieczeństwa, a najlepiej nie umiejących pływać lub bojących się wogóle nie puszczać na głęboką wodę.

## OCENY KSIĄŻEK.

Jan Słomka. **Pamiętniki włościanina** wyd. II. Kraków. (Wydawnictwo Towarzystwa Szkoły Ludowej) str. XVIII + 324. ryc. 18.

Książka to niezwykła, pamiętnik włościanina polskiego, pozwalający na przykładzie jednego człowieka i jednej wsi z okolic Tarnobrzęga odtworzyć obraz zmian, jakie przeszła wieś nasza, począwszy od roku 1846 aż do czasów obecnych. Pamiętnik pozwala wejrzeć w głąb stosunków wiejskich, skąd wyszedł nasz chłop, w jakich warunkach i pod jakimi wpływami się rozwijał i dokąd już obecnie doszedł.



Autor w sposób niezwykle prosty i interesujący, oprócz podania dokładnego obrazu wszystkich wydarzeń i zmian natury politycznej i społeczno-oświatowej, jakie przechodziła jego wieś, opisuje także zwyczaje i obyczaje ludności w najdrobniejszych szczegółach, nie pomijając żadnej dziedziny. Ciekawem bardzo jest zakończenie pamiętników, w którym autor spoglądając na przeszłość porównuje ją z obecnym postępem, i z doświadczenia wyciąga wnioski, czego należy unikać włościanom a w jakim kierunku dalej iść naprzód. Autor stwierdza ogólny postęp i dobrobyt do którego w największej mierze przyczyniła się oświata, t. j. szkoły, gazety i książki, natomiast podkreśla bardzo silnie, że największe nieszczęście i zło, które lud włościański dręczy i gnębi — to alkohol. Autor na mocnych słowach kilkakrotnie zaznacza — „że pomy na świecie dobrze nie będzie, póki społeczeństwo będzie pijane i wychowywać się w szynkach i karczmach”.

Z. Nożyńska.

A. Załeski. **Krótki podręcznik pływania.** Warszawa (Biblioteczka sportowa Nr. 20) 1951, str. 46.

Nauka pływania tak zanedbaną u nas, pozyskała nowe propagujące ją, a bardzo w czasie wydawnictwo. W podręczniku tym ujęto krótko nowoczesną metodę nauki pływania dla początkujących i ratownictwo, oraz opis sposobu budowy tanich a praktycznych pływalni. Wyznać muszę, że niektóre ustępy ostatnio wymienionego działu, budzą we mnie pewne zastrzeżenia co do ich wartości praktycznej. — n. p. pomysł zawieszenia podłogi pływalni na łańcuchach. W samej nauce pływania jasny i dobry sposób ujęcia, doskonale może uprzystępnić szerokiemu ogółowi pełne zapoznanie się z nowoczesnym sposobem pływania, jakim jest „crawl” — i niewątpliwie przyczyni się do spopularyzowania tego stylu. Autor, zdecydowany zwolennik „crawla”, uwzględnia naukę wyłącznie tylko tego sposobu pływania, opisując z przekonaniem choć krótko i zwięźle zalety tego stylu — przeciwstawiając mu same wady „zabki” i odsądzając ją od jakichkolwiek zalet, z czym mimo wszystko niezupełnie można się zgodzić. Zastrzeżenia również budziłaby kolejność ćwiczeń podanych przy nauce pływania. Według autora pierwszym ćwiczeniem, powinno być ćwiczenie oddechu (w wodzie), — drugim nauka utrzymania się na wodzie, a więc pozycji, trzecim praca nóg, później rąk. Mojem zdaniem kolejność o tyle powinna być zmieniona, że ćwiczenie oddechu w ściślejszej formie należałoby dać dopiero przed nauką pracy rąk, a na początku, (też w formie zabawowej) dać początkującym możliwość oswojenia się z wodą, uwzględniając zatrzymywanie oddechu przy nurkowaniu. — (na płytkim) — na które należałoby odrazu zwrócić wielką uwagę. Po nauce pływania podaje autor krótkie lecz dobrze ujęte wskazówki do treningu i zawodów z uwzględnieniem — szkoda że zbyt pobieżnym — skoków. Przyklasnąć należy włączeniu do podręcznika, pływania ratowniczego, oraz sposobu ratowania i cucenia topielców, jak również poprzec należy myśl wprowadzenia do sportu pływackiego zawodów ratowniczych. Wydanie, jak wszystkie wydawnictwa „Biblioteczki Sportowej” — staranne i estetyczne. Ilustracje i rysunki, poza jednym zgrozę budzącym obrazkiem na okładce, doskonale dobrane i bardzo dobre. Cena bardzo przystępna (1 zł).

Mieczysław Balcer.

Franciszek Szymczyk. **Kolarstwo.** Turystyka — tor — szosa. Biblioteczka Sportowa Nr. 18. Z licznymi ilustracjami. Warszawa 1951. (Główna księgarnia wojskowa).

Idźcie się wypada, iż sama Redakcja Biblioteczki Sportowej nie spostrzegła się, że napis, jaki szanowny autor nad dziełkiem swem umie-

ścił, nie odpowiada wcale jego treści. O kolarstwie właściwie zamieszczono w nim zaledwie kilkanaście nader pobieżnie i powierzchownie skreślonych karteczek, podczas gdy reszta poświęcona jest wyłącznie wszelkiego rodzaju wyścigom kolarskim, zaprawie do nich, żywieniu się wszelkim stosowanym przy zaprawie i wyścigach, prawidłom i wreszcie licznym odnoszącym się do sportu wyścigowego tabelkom. Czy pan Szymczyk uważa kolarski sport turystyczny, jako tak marny, że poświęca mu zaledwie trzy karteczki swojego dziełka. A przecie ja uważałbym sport turystyczny jako o wiele ważniejszy i godniejszy umówienia, zwłaszcza, że ogół kolarzy oddaje się raczej turystyce lub używa kola dla celów praktycznych, aniżeli do celów wyścigowych. Czy nie należałoby się i dla nich jakieś szczegółowe i dokładne wskazówki? Wogóle tytuł tej pracy powinienby opiewać: „Kolarskie wyścigi na torze i szosie”, lub coś podobnego. Przy takim tytule przyznać musimy autorowi doskonale fachowe opracowanie podręcznika dla wszelkiej kategorii wyścigów kolarskich i polecić go szczerze wszystkim wyścigowcom. Tych wyścigowców, w porównaniu do ogółu kolarzy, mamy jednak zaledwie bardzo skromny procencik. Ujrawszy na pracy p. Szymczyka napis „Kolarstwo” sądziłem, że będzie to tak bardzo pożądana monografia o sporcie kolarskim, która by nam przedstawiła całą historię tego wielikulu od najpierwszych jego początków aż po czasy dzisiejsze, która by umówiła wszelakie jego przekształcanie się w ciągu długich lat, która by nam przedstawiła te rozmaite kola wysokie i niskie i te rozmaite stosowane do nich transmisje — to dźwigniowe, pouczyła o wszelkiego rodzaju obręczach gumowych — pełnych, poduszkowych i wszelkiego rodzaju pneumatykach i t. d. Wszystko to są rzeczy nader ciekawe i proszące się do opublikowania i także w języku polskim, czego się nasza sportowa literatura do tej chwili nie doczekała. W dziełku tem widzimy tylko skromną wzmiankę o kółach wysokich i niskich, przyczem twierdzi autor, że jazda na kółach wysokich była trudną, podczas gdy faktycznie była ona łatwiejszą aniżeli na dzisiejszych rowerach. Ja sam pamiętam jeszcze kola żelazne z lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, zbliżone wyglądem do naszych rowerów z korbą na osi przedniego kola, na których ludzie także jeździli. Z niego dopiero powstało kolo wysokie t. zw. biewkl i uległo później dalszym przekształceniom. Jeżeli chodzi o wyścigi kolarskie, zwłaszcza na torze, to mówiąc prawdę — należy je już uważać jako przeżytek. Były one niegdyś potrzebne fabrykantom rowerów dla reklamy. Dziś, kiedy budowa rowerów doszła do zenitu, nie wzbudzą wyścigi kolarskie na torze większego zainteresowania. Torów kolarskich nie mają już dzisiaj liczne duże miasta i nikt się tam nie sili na ich budowę. Dziwi mnie doprawdy nieustająca u nas psychoza do budowy torów kolarskich. Ot — rozbudowano taki tor w Krakowie i co się z nim dzieje? Warszawa, jako nasza stolica, może mieć swój tor na Dynasach i tam się znajdzie zawsze garstka ciekawych, którzy pójdą oglądać wyścigi. Nam zresztą wystarczą wyścigi na szosie. Pominał też autor zupełnie jeszcze jeden rodzaj kół, a mianowicie kola, budowane specjalnie do jazdy sztucznej. Jazda sztuczna, stanowiąca bardzo piękny dział sportu kolarskiego, jest u nas — przynajmniej do tej chwili — jazdą sztuczną i ma doskonale zespoły. Jazdy w pojedynkę, we dwojke, bardzo mało uprawianą. A szkoda. Jedyny u nas G. Śląsk uprawia zwłaszcza zespoły w jeździe ozdobnej i rejoyej, a wreszcie grę w piłkę na rowerach — to prawdziwe cacka. Wartoby nawet, aby Warszawa zaprosiła kiedyś taki zespół z G. Śląska i pokazała naszemu światu kolarstwu tak piękną amatorską jazdę sztuczną na kółach.

K. Hemerling.

## STRESZCZENIA.

Dr. M. Grobelski, Poznań. **Kilka uwag o rozwoju i stanie opieki nad dzieckiem ułomnem zagranicą i u nas.** („Nowiny Lekarskie” r. 1950, zeszyt 20).

Uwagi dotyczą tylko dzieci kalek-ułomnych do 15 roku życia. Definicja słowa „kaleka” z punktu widzenia chirurgiczno-ortopedycznego: osobnik cierpiący na schorzenia kości, mięśni lub nerwów aparatu ruchowego. Są to więc chorzy, wymagający nie tylko opieki ale i leczenia.

Krótki pogląd historyczny. Systematyczna rzeczowa opieka nad kalekami jest dorobkiem umysłowym najnowszych dopiero czasów. Pierwszy zakład stworzył pastor duński Knudsen w pierwszej połowie 19 wieku, następują Niemcy i inne narody zachodnie. Zakłady te były jednakowoż czysto wychowawcze a kierownikami ich nielekarze. Dopiero od dziewięćdziesiątych lat ubiegłego wieku poczęto w związku z rozkwitem chirurgji ortopedycznej łączyć z kształceniem kaleki ułomnego i leczenie. Okazało się, że 80% tych kalek można wyleczyć lub co najmniej uczynić ich zdolnymi do samodzielnego zarobkowania. Ocena działalności Biesalskiego z Berlina „opiekuna kalek” na tem polu: jego wielkie dzieło statystyczne (1907) i zorganizowanie niem. Towarzystwa Opieki nad Kalekami; niemiecka ustawa o opiece nad kalekami (1920), na mocy której jest kaleka-ułomny niezamierzony uprawniony urzędowo do korzystania z opieki społecznej.

Stan tej opieki w Polsce. Były zabór pruski: dane statystyczne z r. 1907 wykazały około 4000 dzieci kalek ułomnych (15 na 100 ludności), na terenie tym 5 zakłady dla kalek, 2 lecznice (polskie) razem ca. 100 łóżek i 1 zakład czysto wychowawczy (niemiecki) 20 łóżek. Liczby więc zupełnie niewystarczające. Brakom tym zaradzają częściowo różne instytucje samorządowe i prywatne. Najsprawniej jeszcze działa opieka nad kaleką ułomnym w obrębie miasta Poznania. Na prowincji jest zależna od dobrej woli i zainteresowania się poszczególnych władz lub osób. Brak jednolitej organizacji wpływa tu ujemnie i powoduje ułomność wszelkich poczynań. Znacznie gorzej przedstawia się sytuacja w zaborach innych, szczególnie w byłym rosyjskim. W Państwie Polskim mamy co najmniej 50 000 dzieci kalek-ułomnych z warstw niezamożnych, czyli tyleż w przybliżeniu osobników, którzy będą później ciężarem społeczeństwa.

Sprawą organizacji opieki nad kaleką ułomnym poczęły władze centralne (Min. Pracy i Opieki Społ.) zajmować się od r. 1924. Odbyły się przy udziale fachowców z sfer lekarskich i wychowawczych posiedzenia, gdzie sprecyzowano potrzeby jak i sposoby postępowania w sprawie organizacji opieki, w pierwszym rzędzie przeprowadzenia statystyki na wzór niemieckiej (W i e r z e j e w s k i). Wyznaczono odpowiednią komisję i preliminowano odpowiednie fundusze. Trudne położenie kraju utrudnia jednakowoż narazie realizację tych uchwał i poczynań.

(A u t o r e f e r a t).

E. Gabriel (Wiedeń). **Sport i wstrzemięźliwość.** (Revue internationale contre l'alcoolisme 1951, nr. 2, str. 79—89).

Autor zwraca uwagę na rozpowszechnienie w obecnym czasie sportu wśród młodzieży wszystkich narodów i wszystkich warstw społecznych. W szczególności podkreśla on wysiłki poczynione w tym zakresie we Wiedniu i stwierdza z radością, że wszystkie związki sportowe zasadniczo wyłączały podczas ćwiczeń wszelkie napoje alkoholowe. W związku z tem należałoby, zdaniem autora, wymagać, aby zabroniono wszelkim jadłodajnikom, umieszczonym w obrębie boisk i stadionów sportowych, sprzedazy napojów alkoholowych. Dla poparcia tych wymagań robi

autor przegląd doświadczeń fizjologicznych, dotyczących wpływu alkoholu na pracę mięśniową (Hellsten, Frey, Tigerstedt, Kalionen, Graf, Kraepelin, Vernon): podnosi on ich znaczenie praktyczne w różnego rodzaju sportach, jak jeździe konnej, biegu, chodzeniu po górach, jeździe na rowerze, pływaniu, zapasach, piłce nożnej, tenisie, narciarstwie.

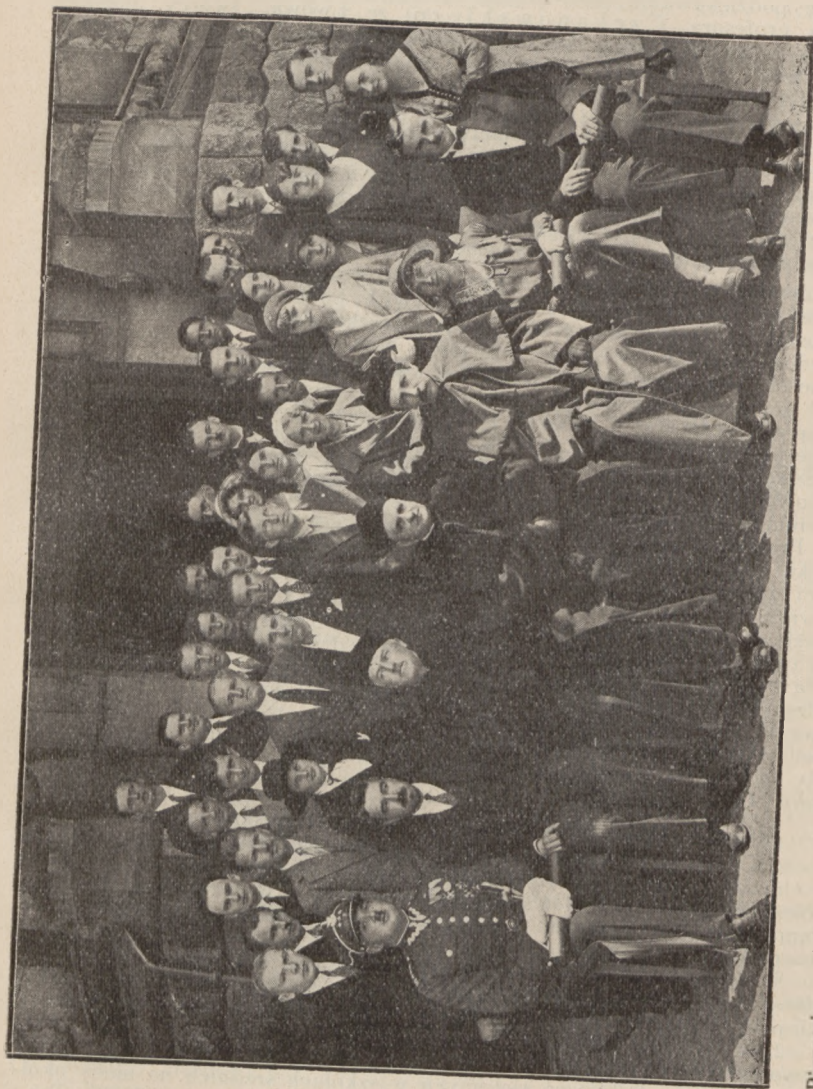
Dr. E. Piasecka-Zeylandowa  
as. Uniw. Pozn.

## Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

### Ze Studium W. F. Uniw. Pozn.

*Zakończenie roku akademickiego.* W dn. 24 czerwca rb. odbyły się pokazy ćwiczeń Studium W. F. U. P. na stadionie okr. ośrodka w. f. w związku z zakończeniem roku akad. 1950/51. Wśród zebranych gości zauważono m. in. p. Dowódcę O. K. VII gen. Dzierżanowskiego, grono profesorskie oraz nauczycielskie Studium. Na program pokazu składały się: 1. pokazy lekcyj boiskowych z dziatwą, 2. trójbój lekkoatletyczny słuchaczy i słuchaczek, 5. gry: palant, jordanka, szczypiorniak, siatkówka, koszykówka drużyn męskich i żeńskich. Rozgrywki wogóle odbywały się pomiędzy wydziałami: trzyletnim pełnym (lekarским), humanistycznym i mat.-przyrodniczym. Do lekkiej atletyki każdy z wydziałów stawiał 5 zawodników i zawodniczek: słuchaczki wykonały bieg 60 m, skok wzwyż i rzut dyskiem, słuchacze: bieg 100 m, skok wzwyż i rzut oszczepem. Na szczególną uwagę zasługują wyniki lekkoatletyczne, gdyż pozostałe punkty programu miały charakter pokazowy. W konkurencji lekkoatletycznej u słuchaczy zwyciężył wydział trzyletni pełny (lekarский), uzyskując 4252.17½ punktów przed wydz. mat.-przyrodniczym (3464.72½) i humanistycznym (3355.87½). Indywidualnie wyniki najlepsze osiągnęli: Sikorski Z. 1659.62½, Schmidt G. 1508.75 i Zakrzewski St. 1442.55. Słuchaczki zaś osiągnęły na wydziałach: trzyletnim pełnym (lekarским) 2545.51 p., przed humanistycznym (2154.85) i mat.-przyrodniczym (1675.42). Najlepsze indywidualne wyniki Rothówna M. 976.14, Krajewska S. 797.48, Frankówna J. 769.29. Wyniki obliczono według tabeli 5-j, 5-cio i 10-ciobojów P. Z. L. A.

*Pierwsi magistromie Studium Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn.* Dnia 2. VII. 1951 r. odbyła się w dziekanacie lekarskim U. P. podniosła jakkolwiek skromna uroczystość wręczenia dyplomów magisterskich pierwszym magistrom wychowania fizycznego Studium W. F. U. P. Dyplomy otrzymali pp.: Z. Walička-Neymanowa, kpt. T. Baczyński i W. Czarniecki. Wręczenia dyplomów dokonał p. dziekan wydziału lekarskiego prof. dr. P. Gantkowski w obecności dyrektora Studium prof. dr. Piaseckiego. W uroczystości uczestniczyli poza tem prof. dr. Jaxa-Bykowski i doc. dr. K. Stojanowski oraz grono kolegów, znajomych i studentów Studium U. P. Przed rozdaniem dyplomów p. dziekan Gantkowski wygłosił głębokie przemówienie. Wskazał na to, że jest to historyczna chwila, bo oto przez te tytuły naukowe wszechnica uznaje studja w zakresie wychowania fizycznego. W ten sposób pionierska praca w tej dziedzinie, prowadzona od długiego czasu przez prof. dr. Piaseckiego zostaje doprowadzona do końca. Życząc magistrom szczęścia w przyszłej pracy, wręczył im dyplomy. Następnie dłuższe przemówienie wygłosił dyrektor Studium prof. dr. Piasecki. Najpierw wspomniał pamięć ś. p. Rektora Heljodora Świącieckiego, założyciela Uniwersytetu. Dzięki jego przychylności, opartej na zrozumieniu sprawy, mógł powstać pierwszy ośrodek nauczania uniwersyteckiego w postaci katedry wychowania fizycznego w Uni-



Pierwsi magistrowie Studium W. F. U. P. Siedzą od lewej: mg. Baczyński, doc. Stojanowski, profesorowie: Piasecki, Gantkowski i Bykowski, mg. Neymanowa, mg. Czarniecki.

wersytecie poznańskim. Następnie podziękował J. Magnificencji p. Rektorowi Kasznicy oraz p. dziekanowi Gantkowskiemu za życzliwość okazywaną Studjum. Podziękowanie złożył również mówca wszystkim profesorom wykładającym w Studjum. W końcu złożył specjalne podziękowanie doc. dr. K. Stojanowskiemu, który jako uczeń profesora Czekańskiego ze Lwowa, twórcy polskiej szkoły antropologicznej, kierował pierwszymi pracami magisterskimi z zakresu antropologii stosowanej, tworząc nowy rozdział zarówno w dziedzinie antropologii jak też w dziedzinie wychowania fizycznego. Nakoniec podkreślił p. dyrektor, że nie tylko on był pionierem, ale że na równi z nim byli także pionierami pierwsi magistrowie. Stąd mieli niejednokrotne szkody i przykrości, ale też udziałem ich będą zasługi. Imieniem magistrów przemówił kpt. Baczyński, przysięgając, że pokładanej w nich nadziei nie zawiodą oraz wyrażając podziękowanie za pracę nad sobą prof. Piaseckiemu i innym profesorom Studjum. Wspólna fotografia zakończyła uroczystość.

*Zmiany w programie Studjum.* Od lat paru już pracują tak w poznańskim, jak i krakowskim Studjum W. F. podkomisje, mające na celu ułożenie zmian programu tych uczelni. Projektowana reforma ma na oku przede wszystkim odciążenie studenta z balastu mniej potrzebnych wiadomości, zawartych w wykładach i ćwiczeniach wydziału lekarskiego, oraz życie tak uzyskanego czasu na rozszerzenie wykładów i ćwiczeń mających bezpośredni związek z wychowaniem fizycznym. Obie podkomisje pracują w ciągłym ze sobą kontakcie. Obecnie sprawa już o tyle dojrzała, że Studjum poznańskie postanowiło znaczną część reformy wprowadzić w życie. Tę mianowicie część, która da się urzeczywistnić w ramach przyznanych kredytów.

Projekt odnośny uchwalony przez Wydział lekarski i Senat akademicki, posłano do Ministerstwa W. R. i O. P. Przewiduje on między innymi znaczne zmniejszenie liczby godzin, przeznaczonych na wykłady i ćwiczenia anatomiczne, jak również wykłady i ćwiczenia z fizjologii, zniesienia osobnych wykładów i ćwiczeń z histologii i chemii fizjologicznej (pierwszą uwzględni się przy anatomii, drugą przy fizjologii). Zato będą rozszerzone wykłady teorii w. f., systematyki i metodyki ćwiczeń cielesnych, seminarjum w. f., ćwiczenia w antropometrii i fizjologii stosowanej, ćwiczenia gimnastyczne, kursy (obozy) wakacyjne. Tak grono nauczycielskie, jak studenci obiecują sobie wiele dobrego z tych zmian. Gdy (po zatwierdzeniu przez Ministerstwo) rzecz wejdzie w życie, podamy bliższe szczegóły.

*W roku akademickim 1951/52 będą czynne następujące kursy:*

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego” (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 10 września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnymi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. Kurs trzyletni uproszczony dla studentów (ek) Wydz. humanist. i mat.-przyr., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dn. 5 lutego 1927. Nr. O. Prez. 14252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział, do 10 września.

3. Kurs roczny: wykłady higieny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia cielesne dla słuchaczy Wydz. human. i matem.-

przetr., wymagane przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich.

Dla dopuszczenia do kursów trzyletnich wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia (z załączeniem wypełnionego kwestionariusza z fotografią, który Dyrekcja Studium wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świad. zdrowia, życiorysu, ew. świadectw sokolich, harcerskich itp.) do Dyrekcji Studium, Poznań 5, Park Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. in. dodatni wynik badania lekarskiego oraz próby sprawności fizycznej. Wymagane minimum: *Panowie*: bieg 100 m — 15,6 sek.; bieg 800 m — 2 min. 55 sek.; skok wzwyż 150 cm; rzut kulą 2,5 kg — suma rzutów lewą i prawą ręką 25 m; gra w piłkę koszykową. *Panie*: bieg 60 m. — 10 sek.; skok wzwyż 105 cm; rzut piłką koszykową (oburącz nad głową w małym rozkroku) — 10 m; gra w siatkówkę.

Kandydatów (tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 15 września; do badań, które będą trwały od 21 do 24 września włącznie, należy zgłosić się w poniedziałek dn. 21 września o godzinie 11; próbę sprawności należy wykonać w ubiorze i obuwiu ćwiczebnym. Dyrekcja zastrzega sobie zmianę terminów, minimów i t. d.

### Święto W. F. i P. W. w Spale.

Zorganizowane w tym roku „Ogólnopolskie Święto W. F. i P. W.” w Spale, zgromadziło młodzież tak szkolną jak i pozaszkolną z całej Polski i było pierwszym tego rodzaju i na tak wielką skalę zorganizowanym przeglądem stanu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego w poszczególnych częściach Rzeczypospolitej. Młodzież ugrupowano według pochodzenia z rejonów poszczególnych D. O. K.

W zawodach Święta brała udział młodzież męska i żeńska według poprzednio ustalonego planu, każdy O. K. wysłał z młodzieży szkolnej męskiej po 11 chłopców, nadto O. K. II i O. K. VII po jednej drużynie szczyptorniaka, z młodzieży szkolnej żeńskiej po 9 zawodniczek, nadto O. K. I i VIII po 7 zawodniczek do jorjanki, ze stowarzyszeń p. w. każdy O. K. wysłał po 11 zawodników i 9 zawodniczek, ponadto do siatkówki O. K. V i O. K. X po 6 zawodniczek, a wszystkie O. K. poza wyżej wymienionymi jeszcze po 7 zawodników rezerwowych i po 1 zawodniku do biegu na 1500 m, a O. K. IV i O. K. X po jednej sztafecie do biegu 4×100 m.

Niezależnie od tego przybyły licznie z rejonu każdego O. K. zastępy harcerzy, (najwięcej oczywiście z O. K. Łódź, w rejonie którego znajduje się Spala), oddziały Związku Strzeleckiego, z których szczególną uwagę zwracał oddział marynarzy Związku Strzeleckiego z Poznania, oddziały p. w. hufców szkolnych i inne.

Święto zaszczycił Swą obecnością p. Prezydent Rzeczypospolitej wraz z licznie przybyłą świtą, nader żywo interesując się przebiegiem zawodów i uroczystości. W pierwszym dniu „Ogólnopolskiego Święta W. F. i P. W.” t. j. 12. VI. odbyły się przedpołudniem pomiędzy Spalą a Tomaszowem na wzgórzach nad Pilicą ćwiczenia połowe wszystkich rodzajów broni p. w. Ćwiczenia te mające na celu wykazanie stopnia sprawności przysposobienia wojskowego i bojowego wyszkolenia młodzieży, wykazały wysoki poziom i wypadły ze wszelki miar imponująco. Ćwiczeniami kierował gen. Olszyna-Wileczyński.

W tym samym czasie odbywały się od wczesnego ranka zawody w pięcioboju hufców szkolnych i stowarzyszeń p. w., w strzelaniu drużyn kobiecych i stowarzyszeń p. w. oraz w trójboju kobiecym hufców szkolnych i stowarzyszeń p. w.

Z wyników podanych już szczegółowo przez prasę sportową i codzienną wymienię tu przede wszystkim wyniki hufców szkolnych. I tak

w pięcioboju męskim hufców szkolnych (drużynowym) odbyto w pierwszym dniu 5 konkurencje: sztafetę 6×100, skok wdal i rzut oszczepem, w którym na pierwsze miejsce wysunęła się drużyna O. K. IV (Łódź), pozostawiając za sobą drużynę O. K. III i O. K. VIII (2 i 3 miejsce). Dalsze konkurencje pięcioboju a mian. pływanie 50 m i strzelanie z broni malokalibrowej odbyły się nazajutrz, przynosząc w rezultacie zwycięstwo drużynie O. K. IV, na drugim miejscu O. K. II, na trzecim O. K. VIII. W strzelaniu kobiecym z łuków w grupie hufców szkolnych pierwsze miejsce zajmuje O. K. IV, drugie miejsce O. K. I, trzecie O. K. X, natomiast w grupie stowarzyszeń p. w. pierwsze miejsce zajmuje O. K. X, drugie O. K. IV, trzecie O. K. III.

W trójboju kobiecym hufców szkolnych w pierwszym dniu odbył się bieg na 50 m i skok wzwyż. Po ukończeniu w drugim dniu ostatecznej konkurencji, t. j. pływania na 25 m, pierwsze miejsce zdobyła drużyna słaska, drugie łódzka, trzecie pomorska.

W drugim dniu rano odbyło się w Spale próbne ustawienie na stadionie i defilada oddziałów p. w., które w tym celu przybyły do Spawy z miejsc swego zakwaterowania. Równocześnie i przez cały dzień odbywał się dalszy ciąg zawodów sportowych. Po południu między godz. 15 a 17 odbyły się na stadionie pomocniczym nader ciekawe zawody kawaleryjskie konnego p. w. oraz pokazy gier, którym przez cały czas przyglądał się p. Prezydent Rzeczypospolitej z żywym zainteresowaniem. Wieczorem odwiedził p. Prezydent obóz harcerzy rozlokowany w lasach spalskich nad brzegiem Pilicy. Z każdego O. K. przybyła do Spawy reprezentacyjna drużyna harcerska, pozatem Łódź wysłała liczniejszą reprezentację. Ogółem przybyło na „Święto” ponad 800 harcerzy. Złot ten harcerski był jednym z najpiękniejszych pokazów z życia młodzieży harcerskiej, a miał na celu zademonstrowania obozownictwa i urzędzenia obozowego z zachowaniem odrębności regionalnych, życia i zajęć codziennych w obozie, techniki harcerskiej, wreszcie ogniska harcerskiego z pokazami śpiewaczemi i t. p.

Do przybyłego p. Prezydenta, powitanego na wstępie hymnem państwowym przez harcerzy, wygłosił piękne przemówienie dyrektor P. U. W. F. i P. W. p. pulk. dypl. Kiliński, poczem p. Prezydent zapalił ogniska podaną mu przez dwóch małych harcerzy głównią i spędził dłuższy czas wśród harcerzy, zwiedzając obóz.

W wyniku zawodów drugiego dnia w strzelaniu zespołowym hufców szkolnych męskich zwyciężyła reprezentacja O. K. VIII przed O. K. III i O. K. II; w strzelaniu hufców szkolnych żeńskich zwyciężyła drużyna O. K. III przed O. K. I i O. K. VIII. W strzelaniu zespołowym stowarzyszeń p. w. męskich pierwsze miejsce zajmuje O. K. V, w tej samej konkurencji żeńskiej zwycięża O. K. I. W meczu pokazowym szczypiorniaka drużyna p. w. Poznań zwyciężyła drużynę Lublina. Ostatni, t. j. trzeci dzień „Święta” miał charakter manifestacyjnej uroczystości. W tym dniu zjechało z całej Polski około 10 000 gości, tak że łącznie z drużynami p. w. i zawodnikami uczestniczyło w uroczystościach tych około 25 000 osób. Rano odbyło się na stadionie głównym nabożeństwo, podczas którego ks. biskup Bandurski wygłosił podniosłe kazanie. Po nabożeństwie odbyła się na drodze do Tomaszowa defilada trwająca przeszło 5 kwadrans, którą przyjmował p. Prezydent Rzeczypospolitej w otoczeniu swity i przedstawicieli Rządu z p. premierem Prystorem na czele. Defilada wypadła bardzo okazale i imponująco. Po południu na stadionie głównym odbywały się pokazy gier sportowych, oraz pokaz szermierczy grupy olimpijskiej, poczem słuchacze C. I. W. F. pod kierownictwem p. kpt. Mierzejewskiego i p. Chrupeczalowskiej demonstrowali pokazowe lekcje gimnastyczne. Nastąpiły potem pływy i tańce narodowe wykonane przez uczennice szkół średnich w strojach ludowych, jak



również pokazy gimnastyczne chłopców i dziewcząt ze szkół łódzkich, prowadzone przez p. wizyt. Połomskiego. Na zakończenie odbyło się rozdanie nagród, które wręczył zwycięzcom p. Prezydent Rzeczypospolitej.

Pierwsza tego rodzaju olbrzymia impreza w Polsce nastęrczyła oczywiście organizatorom niebawalnych trudności, z których naogół wyszli zwycięsko. Nie obyło się jednak bez przykrych niedociągnięć organizacyjnych, zwłaszcza w zakresie rozkwaterowania i żywienia ogromnych mas ludzkich, a niemniej i sędziowania. To ostatnie zwłaszcza wzbudziło żywe protesty prasy sportowej, jako stronnicze na rzecz okręgu łódzkiego.

A. Sagański.

## NA MÓWNICY.

### Złe i dobre strony współzawodnictwa w wychowaniu fizycznym.

(Referat wygłoszony na Seminarjum kursu przeszkolenia nauczycieli ćwiczeń cieleśnych w Warszawie).

Omawiając złe i dobre strony współzawodnictwa w wychowaniu fizycznym trudno jest odgraniczyć współzawodnictwo w wychowaniu fizycznym od współzawodnictwa w wychowaniu wogóle: wszak istota zawsze zostanie ta sama. Zmieniają się tylko środki, któremi będziemy się posługiwać.

Literatura pedagogiczna zagadnienie współzawodnictwa żywo omawia, a jego wpływ wychowawczy oświetla bardzo różnorodnie. Są pedagodzy, którzy uznają współzawodnictwo za jeden z bardzo dodatnich środków w wychowaniu i odpierają wszystkie zarzuty, jako nie mające poważniejszego znaczenia, lub też odnoszące się do współzawodnictwa złe stosowanego (Queyrat, Jaxa - Bykowski). Są również tacy, którzy uznają współzawodnictwo jako „pewną postać zбочenia instynktu walki, szczególnie pomysłową i płodną dla życia społecznego“ (Bovecl) i jako takie popierają je w życiu wogóle. Są i tacy, którzy widzą dużo braków w skutkach współzawodnictwa, a więc zajmują wobec niego stanowisko bardzo ostrożne i z dużemi zastrzeżeniami (Prof. Piasecki).

Nie ulega wątpliwości, że współzawodnictwo ma wiele złych i dobrych stron, ale przede wszystkim zależy to od formy, w jakiej będzie stosowane w wychowaniu młodzieży. To samo współzawodnictwo stosowane dobrze może przynieść dużą korzyść rozwijającemu się organizmowi i odwrotnie — możemy niejeden charakter spacyć przez złe stosowanie współzawodnictwa. Również trzeba przyznać, że inaczej będzie wpływało na młodzież współzawodnictwo jednostkowe, inaczej zaś grupowe.

Postaram się chociaż pokrótce przejrzeć złe i dobre strony współzawodnictwa, wprowadzonego przedewszystkiem na teren szkolny. Jeśli chodzi o wpływ współzawodnictwa na organizm, to współzawodnictwo, powodując maksymalne nateżenie wysiłków mięśniowych, wywołuje, zdaniem prof. Piaseckiego, nierządki w narządach wewnętrznych zmiany patologiczne lub zbliżone do patologicznych, lecz przedko przemijające. Podkreśla również prof. Piasecki, że jest jeszcze kwestją otwartą, czy stany te pociągają szkodliwe następstwa. Jeśli zaś weźmiemy pod uwagę zdanie prof. Dybowskiego, że charakter Polaków wogóle nie lubi maksymalnych wysiłków, potrzebujących dużego treningu, wysiłków zmuszających organizm do dużej pracy, zarówno mięśniowej jak i nerwowej, wysiłków długotrwałych, a więc uciążliwych,

lecz wyrabiających wytrwałość całego organizmu, — to chęć stawania do zawodów, współzawodniczenie z innymi może młodzież zachęcić i pobudzić do przewyciężenia tej ujemnej właściwości. Współzawodnictwo staje się więc bodźcem, wywołującym zjawiska dodatnie pod względem moralnym i fizycznym. W zakresie fizjologicznym należy jeszcze ocenić fakt, że bodźce ruchowe pobudzają pracę serca i płuc, a tem samym sprzyjają ich rozwojowi, musimy pamiętać, że bodźce te muszą być odpowiednio silne — to znaczy takie, które zmuszą organizm do dużej pracy, czyli, mówiąc słowami prof. Dybowskięgo, pracy na „dług tlenowy“, taka bowiem praca skutecznie działa na rozwój serca i płuc. Tak silnie działającym bodźcem wywołującym przewyciężenie nastawień rasowych i pociągającym powyższe dodatnie skutki jest właśnie współzawodnictwo. Zachodzi wprawdzie pewna sprzeczność między obawą Prof. E. Piaseckiego przed maksymalnym wysiłkiem i polecaniem takowego przez Prof. M. Dybowskięgo. Ale Prof. E. Piasecki nie przeciwstawia się kategorycznie wysiłkowi, nawet uważa, że szkodliwość jego następstw nie jest jeszcze bynajmniej dowiedziona. Możemy więc twierdzić, że wysiłek maksymalny można stosować, tylko dawkować go odpowiednio i w odpowiednim czasie. To znaczy, że niektóre formy współzawodnictwa, pobudzające ten wysiłek, o ile będą odpowiednio regulowane, bynajmniej nie przyniosą szkody organizmowi, a nierazkto nawet korzyść. Trzeba jednak czuwać nad nim usilnie, aby czynnika, w zasadzie dodatniego, nie spaczyć. Współzawodnictwo n. p. wzbudzając chęć zwycięstwa, zdobycia pierwszego miejsca, skierowuje dziewczęta albo chłopców do poświęcenia się jednej jakiejś galezi sportu, jednemu jakiemuś ćwiczeniu, do którego mają największe zdolności. Taki trening uprawiany jednostronnie, wywołuje również jednostronny rozwój organizmu. To źle. Dowodów nie potrzeba daleko szukać, wystarczy wspomnieć całe nasze współzawodnictwo jednostkowe w lekkiej atletyce, a czasami i w poszczególnych sportach. Natomiast jeśli nauczycielka zechce zająć się temi źle zrozumianemi dążeniami, zechce odpowiednio wytłumaczyć wszystkie niepożądane następstwa jednostronnego rozwoju ciała, może skierować trening na odpowiednią drogę, bynajmniej nie usuwając współzawodnictwa, tylko dając mu odpowiednie formy. Gdy rozważymy wpływ współzawodnictwa na wynik pracy fizycznej i umysłowej, zobaczymy, że będzie on olbrzymi w znaczeniu dodatnim. Ta sama praca, wykonana bez żadnej emulacji, będzie miała dużo gorsze rezultaty niż praca, wykonana jako zawody pomiędzy czy to poszczególnemi jednostkami, czy to grupami młodzieży. Dowiódl tego dokładnie prof. J. Bykowski, robiąc doświadczenie na 744 przedstawicielach młodzieży szkolnej. Wyniki badań wykazały, że współzawodnictwo podnosi efekt pracy fizycznej i jeszcze więcej umysłowej. Ciekawe jest to, że niecała młodzież jest jednakowo wrażliwą na bodźce współzawodnictwa. Wchodzą tu bardzo wyraźnie w grę właściwości rasowe, narodowości (badani bowiem byli nie tylko Polacy, ale również Żydzi i Rusini), a nawet pochodzenie: a więc inaczej działa ono na młodzież wiejską, miejską, na dzieci inteligencji i t. d. Jedni reagują silniej, inni znowu słabiej, ale procent młodzieży, reagującej na bodźce współzawodnictwa niską efektu pracy, jest tak mały, że wogóle możemy go nie brać pod uwagę.

Ciekawy też jest fakt, że u młodszych dzieci działanie współzawodnictwa jest słabsze. Prof. Bykowski wykazuje również, że płęć nie gra tu roli, że dziewczęta na bodźce współzawodnictwa reagują podobnie jak chłopcy, natomiast twierdzi on i sprawdza to badaniami, że edukacja obniża dobry wpływ współzawodnictwa na efekt pracy. Widzimy więc, że jeśli chodzi o wpływ współzawodnictwa na organizm wogóle zarówno jak i na wyniki pracy — to współzawodnictwo odpo-

wiednio stosowane może przynieść tylko pożytek. Zatrzymamy się teraz nad tem, w jakich warunkach współzawodnictwo może mieć wpływ na charakter młodzieży? Często spotykamy się z twierdzeniem, że współzawodnictwo pachy charakter dziecka. I rzeczywiście obserwujemy, że współzawodnictwo wzbudza niezdrową ambicję, chęć wyniesienia się, popisanie się przed widzami, wobec których odbywają się zawody. Zdarza się też, że współzawodnictwo wzbudza niejednokrotnie zazdrość z jednej strony, a pychę z drugiej. Zawodnik, który osiągnął mistrzostwo, zgóry patrzy na całą rzeszę innych zawodników, którzy tego szczęścia nie dostąpili. A dalej, i co najgorsze, chęć zwycięstwa nierzadko popycha młodzież do posługiwania się często nieetycznymi środkami. Według znacznej liczby naszych zawodników, zapalonych chęcią zwycięstwa, cel uświęca środki. Wskutek tego często stajemy się świadkami wszelkiego rodzaju zająć na boiskach, zająć, które rzucają takie ciemne światło na współzawodnictwo wogóle.

Często spotykamy również nieetyczne posunięcia klubów sportowych, które, dbając o kasę, albo wyławiają najlepszą, pod względem sportowym, młodzież i ściągają ją do siebie za cenę kupienia pantofli, kostjumu, obietnicy jazdy na zawody zagranicę; potrafią tam podobne kluby sportowe utrzymywać płatnych zawodników, co ukrywają przed sędziami. Takie fakty często spotykamy na terenie klubów: czy teren szkolny jest wolny od podobnych wypadków? Na szczęście jeszcze o takim wypadku na terenie szkolnym nie słyszałam. Czy nie dojdzie do tego? Trudno powiedzieć, zależy to przede wszystkim od nauczycieli. Bardzo często daje się zauważyć w niektórych szkołach pęd młodzieży do zdobywania mistrzostw, jeśli już nie państwowych, międzyszkolnych, to chociażby szkoły lub klasy. Mistrz szkoły lub klasy, czuje się wyższym od kolegów — koleżanek, wszystko mu wolno, koleżanki lub koledzy odnoszą się do niego z pewnym szacunkiem. Nie więc dziwnego, że całą siłą chce utrzymać się na zdobytem stanowisku. Idzie więc po linii najmniejszego oporu, wybiera sobie jakąś jedną gałąź sportu (rzadko grę, bo w grze musi dzielić triumf z współgraczami) i jej się poświęca. W kąć idzie wszelka inna robota, nauka i t. d. Stąd często objaw, że mistrzyni w jakiegokolwiek galezi sportu jest bardzo często mierną uczenicą, a pod względem fizycznym jednostką bardzo jednostronnie rozwiniętą. Wszystkie te ujemne strony współzawodnictwa istotnie stwierdzamy w życiu, ale nie są one koniecznym wynikiem każdego współzawodnictwa, *a jedynie współzawodnictwa źle stosowanego.*

Prawda, grupowe współzawodnictwo nie powinno mieć tych wad, ale niestety u nas się często zdarza, że te wady są, a są dlatego, że nauczycielstwo nie zawsze odpowiednio traktuje zawody młodzieży szkolnej.

Wracając do zagadnienia roli nauczycielstwa w zakresie dbałości o poziom etyczny współzawodników: biorąc zawsze udział w zawodach międzyszkolnych, mogłam niejednokrotnie obserwować nieodpowiednie uśtosunkowanie się nauczycielki. N. p. w czasie zawodów jednostkowych lekkoatletycznych nauczycielka podsuwa uczniowi myśl, że skok, rzut lub bieg został przez sędziego źle zmierzony, że ona napewno skoczyła lub rzuciła dalej, a sędzia tendencyjnie źle wymierzył. Owszem, złe wymierzanie może się zdarzyć, każdy człowiek jest omylny, ale czy można od razu podejrzewać tendencyjność lub też czy dobrze, mówiąc o tem z uczenicami, podrywać autorytet sędziego? Uważam za naturalne, że na takie złe sędziowanie nauczycielka musi zareagować, tem bardziej, że często sędziowie nie stoją na odpowiednim poziomie i młodzież praktycznie lepiej się orientuje w danej grze niż oni, ale czy to reagowanie może przejawiać się w formie uczącej młodzież lekceważenia sędziego i krytycznego do niego stosunku, co tak często da się zaobserwować? Również zdarzały się wypadki, że nauczycielka podczas gry, albo robiła

na głos uwagi swoim uczniom lub też, co gorsze, wyrażała się krytycznie o grze przeciwniczek, pesząc je, a jednocześnie podniecając swoją drużynę. Nie przeczę, że można w ten sposób zdobyć lepsze wyniki dla swojej drużyny, ale czy na wyrobienie charakteru zawodniczek oddziałują to dobrze? Chyba raczej bardzo źle.

Prof. Piasecki sądzi, że możnaby uniknąć powyższych niebezpieczeństw ograniczając występy publiczne zawodniczek do ram własnej tylko szkoły. Nie wiem jednak, czy przy pomocy takiego tylko ograniczenia da się uniknąć wszystkich wyżej wymienionych złych skutków. Muszę się przyznać do pewnych przeze mnie poczynionych prób na terenie Seminarjum. Kilka lat temu pragnę zaspokoić ustawicznie nalegania uczennic, dopominających się o zawody międzyszkolne, których tego roku nie było, zorganizowałam dla nich zawody międzykursowe. Ogłosiłam je dość wczesnie, zainteresowałam nimi całe nauczycielstwo. Dziewczęta całego Seminarjum były nimi przejęte, podniecone i zainteresowane do najwyższego stopnia: ćwiczyły się nieustannie, wyszukując każdą pauzę, każdą wolną chwilę, a bardzo często nawet popołudnia. Ale zupełnie dla mnie niespodziewanie już podczas samych rozgrywek, utworzyły się dwa obozy złożone ze zwolenniczek dwu lepiej grających kursów. Wytworzył się antagonizm dziewcząt wewnątrz Seminarjum. Doszło do tego, że atmosfera duchowa ostatniej rozgrywki pozostawiła wiele do życzenia.

Jeśli chodzi o poziom gry — był on bardzo wysoki, dziewczęta grały technicznie bardzo dobrze (ambicją obydwóch drużyn doprowadziła grę do bardzo wysokiego poziomu techniki). Cóż kiedy nawet duma z doskonałej techniki nie mogła zatrzeć wspomnienia nastroju, panującego na ostatniej rozgrywce. Postarałam się skorzystać z tego faktu, jako z poglądowej lekcji o źle zrozumianym współzawodnictwie. W następnym roku już zawodów nie urządziłam. Stwierdziłam jednak, że zainteresowanie, jak również i sprawność w grach zmalała, dziewczęta, grając według ich wyrażenia „same z sobą”, bagatelizowały grę zupełnie, nie było ani dobrej techniki ani zapału. Tylko osobisty mój współdział mógł je do ćwiczenia zmusić, same zaś nie mogły znaleźć wolnej chwili na grę. Wiemy co taki „brak czasu” oznacza. W następnym roku znów zabrałam się do nowej próby urządzenia rozgrywek międzykursowych, ale uczyniłam to już inaczej. Nie traktowałam rozgrywek jako mistrzostw kursowych, lecz jako zwykłą pracę kółka sportowego. Mogę stwierdzić, że tym razem rozgrywki przeszły dobrze — nastrój panował bardzo przyjemny, a pokonane i zwyciężające drużyny były do siebie jak najlepiej usposobione. Już 3 rok z kolei takie zawody urządzam. Stawiamy sobie coraz nowe cele, n. p. stworzenie na każdym kursie kilku drużyn, a tem samem wciągnięcia do zawodów wszystkich dziewczynek. Z przyjemnością stwierdzam, że myśl o zwycięstwie wybranych z kursu zaciera się, a zamięlowanie do gier zaczyna obejmować coraz większą ilość uczestniczek — nie gier zawodniczych, ale gier dla samej gry.

Piszę to dla tego, aby podkreślić, że nawet grupowe zawody, ani ograniczenie zawodów do zawodów wewnętrznych nie dadzą dobrych rezultatów bez odpowiedniego prowadzenia, bez odpowiedniego nastawienia przez nauczycielkę. Współzawodnictwo być musi, dziewczęta nasze muszą przyzwyczać się do walki, z którą będą spotykały się w życiu na każdym kroku. Muszą one w szkole nauczyć się „szlachetnej walki”, muszą umieć z honorem i pogodnie przegrywać, muszą również umieć szlachetnie wygrywać. Nie możemy wyrzec się współzawodnictwa jako bardzo skutecznego czynnika wychowawczego. Jak dobrze można poznać charakter dziewczynki podczas zawodów, jak skutecznie można wtedy nań oddziaływać, o tem chyba każda nauczycielka dobrze wie z własnej praktyki. A jaki to jest odpowiedni teren do wyrobienia ucz-

ciwości w dzieciach, do zmuszenia aby szły do celu drogą prostą i szlachetną. Dobrze zorganizowane zawody międzyszkolne zbliżają młodzież poszczególnych szkół, dają możność młodzieży spróbowania swoich sił w „szlachetnej walce”. A sporty zespołowe, gry sportowe, będące walką, ujętą w przepisy, zmuszające do podporządkowania swojej woli innym, wyrabiają poczucie karności i opanowanie. Zmuszają poniekąd jednostkę do podporządkowania swoich własnych interesów ogółowi, wyrabiają solidarność i współdziałanie, o którym mówi p. Krawczyk (Wych. Fizyczne R. 1929, zes. 11), że jest najwyższą formą współzawodnictwa. Współzawodnictwo więc jest czynnikiem zaspakajającym wrodzony młodzieży obu płci instykt walki, a przez szlachetną walkę prowadzi do najwyższej swej formy — współdziałania. Życie nasze jest ustawiczną walką, w której zwycięża silniejszy, a więc życie nasze są to ciągle zawody, — ciągle współzawodnictwo. Z współzawodnictwem więc dziewczęta po wyjściu ze szkoły zetkną się w życiu na każdym kroku, ale wtedy dopiero uczyć je współzawodnictwa szlachetnego będzie za późno, może samo życie będzie je uczyło, ale już nie tak życzliwie i bezboleśnie jak szkoła. Muszą więc nauczyć się tego w szkole, a jeśli to się uda napewno nie będziemy narzekać na brak etyki i wogóle na niski poziom zawodów, urządzanych przez nasze kluby sportowe.

Postaram się teraz wykazać, jak mojem zdaniem, winno być prowadzone współzawodnictwo na terenie szkoły, aby uniknąć lub w znacznej mierze osłabić jego zły wpływ, a podkreślić i wykorzystać jego dobre oddziaływanie. Przedewszystkiem za Profesorem E. Piaseckim musimy powtórzyć: należy zerwać ze sportem jako widowiskiem, z tym sportem, przy pomocy którego robi się kasa, który stawia sobie jako cel zarobek, zadowolenie pychy przez zdobycie mistrzostwa i t. p. Hasłem winno być: sport dla sportu! Na terenie szkolnym można dojść do tego bardzo łatwo, odrzucając przedewszystkiem płatne wejście na zawody szkolne. Jeśli zaś chodzi o lekką atletykę, gdzie jest prawie niemożliwe osiągnięcie dobrych wyników bez współzawodnictwa, musimy wprowadzić wieloboje i współzawodnictwo drużynowe. Osobiście jestem przeciwna międzyszkolnym zawodom lekkoatletycznym. Uważam, że zawody te można ograniczyć tylko do jednej szkoły.

Od kilku już lat organizuję takie zawody, które są wyrazem dążeń do osiągnięcia jak najlepszych pod względem sportowym rezultatów, myśląc o odznace sportowej, według mnie będącej najodpowiedniejszą formą nagrody współzawodnictwa jednostkowego. Ustalam więc minimum wymagań w poszczególnych galejach lekkiej atletyki i sportu i przeprowadzam zawody na każdym kursie oddzielnie. Biorą udział wszystkie dziewczynki i honorem kursu jest, aby jak największa ilość dziewczynek osiągnęła to minimum. (Wyniki wszystkich dziewczynek corocznie zapisuję). Następnie wszystkie dziewczynki, które zdobyły minimum, stają do zawodów międzykursowych i tutaj odbiegam w znacznej mierze od utartego zwyczaju przyznawania mistrzostwa. U nas w Seminarjum niema mistrzyni, a natomiast dążą dziewczęta do najlepszych masowych rezultatów. Wyniki tegoroczne porównujemy z wynikami lat ubiegłych, przyczem zwracamy przedewszystkiem uwagę na najlepsze wyniki i na ilość uczenia, które te wyniki zdobyły. Wyniki każde uczenicy mam zapisane — jest to więc dobry sprawdzian dla mnie i dla zawodniczek. Z roku na rok każda dziewczynka może śledzić swoje postępy. Po kilku latach daje się zaobserwować dążenie do powiększenia ilości uczenia, posiadających dobre wyniki, a więc współzawodnictwo zaczyna potrochu zbliżać się do współdziałania. Najlepszym rozwiązaniem współzawodnictwa jednostkowego będzie dążenie do zdobycia odznaki sportowej. Zdaje się, że stanowisko to rychło się rozpowszechni, a wtedy szkoły będą mogły współzawodniczyć ilością zdobytych odznak sportowych.

Wychodząc z tego założenia, jestem zwolenniczką zawodów międzyszkolnych w zakresie gier sportowych, gdyż zetknięcie się z drużyną innej szkoły może wydoskonalic dziewczęta pod względem techniki gry, a nierzadko i pod względem zachowania się. Zetknięcie z drużyną dobrą i szlachetnie grającą może pobudzić chęć naśladowania i odwrotnie — zetknięcie z drużyną brutalną, źle wychowaną może wykazać dziewczętom całą niewłaściwość takiego postępowania. Ale zaznaczam z naciskiem — takie zawody muszą być bardzo starannie zorganizowane i dobrze prowadzone, a co najważniejsze muszą odbywać się przy współudziale nauczycielek zrównoważonych, bezstronnych, stojących na wysokim poziomie wychowawczym. Jeśli rezultaty mają być dodatnie, nauczycielka musi się interesować grą, musi być zawsze obecna podczas gry swoich uczenic. Nie wszyscy to rozumieją i podczas zawodów zdarza się często, że drużyny przychodzą na zawody same, a wtedy przejawiają się w ich ustosunkowaniu właściwości, które określiłabym jako „psychozę zawodów”. Mają więc dużo do zarzucenia sędziemu, zwłaszcza jeśli przegrywają, wtedy zachowanie się dziewczynek często jest wysoce niewłaściwe. Niezależnie od zabiegania o poziom etyczny zawodniczek i o nadzór nad nimi musimy dbać o to, żeby stworzyć odpowiednie warunki dla takich rozgrywek, dobierając bardzo starannie sędziów. Nie można pozwolić, aby podczas rozgrywek międzyszkolnych sędziowali sędziowie, którzy dopiero wówczas uczą się swych zadań. W ten sposób możemy poderwać autorytet sędziów wogóle i rozkiełznać wspomnianą „psychozę” wśród młodzieży. Musimy też stosować selekcję w dobieraniu poszczególnych drużyn. Nie możemy pozwolić na to, aby młodzież starsza, n. p. akademicka współzawodniczyła w oficjalnych rozgrywkach z młodzieżą szkolną, szczególnie mówię tu o młodzieży żeńskiej. Na szczęście zakaz należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych usuwa tę ewentualność.

Podobno młodzież rwie się do klubów sportowych. Przyznam się, że u siebie w Seminarjum tego pędu nie widzę. Musi mieć miejsce to zjawisko tam, gdzie na swoim terenie szkolnym niema ona drogi do zaspokojenia swego wrodzonego instynktu walki. Stwórzmy więc tę możliwość, dajmy młodzieży sposobność do osiągnięcia najpierw doskonałości zbiorowej na terenie własnej uczelni, potem zawody międzyszkolne w grach drużynowych, o odznakę sportową, lub też drużynowe wieloboje zawodów sportowe i lekkoatletyczne, stwarzając w tych ostatnich jak najsilniejsze konkurencje. Poprowadźmy te zawody dobrze, zainteresujmy się młodzieżą podczas tych zawodów, obserwujmy ją uważnie i reagujmy odpowiednio, a wypuścimy w życie jednostki, przygotowane do walki szlachetnej, rozumiejące współzawodnictwo w jego najwyższej formie — współdziałania.

Marja S z y m a ŋ s k a (Warszawa).

## ZMARLI.

**Ś. p. Dr. Eugenja Lewicka**, lekarka zdrojowa w Druskienikach, sekretarka Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, członek Rady Nadzorczej Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego. Brała od lat kilku żywy udział we wszystkich ważniejszych poczynaniach naszej dziedziny, skarbiąc sobie swemi osobistemi zaletami powszechną sympatię. R. i. p.

## KRONIKA.

— **Magistrowie wychowania fizycznego.** Prawie równocześnie z opisanym wyżej (patrz rubrykę „Z towarzystw, instytucyj i zjazdów”) ak-

tem wręczenia dyplomów pierwszym magistrum w. f. w Poznaniu, odbyła się podobna uroczystość w Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Szczegóły podamy w następnym numerze, po otrzymaniu odnośnego sprawozdania.

— **Obciążenia kredytów na wychowanie fizyczne i higienę szkolną** stały się niesłaby koniecznością w obecnym okresie ratowania finansów państwowych, podobnież jak to dzieje się we wszystkich innych dziedzinach. Zanim poruszymy tę kwestję w zasadniczym artykule, który wskaże, gdzie można a gdzie nie należy robić tych oszczędności, zaznaczamy że m. in. zachwiana mocno jest instytucja lekarzy i dentyków szkolnych, oraz że skreślono niektóre inne kredyty dużej doniosłości, jak n. p. na wychowanie fizyczne młodzieży akademickiej. Mamy nadzieję, że jeszcze niejedna z tych pozycji da się uratować i unikniemy strat zbyt ciężkich i trudnych do powetowania.

— **Tygodnik sportowy „Stadion“** został, z numerem 25 (15 lipca) b. r. zamieniony na dwutygodnik, równocześnie z pewnemi zmianami co do szaty zewnętrznej i układu treści.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** Dr. L. R. Sobieszczański zamieścił w numerze lipcowym *Médecine Scolaire* (Paryż) pracę p. t. „Le tubercule de Darwin chez les écoliers à Varsovie“.

— **Wystawa wychowania fizycznego i sportu w Czechosłowacji** W dniu 31 maja b. r. otwarto uroczystie Wystawę wychowania fizycznego i sportu w Pardubicach. Od tej pory aż do 4 października b. r. będą Pardubice, miasto światowej tradycji sportowej, świadkiem doniosłego przedsięwzięcia wystawowego, które pokaże pracę jednego z najważniejszych czynników. Wystawa w Pardubicach, jedyna w swoim rodzaju, koncentruje wszystko, co odnosi się do pracy na polu wychowania fizycznego oraz sportu. Ewolucja wychowania fizycznego i sportu, ich rozwój i przenikanie do wszystkich warstw społeczeństwa, dzisiejszy poziom sportu czechosłowackiego we wszystkich jego gałęziach, wszystko to zobrazowane zostanie w bogatych ekspozycjach wszystkich czechosłowackich ośrodków wychowania fizycznego i sportu, które bez różnicy narodowości biorą w Wystawie żywy udział. Sportowy przemysł rodzinny i zagraniczny przynosi tylko to, co najlepszego można dziś w różnych dziedzinach sportu pokazać. Wielkie zainteresowanie potwierdza, iż Wystawa w Pardubicach stała się doskonałą reprezentacją czechosłowackich dążeń na polu sportowem. Złoty wszystkich korporacji wychowania fizycznego, narodowe oraz międzynarodowe zawody, turnieje i t. p., ściągają na Wystawę coraz to szersze rzesze interesentów. Odbędzie się około 60 zjazdów, po większej części ogólnopanstwowych. Dowodem doniosłego znaczenia Wystawy jest fakt, że protektorat przyjął prezydent Republiki Czechosłowackiej Dr. T. G. Masaryk. Wystawa w Pardubicach jest kamieniem granicznym sportu czechosłowackiego, albowiem współpracują tu wszyscy, którzy się wychowaniem fizycznym prawdziwie interesują. Doniosłość całej akcji, która przedstawi pracę najważniejszą, t. j. pracę dla zdrowia całego narodu, przejawia się zapewne w nowym rozmachu sportu. Rozległy, zabudowany teren wystawy o obszarze 29 ha oraz pierwszy czechosłowacki stadjon, zbudowany specjalnie dla Wystawy, uwypukli rzeszom zwiedzających, jak Czechosłowacja pracuje dla swego narodu, jak wychowanie fizyczne wywiera potężny wpływ na wszystkich stronach, oraz jak się przedstawia piecza o zdrowie, tężyznę i siłę narodu. Po Wystawie współczesnej kultury w Brnie, która wykazała rozmach naukowy i poziom kulturalny Czechosłowacji, będzie Pardubiicka Wystawa wychowania fizycznego i sportu bezsprzecznie wskaźnikiem czechosłowackich dążeń i rezultatów na polu

wychowania fizycznego. Hasło Tyrša „W zdrowem ciele zdrowy duch” znajdzie więc przez tak potężną manifestację czeskosłowackiego wychowania fizycznego potwierdzenie.

## RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Cpt. J. Baczynski, Poznań. **Études anthropométriques sur les soldats de la Grande-Pologne.** L'auteur a soumis aux mensurations anthropométriques et aux calculs (diagnose associative d'après le Prof. Czekański) un groupe de 40 soldats du 57 rég. d'infanterie, provenant de la Grande-Pologne (province de Poznań). Il s'agit donc d'une population sélectionnée. Les épreuves de l'aptitude physique n'ont révélé que deux groupes (forts et faibles). La même méthode lui a donné, parmi les types de race, 25% sujets nordiques, 52,5% subnordiques, 55% préslaves (= race orientale de Deniker), 7,5% alpins. Enfin, il a discriminé trois types de constitution corporelle qui correspondent à peu près aux types de Kretschmer: athlétique, asthénique et pyknique. L'aptitude physique se différencie d'une façon bien manifeste selon les types de race et ceux de constitution. Parmi les trois éléments raciaux qui sont ici les plus nombreux, c'est le type nordique qui s'est montré le plus faible: le t. préslave tient le milieu, tandis que le t. subnordique est le plus fort. Quant aux types de constitution, l'auteur a trouvé les sujets les plus forts parmi les pykniques: puis viennent les athlétiques, et ensuite les asthéniques. Enfin, il a constaté que le type nordique et préslave contiennent des éléments asthéniques et athlétiques, tandis que le type subnordique correspond plutôt aux asthéniques et pykniques; ce qui est dû, probablement, à l'élimination plus forte des asthéniques et pykniques par la sélection militaire.

Dr. K. Mikulski, Varsovie. **Le médecin scolaire et le psychologue scolaire.** Dans la conférence sous le titre ci-dessus l'auteur a abordé surtout la question du travail psychologico-éducatif du médecin scolaire dans les écoles moins numériques; il considérait que dans les écoles plus grandes il est désirable d'instituer des emplois spéciaux du psychologue scolaire.

Par l'organisation et la direction de l'ambulatoire psychologique, le médecin scolaire aurait la possibilité d'influence psycho-thérapeutique sur les cas difficiles à conduire: il s'intéresserait aussi aux élèves capables et sociables, afin que l'ambulatoire n'obtienne pas chez les jeunes gens l'opinion d'une institution pour les „anormaux”. Le médecin scolaire serait secouru dans son travail psychologique par la méthode de psychologie individuelle de A. Adler et par le système des cartes individuelles psychologiques, qui contiendraient l'état physique et psychique de l'élève, ainsi que ses progrès dans l'enseignement. La carte psychologique écrite en partie par le médecin, en partie par l'éducateur, faciliterait l'orientation du médecin scolaire à l'égard de la population de l'école.

Le médecin scolaire, considérant l'unification des méthodes de l'éducation, doit tendre à abaisser la quantité et la qualité des punitions appliquées par les maîtres dans l'école.

Le médecin scolaire doit aussi s'intéresser à la prophylaxie psychique, ainsi qu'aux méthodes de l'enseignement.

Il est désirable d'organiser des cours pour les médecins scolaires qui voudraient faire à l'école des études psychologiques plus précises.



Celem umożliwienia Pp. Prenumeratorom nabycie dawniejszych

# roczników oraz kompletów

## „Wychowania Fizycznego“

sprzedaje je Administracja po minimalnych cenach (patrz niżej) dopóki zapas starczy

		Cena wraz z kosztami opakowania i przesyłki	
Rocznik I-VIII (1920—1927)	z małymi brakami z powodu wyczerpania	25	zł
„ IX (1928)	kompletny	10	„
„ X (1929)	„	10	„
„ XI (1930)	„	12	„
komplet Rocznika I-XI do końca 1930 r.		50	„

Pojedyncze zeszyty i roczniki kosztują odpowiednio mniej.

Pieniądze prosimy przekazać czekiem P. K. O. na nr. 200822 z wyraźnym zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę uskuteczniamy odwrotnie po nadejściu pieniędzy.

## WŁADYSŁAW URBANIAK

Tel. 33-54

STOCZNIA ŁODZI

Tel. 33-54

Poznań, Droga Dębińska nr. 10

Wykonuje i poleca łodzie wszelkich typów jak:

Motorówki, żaglówki, łodzie wioślarskie itd.,  
oraz wszelkie przybory wioślarskie

## START

ilustrowany tygodnik, 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. 60 gr (zamiast normal. 1,00 zł). W sprzedaży ulicznej i w Księgarniach „START“ będzie do nabycia jedynie jako pismo oddzielne po cenie 50 gr za numer.

### „START“

jedyne w Polsce czasopismo, poświęcone kulturze fizycznej kobiety, uwzględnia w treści swej wszystkie zagadnienia, wchodzące w zakres sportów, wychowania fizycznego i higieny. Obszerny dział 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 zł
„ 3 Siatkówka . . . . .	0,30 zł + „	0,05 zł „ 0,35 zł
„ 4 Koszykówka . . . . .	0,50 zł + „	0,05 zł „ 0,55 zł
„ 5 Szczypiorniak . . . . .	0,35 zł + „	0,05 zł „ 0,40 zł
„ 6 Jordanka . . . . .	0,25 zł + „	0,05 zł „ 0,40 zł
Komplet zesz. 1—6 . . . . .	2,10 zł + „	0,25 zł „ 2,35 zł

Do nabycia w Administracji miesięcznika

### „WYCHOWANIE FIZYCZNE“

Poznań, Park Wilsona

Pieniądze prosimy przekazać czekiem P. K. O. na konto numer 200 822 z wyraźnym 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 dopłatę różnicy czekiem P. K. O. (nr. 200 822)

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

Redaktor odpowiedzialny: Wiz. Walerjan Sikoraki.

Czcionkami Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.