

# WYCHOWANIE FIZYCZNE



R  
O  
K  
XVII  
1  
9  
3  
6

# WIESIĘCZNIK

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

ZESZYT 5 - 6

CENA ZŁOTYCH 3.00

## TREŚĆ NUMERU:

Dr. Eug. Piasecki — Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych (VIII): Krąg.  
Dr. W. Czarnocka-Karpińska — Obserwacje lekarskie na oddziale żeńskim  
dwuletniego studium C.I.W.F. (dokończenie)

N. Nonas — Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe w szkole powszechnej, jako  
podbudowa ćwiczeń i gier polowych w gimnazjum.

OCENY KSIĄŻEK: (Dąbrowski, Tivala, Wiszniewski i N. Panowa).

Z PRASY POLSKIEJ.

Z PRASY OBCEJ: — (Jeker, Gènévrier, Dufestel, Laufer, Ledent).

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

KRONIKA.

SOMMAIRE.

DZIAŁ SPORTOWY: St. Petkiewicz — Biegi.

---

## K O M I T E T R E D A K C Y J N Y:

Prof. Dr. Białaszewicz (Warszawa), Prof. Dr. S. Błachowski (Poznań), Nacz. J. Błoński (Warszawa Min. W. R. i O. P.), Prof. Dr. L. Bykowski (Poznań), Prof. Dr. St. Ciechanowski (Kraków), Prof. Dr. F. Czubalski (Warszawa), Dr. T. Drabczyk (Warszawa), Prof. Dr. P. Gantkowski (Poznań), Prof. Dr. W. Gądzikiewicz (Kraków), Pułk. Dr. Z. Gilewicz — Dyrektor C. I. W. F. (Warszawa), Prof. Dr. T. Janiszewski (Warszawa), Prof. A. Janowski (Warszawa), Prof. Dr. Karaffa-Korbut (Wilno), Pułk. dypl. Kiliński (Warszawa), Dr. P. Klamrzyński (Krzemieniec), Pułk. Dr. Krzyżski (Warszawa), Dr. J. Kuchta, wizyt. Min. W. R. i O. P. (Warszawa), Dr. A. Maciesza (Płock), Prof. Dr. Michałowicz (Warszawa), Ppułk. Doc. Dr. Wł. Missiuro (Warszawa), Dr. Mozłowski (Lwów), Doc. Dr. J. Mydlarski (Warszawa), — sekretarz, Prof. Dr. B. Nawroczyński (Warszawa), wizyt. H. Olszewska (Warszawa), Dr. M. Orłowicz (Warszawa), Prof. Dr. Orłowski (Warszawa), Prof. Dr. E. Piasecki (Poznań), Doc. Dr. E. Reicherówna (Warszawa), Doc. Dr. Rogalski (Kraków), Gen. Dr. St. Ruppert (Warszawa), wizyt. W. Sikorski (Poznań), Doc. Dr. K. Stojanowski (Poznań), Doc. Dr. G. Szulc (Warszawa), Prof. Dr. S. Szuman (Kraków), Br. Wierzbiński (Poznań), Gen. bryg. Olszyna-Wilczyński, Dyrektor P. U. W. F. i P. W. (Warszawa), Doc. Dr. A. Wojciechowski (Warszawa), wizyt. Z. Wyrobek (Kraków), Prof. Dr. L. Zbyszewski (Poznań), Pplk. Wł. Ziętkiewicz, zast. dyr. P. U. W. F. (Warszawa).

---

## OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Następny numer za lipiec-sierpień wyjdzie w dniu 15 czerwca 1936 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacji i zapytań najpóźniej do dnia 1 czerwca 1936 r. ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI miesięcznika „Wychowanie Fizyczne”, Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50. Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Słuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł., półr. 6 zł. Numer pojedynczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej.

Wszelkie opłaty należy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie na poprzedniem nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.

OGŁOSZENIA: jednorazowo — okładka — zł. 150 — 1/1. str. zł. 80 — 1/2 str. zł. 45 — 1/4 str. zł. 25 — 1/8 str. Po teksćie zł. 120 — 1/1 str. zł. 70 — 1/2 str. zł. 40 — 1/4 str. zł. 20 — 1/8 str. Przy zamówieniu ogłoszeń na cały rok udzielamy 25% opustu od powyższych cen. Ogłoszenia zagran. 50% drożej.

---

„Wychowanie Fizyczne” (Éducation Physique) Révue mensuelle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin des Instituts Supérieurs d'Éducation Physique en Pologne et de plusieurs Associations, rédacteur en chef, colonnel dr. S. Gilewicz directeur de l'Institut Central d'Éducation Physique à Varsovie.

Année XVII (1936) № 5-6 (mai-jouin).

Résumés français voir page 263.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIwersYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIwersYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZNY I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

---

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

---

DR. EUG. PIASECKI  
 prof. Uniw. Pozn.

## Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych (VIII): Krąg.

(rzecz wygłoszona na Zebraniu nauk. Pozn. Sekcji W. F. przy  
 T. N. S. W. i Pozn. Oddz. Pol. Tow. Higj., dn. 28. I. 1936).

WSTĘP. Zbierane od szeregu lat materiały polskie i obce, dotyczące tradycyjnych zabaw i gier ruchowych, od niedawna dopiero dozwoliły mi przystąpić do liczniejszych opracowań poszczególnych elementów tej dziedziny. Nadobre ta możliwość zjawiała się wraz z potężnym sukursem, jakiego doznałem ze strony Rady Naukowej Wychowania Fizycznego (1933). Po szeregu małych, raczej urywkowych poszukiwań prywatnych, nastąpiła teraz wielka ankieta, która objęła całe szkolnictwo Rzeczypospolitej, uzupełniając nasz materiał rodzimy do miary, jakiej już nie potrzebujemy się zbyt wstydić wobec zagranicy. Zarazem uruchomiono też (skromne, coprawda) środki, które pozwalają na stałe zajęcie kilku osób kwalifikowanych gromadzeniem i segregowaniem tego materiału, oraz uzupełnianiem go porównawcze-

mi wyciągami z literatur obcych. Wreszcie przedsięwzięto parę wypadów w teren (do okolic najmniej zbadanych), oraz jeden wyjazd na studia w bibliotekach zagranicznych.

Publikacje dotyczące tego zagadnienia przygotowałem raczej, niż zagałęm zbiorkiem zabaw i gier przeważnie rodzimych dla użytku szkół (1916, dalsze wyd. 1918, 1922). W r. 1922 przyszła też kolej na nakreślenie kilku uzupełnień do dotychczasowych ogólnych teoryj genezy tych zjawisk. W dwa lata później — pierwsza próba opracowania jednej z zabaw (w barana), na tle ogólniejszego problemu: stosunku zabawy do obrzędu i pieśni. Dopiero kilka ankiet następnych dozwala w r. 1932 wziąć na warsztat palant polski, a wielka ankieta Rady N. W. F. — 1934 palant zagranicą, grupę gier szkolnych średnio-wiecznych, oraz korowód „jaworowi ludzie”.

Jeśli — nie czekając na ogłoszenie planowanej przez Radę N.W.F. monografii, mającej objąć całość — pragnąłem wśród wstępnych publikacyj pomieścić także grę wymienioną w nagłówku, kierowały mną dwa motywy. Popierwsze, gdy niektóre prace poprzednie zaznajomiły nas z grupą starych gier szkolnych czy studenckich, tu mamy do czynienia z najwybitniejszym bodaj przedstawicielem gier c h ł o p s k i c h. Po wtóre, krąg zajmuje stanowisko niezwykle pod względem swego z a s i ę g u, obejmującego niewielką a zwartą grupę krajów z Polską jako centrum, tak, że wypada nam go uważać za jedną z gier n a j b a r d z i e j p o l s k i c h.

A teraz pora na skreślenie p r z e b i e g u g r y, tem bardziej, że nie zna jej u nas niestety większość tak folklorystów, jak wychowawców. Idąc za jednym z niewielu dokładnych opisów (J. Ś w i ę t e k 1893), oto sposób, w jaki oddaje się (lub oddawała doniedawna) tej rozrywce młodzież wiejska dorzecza Raby (woj. krakowskie):

„Gra ta, w której bierze udział po kilku chłopców lub starszych nawet parobczaków, w pewnej odległości od siebie stojących, zasadza się na puszczaniu w ruch krążka, zwykle z drzewa bukowego, po równej ziemi. Grający zaopatrzeni są w p a ł k i<sup>1)</sup> w celu o d b i j a n i a krąga. Strona grę rozpoczynająca rzuca krąg po ziemi, gdy tymczasem strona przeciwna wyczekuje, rychtoli się do niej przytoczy. Wtedy jeden z ostatnich odbija go pałką, wprawiając go w ruch odwrotny. Nawracanie takie krąga nazywa się o d b i t e m; gdy zaś krąg, silnie pałką odbity, z ziemi w górę podskoczy i wróci tą samą

<sup>1)</sup> Kije te bywają, według niektórych innych opisów, zakrzywione u dołu (jak hokejowe).

siłą w miejsce swego wyjścia, nazywa się to odbicie krąga g ó r k ą. „Odbity“ i „górk“ rachują sobie dokładnie strony, ilość ich stanowi wygraną lub przegraną. G ó r k a znaczy t r z y o d b i t y. Tak górk, jak odbity mogą robić obie strony, tak samo, jak rzuty krąga obie wykonują wśród gry. W razie nieodbicia krąga bowiem, strona przeciwna podnosi go i rzuca. Gdy krąg ustaje biec w drodze, należy do tej strony, której najbliżej spoczął na ziemi. Zdarza się czasem, że krąg w połowie drogi traci siłę biegu; dla rozstrzygnięcia wtedy, do kogo należy, odmierzają strony drogę między nim, a swem stanowiskiem krokami. O grającym, który tak niezręcznie wypuścił krąg z ręki, że ten natychmiast upadł swą płaszczyzną na ziemię, mówią, że z r o b i u ł k a c k e.

Prócz gry w krąga na odbity i górk, biją jeszcze krąga n a w y g a n i a c e. Celem każdej grającej strony jest w tym razie, wygnać krągiem stronę przeciwną jak najdalej z miejsca, zajętego w chwili zaczęcia tej rozrywki. Gdy krąga, wypuszczonego przez jedną stronę, nie powstrzyma w biegu strona przeciwna ani deska, ani górnica (sukmaną), ani też płachtą, których używać jej wolno w tym celu, ani też nie odbije go pałką, lecz krąg poza nią przeleci, w tym razie strona ta musi się posunąć w miejsce, gdzie jego bieg ustaje. Gdy szczęście której stronie nie sprzyja, zdarza się często, że znaczny kawał drogi w y z e n i e ją strona przeciwna ze stanowiska, zajętego przy rozpoczęciu gry. Jeżeli się jeszcze o d e g r ą, to obie strony są zadowolone; gdy atoli tego nie dokaże, naraża się na docinki. Wypada za-uważyć, że gdy która strona odbije krąg choćby i do strony przeciwnej, a nawet poza nią, pokonana w ten sposób musi się cofnąć w tył, bo zwycięska zajmuje miejsce, w którym krąg ubezwładniony spoczął na ziemi“.

DANE HISTORYCZNE. W literaturze polskiej, najstarszy znany nam opis (dość niedokładny) naszej gry, pojawia się dopiero u G o ł ę b i o w s k i e g o (1831). Czy przy uważniejszym, niż dotąd, przejrzaniu starszych źródeł nie dałoby się wykryć wzmianek o tej rozrywce, musimy pozostawić kwestję otwartą. U Czechów Ć Z i b r t przytacza średniowiecznego kronikarza (H å j e k), który pod rokiem 1309 wspomina, że wówczas Niemcy przynieśli do Czech grę w kości, którą Czesi pochycili, porzucając m. i. „touse“. Miała to być gra klas wyższych, a polegała na toczeniu krąga ku pewnemu celowi. W dwa stulecia później, oto znów wzmianka o grze czeskiej, zwanej „kroužek“ (kazanie z 1501 r., wedł. czasop.



Český Lid, t. XIV). Z krajów skandynawskich, Fr. Knudsen przytacza jako najstarszą wzmiankę nazwę „Trild“, wyliczoną w rymowanej rozprawie o zabawach dziecięcych z r. 1568. Nazwa to identyczna z dzisiejszą „trille“, o której później.

Ale krąg ma o wiele starszych poprzedników, a może i protoplastów. Przedewszystkiem starogrecki dysk. Jak wiemy, Homer nie opiewał jeszcze właściwego dysku. W opisywanych przezeń czasach posługiwano się tak w boju, jak na igrzyskach, nieobrobionymi kamieniami podobnymi kształtem do późniejszych dysków. Grecja historyczna natomiast zna już tylko sztucznie sporządzone (kamienne lub metalowe) dyski, używane wyłącznie w gimnazjach i stadjonach. Rzecz prosta, że wobec bardzo żywotnej jeszcze tradycji bojowego pochodzenia pocisku, Grek (a za nim Rzymianin) starożytny zatrzymał się na tej tylko modyfikacji bojowego rzutu, że ciskał wdał, zamiast do celu. Nic wszakże nie stoi na przeszkodzie przypuszczeniu, że późniejsze odblaski kultury helleńskiej mogły pójść dalej od pierwowzoru i wprowadzić toczenie krążka po ziemi, zamiast ciskać go górnym łukiem. Nie jest, jak się zdaje, rzeczą przypadku, że w dzisiejszej Grecji mógł D. Loukopoulos zanotować spory szereg tego rodzaju rozrywek.

Drugim możliwym źródłem starogreckim naszej gry, okazał się odniedzawna hokej starożytny, wykryty dzięki płaskorzeźbie z VI w. prz. Chr., odkopanej w Atenach, a przedstawiającej scenę bardzo podobną do dzisiejszej gry angielskiej. Odkrycie to zarazem uczyniło zrozumiałym wyraz u Plutarcha, dawniej opacznie tłumaczony. Jest to helleńska nazwa tej rozrywki: „keratizein“.

Już w niedawnym studjum o palancie zagranicą (1934) podałem był zasięg hokeja w Europie i poza nią. Starą tradycją w tej mierze chlubią się, prócz Grecji, Włochy, Francja i W. Brytanja. Ale prostsze postacie tej gry są napewno daleko szerzej rozpowszechnione: m. i. też u wszystkich Słowian wschodnich. Później wskażemy na prawdopodobieństwo pewnego wzajemnego wypierania się hokeja i gier pokrewnych z naszym krągiem. Teraz wszakże chodzi nam o coś innego.

Otóż dysk i hokej, w ciągu wielowiekowego współistnienia w licznych krajach objętych wpływem kultury helleńskiej bezpośrednim czy pośrednim, mogły połączyć się w kombinację, którą dziś znamy jako krąg. Dysk dałby w takim razie postać pocisku, hokej zaś — zasadnicze rysy

przebiegu gry, oraz kije do odbijania. Ponieważ zaś, jak już wspomnieliśmy, zasięg krąga jest zwarty i niezbyt obszerny, nic nie przeszkadzałoby przyjęciu hipotezy, że owa kombinacja dwóch rozrywek starożytnych powstała w którymś z krajów, dziś uprawiających tę grę i stąd opanowała tereny sąsiednie.

**DANE ETNOLOGICZNE.** Nieliczne materiały, jakimi rozporządzaliśmy w chwili rozpisania wielkiej ankiety (1933), kazały nam, jak już wiemy, uważać krąg za grę chłopską. Jako taka też tylko wyjątkowo mogła wtargnąć do szkoły, okazującej na ogół tendencję do przyjmowania raczej dostępnych dla niej rozrywek klas wyższych społeczeństwa. Można było zatem zgóry przypuszczać, że plon ankiety okaże się niezbyt bogatym — i tak było istotnie. Ankieta bowiem dołożyła wszelkich starań, by uzyskać, prócz odpowiedzi uczniów, także opisy od młodzieży pozaszkolnej, przede wszystkim wiejskiej, a dalej wspomnienia z lat młodocianych, dostarczone przez nauczycieli i inne osoby starsze. W praktyce wszakże te wszystkie nieuczniowskie materiały okazały się nadwyraz nielicznymi. Bezwątpienia zatem trzeba nam oczekiwać należytego ich skompletowania na drodze badań bezpośrednich (terenowych), do których uciekliśmy się, jak wskazano wyżej, tylko w niewielkiej mierze — oczywiście dla braku środków.

Lecz badanie uczniów na temat gier całkowicie pozaszkolnych ma i inną stronę — tym razem dodatnią. Oto tylko wówczas jesteśmy zupełnie pewni, że dostarczony nam materiał czerpano z żywej tradycji, a nie — bezpośrednio czy pośrednio — z programu wychowania fizycznego dzisiejszej szkoły. Dlatego to z daleko większą ostrożnością musimy oceniać np. dane, jakich nam udzielają uczniowie o palancie lub grach bieżnych, a uczennice o korowodach, używanych w szkole czy przedszkolu — niż reguły dotyczące takiej skakanki, klas skakanych czy piłkowych, kiczki (klipy) i innych rozrywek, obcych programom szkolnym. Z tego stanowiska też wiadomości, podane przez uczniów o krągu, musimy cenić najmniej w dwójnasób, w porównaniu do danych z tegoż źródła, dotyczących typowych gier szkolnych. Jak zobaczymy niżej, tylko jedno doszło nas świadectwo o krągu zagnieżdżonym na podwórku szkolnym — przed 100 laty.

Zasięg gry naszej w Polsce określimy najpierw zgrubsza, województwami. Otóż na 17 województw, krąg jest (lub był do-

niedawna) uprawiany w 14-tu. Nie otrzymaliśmy wiadomości o tej grze z miasta Warszawy (podobnie jak z innych miast większych), oraz z województw: wołyńskiego i stanisławowskiego. Gdy zechcemy rzecz ocenić według powiatów, okaże się, że na 277 tych jednostek administracyjnych wykazano krąg w 80-ciu. Ciekawe jest rozmieszczenie tych powiatów: przoduje woj. poznańskie (z 15 pow.) i warszawskie (13); dalej idą lubelskie (10), lwowskie (9), kieleckie (7), pomorskie (6), krakowskie (5), nowogródzkie (4), reszta (wyjąwszy wspomniane 3 bez danych) po 1 do 3 pow. Otrzymuje się obraz jakby szybszego zaniku gry na północy i południu. Że zaś raczej chodzi o zanik, niż o pierwotny brak, czy choćby słabość wątku tradycji, wynika z faktu, że właśnie z tych województw mamy wyraźne świadectwo cofania się rozrywki, dawniej bardzo popularnej. I tak autor kryjący się pod pseudonimem *N a d m o r s k i* (1892) przedstawia naszą grę jako doniedawna najulubieńszą rozrywkę Kaszubów, wychodzącą jednak z mody. Gdy źródła niemieckie wykazują tą samą grę, jako uprawianą przez zniemczoną już ludność Pomorza niemieckiego i gdańskiego częstokroć pod polską nazwą („krung” lub „krunk”, wedł. *K n o o p' a i* *Fr. K n u d s e n' a*), nie świadczy to o wątlej tradycji polskiej. Na Górnym Śląsku znów (Oleśno w Opolskiem), *J. L o m p a* (1844) zaznacza, że już wówczas „czasem tylko, bawili się jeszcze krągiem”. W Krakowskiem zadziwia brak danych o krągu z dorzecza Raby w wielkiej ankiecie (1933), gdy stamtąd właśnie w latach 90-tych mieliśmy przytoczony wyżej opis *Ś w i ę t k a*. Z Tarnopolszczyzny wreszcie, przy prawie zupełnym braku dzisiejszych materiałów, doszły nas wspomnienia (*L. G. J a b ł o n o w s k i*), już wyżej wzmiankowane jako wyjątkowo pochodzące ze środowiska szkolnego. Ale to była pierwsza połowa zeszłego stulecia. Trudno dociec, jakie mogą być przyczyny tych różnic. Gdyby ograniczyć się do dawniejszych dziesięcioleci (przed 1870), możnaby powołać się na germanizację, która wówczas działała silnie na Pomorzu i Śląsku, oraz w Galicji, a słabo w Wielkopolsce. Lecz ten motyw sam nie wystarczy do wyświetlenia sprawy. Dla Śląska miało w tej mierze duże znaczenie i uprzemysłowienie kraju; tu też ani ankiety, ani niedawne poszukiwania na miejscu trojga młodych badaczy, tej gry już nie wykazały.

Pod względem *o d m i a n e k*, nasza gra okazuje się mniej płodną od wielu innych polskich rozrywek tradycyjnych (choć bogatszą niż w innych krajach, co świadczyłoby za jej autochtonizmem).



Postanowiłem tedy pominąć tę stronę kwestji w niniejszej publikacji, tem bardziej, że zajmie się nią (jak i innemi szczegółami tu pobieżnie potraktowanymi) niebawem w osobnej pracy jeden z moich uczniów. Ciekawiej już przedstawia się sprawa n a z w, używanych przez graczy, tak na oznaczenie samej gry, jak przyborów lub czynności odnoszących się do niej. Bez większej szkody dla wyniku, możemy się w rozpatrywaniu tej rzeczy ograniczyć prawie wyłącznie do nazwy gry, która zresztą z reguły jest zarazem nazwą głównego przyboru. Ogromną przewagę w tej mierze ma nazwa „krąg” wraz z kilkoma pochodniami („krążek”, rus. „kružok”, „krąganie”, „kulanie lub rzucanie krąga”, wreszcie „kręgiel” — widoczne upodobnienie do przyboru wziętego z innej gry). Nazwy tej grupy widzimy w 70 powiatach (na 80, jak widzieliśmy wyżej), a 12 województwach (na 14). Obcą ta nazwa okazała się dla województw: wileńskiego i tarnopolskiego — oczywiście mówimy tu wciąż o obszarach, znających naszą grę.

W drugiej grupie nazw mieszczą się wyrazy polskie, odrębne od „krąga”, choć częściowo o podobnem znaczeniu: „koło”, „kółko”, „kulatko”, „kulanie”, „bąk”, „odbijany”, „turgać się” (= toczyć). Obejmują one wszystkiego 11 powiatów, w czem 4 z woj. kieleckiego.

Trzecia grupa — to ruskie „kaczało” (woj. lw.), białoruskie „kaciołka” (białost., nowogr.) i „kaczulka”, „katiuszka” (wil.), „kotka” (nowogr.), litewska „ripka” (wil.).

Wreszcie bardzo odrębna, dotąd niewyjaśniona nazwa: „giryga” (Buczacz, Trembowla woj. tarnop.), „girega” i „giregi” (pow. samborski i gródecki woj. lw.).

A teraz kilka uwag ze stanowiska językoznawczego (korzystałem przy tem z uprzejmych wskazówek prof. E. K l i c h a, oraz z pomocy jego asystenta, dr. T o m a s z e w s k i e g o). Używana tu deklinacja rzeczownika „krąg” odbiega świadomie od niektórych zasad języka literackiego, idąc za formami gwarowemi, przyjętemi prawie powszechnie w tej grze. Więc nie „krąg, kręgu”, lecz „krąg, krąga”, tak przy określeniu gry, jak głównego przyboru. (Że zaś też „grać w krąga”, a nie „w krąg”, to już zgodne z formą powszechnie używaną dla gier: „w palanta”, „w brydża” i t. p.).

Nazwy ruskie i białoruskie tłumaczą się bardzo jasno. Z wyjątkiem ruskiego „kružok” (= krążek), są wszystkie utworzone ze słów odpowiadających polskiemu mało używanemu „kocić, kaczać”

(= toczyć). Tak więc i „kotka“ (białor.) tu należy i nie ma nic wspólnego z samicą kocią, której nazwa u Słowian wschodnich brzmi „koszka“.

Litewska „ripka“ oznacza piłkę lub świnkę (drewienko popędzane kijem przy grze tejże nazwy). Byłaby to zatem, licząc wraz z krągiem, zbiorowa nazwa trzech rodzajów pocisków, używanych w grach.

Na wyjaśnienie czeka jeszcze „giryga“. Zrazu, biorąc asumpt z zasięgu tej nazwy, obejmującego pogranicze Ziemi czerwieńskiej i Podola, byłem skłonny przypuszczać zniekształcenie arabsko-tureckiego „dżerid“. Była to ulubiona gra kawalerzystów muzułmańskich, w postaci walki dwóch drużyn konnych przy pomocy lekkich i tępych oszczepów, zapewne niegdyś znana ludności naszej owych stron, zwłaszcza w XVII stul. Rzecz upadła jednak wobec zgodnego oświadczenia zapytywanych o zdanie językoznawców. Tak sławista prof. E. K l i c h, jak turkolog prof. T. K o w a l s k i wyjaśnili łaskawie, że ani w tureckim, ani w polskim czy ruskim języku, brzmienie *dż* nie przechodzi w *g*. Dostępne mi słowniki rumuńskie też nic nie dały. Pozostałyby zatem chyba jeszcze greckie gyros (= krąg), polska gwarowa gira (= noga) i może inne jeszcze punkty zaczepienia dla lingwisty porównawczego, któryby podjął się wyśledzenia genezy tej nazwy.

Jeżeli nazwa „giryga“ przyszła z zagranicy, będzie to jedyny przypadek wyrazu obcego, używanego w tej grze przez autochtonów na obszarze Rzeczypospolitej. Zresztą (i poza wymienionymi wyżej słowami) mamy tu do czynienia wyłącznie z t e r m i n o l o g j ą r o d z i m ą. Nazwy zatem nie dają nam żadnego punktu oparcia dla poszukiwań genezy krąga poza Polską. Przeciwnie nawet, jak już widzieliśmy, w ziemczonych dziś okolicach dawnej Polski, żyje stara polska nazwa w ustach ludu.

Z a s i ą g k r ą g a z a g r a n i c ą. O grach pokrewnych naszej w C z e c h a c h XIV i XVI stul., mówiliśmy wyżej („touse“, „kroužek“). W dzisiejszej Czechosłowacji (według uprzejmej informacji znakomitego znawcy przedmiotu, V. Š v á c h a'y) L. M a l ý opisał p. n. „šance“ grę nieco pokrewną (polegającą na obalaniu, toczonym po ziemi krążkiem drewnianym, kamienia metowego partji przeciwnej). Z pośród S ł o w i a n b a ł k a ñ s k i c h, uprawiają naszą rozrywkę wiejscy chłopcy w Serbji p. n. „kolut“ lub „kotrl“ (M i l i ć e v i ć), według prawideł podobnych naszym.

Z Rosji podaje Pokrowski p. n. „krużki“ lub „kolesiki“ (wbrew swemu zwyczajowi bez wymienienia gubernji) grę podobną do naszego krąga.

Litwinom wileńskim, jakeśmy to widzieli, nie obcy jest krąg (p. n. „ripka“, Dineika). Tetzner znajduje go i wśród Litwinów pruskich, jako „tekinimušte“. Łotyśze nazywają podobną grę „ripu mest“, „ripu sist“, lub „ratas“ (L. Schroeder); Estończycy zaś „tsori-ratast lömä“ (Wiedemann). We Finclandji uprawia go tak fińska (p. n. „kiekonlyönti“, T. Okkola), jak szwedzka ludność (p. n. „sla kurr“, Götlind).

Niemcy znają krąg w niektórych okolicach prowincyj północnych, pod nazwami „hatschen“, „tründeln“, „kollern“ i t. p., lecz także z duńska „trille“, lub z polska „krung“, na pograniczach tych krajów (Kücki Sohney, Knoop, Fr. Knudsen). Najdokładniej opracowany jest obszar Danji („trille“, Fr. Knudsen); Szwecja ma nazwę prawie identyczną („trilla“, Götlind). Dotąd brak nam wiadomości z Norwegji. Później (we wnioskach) postaramy się wysnuć pewne konsekwencje z tego zasięgu gry.

Krąg jest grą chłopięcómęską. Tak w naszym materiale, jak i w wiadomościach z zagranicy, dość rzadko spotyka się twierdzenie, że czasami uczestniczą w grze i dziewczęta. Rzecz łatwo zrozumiała, gdy się zważy, że chodzi tu o grę wymagającą sporo siły fizycznej i odwagi, a częstokroć nawet zdecydowanie niebezpieczną. Często też jest uwaga, że do krąga chętnie przystępują i dorosli parobcy. Jak zwykle bywa w takich razach, udział dorosłych bywał większy dawniej, niż w czasach najnowszych.

Przypomnijmy też, że ograniczenie jakiegoś zjawiska do pewnej klasy społecznej ma tylko względną wartość. Toć właśnie nasza „giryga“ była, w pierwszej połowie XIX w., uprawiana namiętnie przez napewno przeważnie szlachecką młodź buczackiego gimnazjum OO. Bazyłjanów. Charakter rycerski, a w każdym razie bojowy, nadawało jej znów wybitne niebezpieczeństwo, na jakie narażali się gracze, zwłaszcza na ciasnem podwórku szkolnem. Autor pamiętników powiada: „Bądź co bądź było coś rycerskiego w tej grze, która i starszych czasem do siebie porywała. Dzisiejsze papinki z duszą na ramieniu uciekaliby od niej... Nieraz i wodą trzeba było odlewać nieogłędnego gracza, bo giryga szła niewidzialna jak kula, a jak kartacz furczała w powietrzu, gdzie pomacała tam ciepło i ciepło.

Raz, gdy w pierś dostałem taki pocałunek, w oczach mi poczerwiano, a krew buchnęła ustami”...

Ogólne z a i n t e r e s o w a n i e grą naszą, również należy raczej do przeszłości. Według przytaczanego już autora (Nadmorski, 1892), na Kaszubach bywały dawniej zawody między sąsiednimi wsiami w krąga, a grze takiej przypatrywało się nieraz do kilkuset osób. W niektórych okolicach krąg bywa ograniczony do pewnej p o r y r o k u (tu i owdzie bywa nią wiosna; gdzieindziej jesień). W kilku przypadkach podano, że uprawia się go ze szczególną predykcją w pewne ś w i ę t a, zwłaszcza Wielkiej Nocy. Ta tendencja objawia się najsilniej u Rusinów (podobnież zresztą, jak przy wielu innych grach), gdzie, jak wiadomo, w okresie wielkanocnym dość powszechnie przetrwały zabawy zwane „hałtkami”, o charakterze pół-obrzędowym, odbywane zazwyczaj na podwórzu cerkiewnym. Dziewczęta wówczas zabawiają się głównie korowodami, parobcy zaś grami i ćwiczeniami junackimi.

P o s z u k i w a n i e związku z wierzeniami i o b r z ę d a m i. To co się rzekło dopiero co o dającym się jeszcze tu i owdzie wykryć związku naszej gry z pewnymi świętami, a również i ślady niedawnego jeszcze ogólnego zainteresowania całych gromad, oraz udział czynny ludzi dorosłych — wszystko to zbliża nas do bardzo ważnego, lecz zarazem w dzisiejszym stanie badań i najtrudniejszego pytania co do możliwego związku krąga z wierzeniami i obrzędami.

Doniedawna panowała u etnologów tendencja do raczej zbyt pochopnego przyjmowania takiego związku. Przytoczmy choćby zdanie L. S c h r o e d e r a o dysku starogreckim. Przyjawszy (bez dowodu) istnienie u Aryjczyków najpierw obrzędowych rzutów krążka (jak u dzisiejszych Niemców, patrz niżej), powiada: „Gdy młodzież męska wykonywała rzuty krążkiem, powstawała naturalnie także walka o lepsze w sile i zręczności... Tem da się, według wszelkiego prawdopodobieństwa, wyjaśnić rzut dyskiem u Greków... Takie uroczystości, przy których obok słońca czczono też boga pogody i deszczu, mogły być bardzo dobrym punktem wyjścia tej i innych zabaw”...

Postarajmyż się powiedzieć to, co zgodnie z dzisiejszym stanem nauki zbliża dysk starogrecki do ówczesnych wierzeń hellenickich. Wystarczy zaznaczyć, że obie najlepsze monografie danego przedmiotu (B. S c h r o e d e r 1927, E. N. G a r d i n e r 1930) zgodnie przedstawiają ewolucję tego stosunku zgoła inaczej. Ćwicze-

nia cielesne rozwinęły się autonomicznie i z biegiem stuleci dopiero stopniowo weszły w coraz żywszy kontakt z kultem, poddając się opiece bóstw, a wreszcie niektórym z nich nawet przypisano zamiłowanie w uprawianiu poszczególnych sportów.

Jakkolwiek dziś musimy być we wnioskowaniu dużo ostrożniejsi, niż za czasów L. S c h r o e d e r a, pozostaje dla nas rzeczą niezbitą, że 1) kult słońca odgrywał pewną rolę w religjach pogańskich ludów Europy, a również, że 2) słońce wyobrażano często w postaci krążka; wreszcie 3) ruch nadawany takiemu krążkowi miał, według wierzeń ludowych, wpływać korzystanie na przebieg ruchów, jakim słońce zdaje się ulegać.

Postaramy się teraz pokrótce rozwinąć wymienione trzy tezy. Więc najpierw k u l t s ł o Ń c a. Odsyłając po szczegóły do takich opracowań, jak prof. K. M o s z y ń s k i e g o i i., pozwolimy sobie za wymienionym autorem przytoczyć jeden z najbardziej zasadniczych ustępów:

„...Skąpe historyczne wiadomości o religji dawnych Słowian nie przemawiają za całkiem wybitnem stanowiskiem słońca czy słonecznego bóstwa w obrębie pogańskiego słowiańskiego panteonu. W pewnej mierze zresztą kult słońca zlewać się mógł u dawnych Słowian (względnie u części dawnych Słowian) z kultem ognia, jako że i dziś w najbardziej zapadłych kątach Słowiańszczyzny słońce uchodzi prosto za wielki ogień, płonący na niebie”.

S ł o Ń c e j a k o k r ą g. Rzecz tę ujmuje bodaj najtreściwiej O. M o n t e l i u s: „Świecący krąg słońca pojmowano jako koło, toczące się po niebie, toteż tak klasyczni, jak nordyczni pisarze mówią o kole słonecznem... Tak semickie jak aryjskie ludy miały to wyobrażenie w najstarszych czasach”...

O b r z ę d o w e t o c z e n i e l u b r z u c a n i e k r ę g u c z y k o ła. W wigilję ś. Jana Chrzciciela (a zarazem i przesilenia letniego) włościanie szeregu prowincyj n i e m i e c k i c h — a również w niektórych krajach sąsiednich — ze wzgórz, na których goreją ognie świętojańskie, staczają wdół (i zazwyczaj topią w sąsiedniej rzece) koła wozowe, owinięte słomą i zapalone (M a n n h a r d t i i.). Poza Niemcami, posiadają (lub posiadały) ten zwyczaj: C z e c h y (R e i n s b e r g - D u e r i n g s f e l d); K a r y n t j a (F r a n c i s c i), L o t a r y n g j a (T e s s i e r), P o m o r z e (R y m a r k i e w i c z), R u s i n i (A f a n a s j e w), w szczególności od Zaleszczyk (R y m a r k i e w i c z), oraz na Polesiu wo-

łyńskiem (W. K a m i n s k i j). W A n g l i j i zwyczaj jakby złagodzony: krąg staczany nie płonie już, lecz zawija się go w różowy papier (C r o o k e).

Na tegoż ś. Jana, lub w pierwszą niedzielę postu, w B a w a r j i, w niektórych kantonach s z z w a j c a r s k i c h (F r a z e r, M a n n h a r d t i i.), u osadników niemieckich na W ę g r z e c h (N e v e l ö s) i indziej, używano innego sposobu. Parobcy wtykali na koniec kija krążek drewniany przewiercony w środku, zapalali go w ognisku sto-jańskim (lub wiosennem) i, po kilku okręceniach nad głową, rzucali krążkiem (który odrywał się od kija) wysokim łukiem ze wzgórza, nakształt gwiazdy spadającej. M a n n h a r d t tłumaczy technikę tego rzutu pozostałością po prastarym zwyczaju rozpala-  
nia takich ognisk przy pomocy t. z. ognia „żywego“, t. j. przez tarcie, które wywoływało się właśnie najczęściej ruchem obrotowym kija, wstawionego w otwór wywiercony w desce.

Jak widzimy, w obu odmianach, tak przy staczaniu kół ognistych, jak przy rzucie rozpalonego krążka, związek z wierzeniami pozostałemi po dawnym kulcie słońca jest dość bliski. Autorzy opisujący te obrzędy prawie wszyscy są też zgodni w przypisywaniu ich c h ę c i m a g i c z n e g o o d d z i a ł a n i a na (pozorne) r u c h y s ł o Ń c a, i to w sensie k o r z y s t n y m dla g o s p o d a r s t w a ludzkiego (magja wegetacyjna). Według określenia prof. K. M o s z y Ń s k i e g o, byłoby to „oddziaływanie na przedmiot N (w danym przypadku słońce) przez faktyczne oddziaływanie na przedmiot, w y o b r a z a j ą c y go lub w i n n y s p o s ó b z n i m s i ę k o j a r z ą c y (w danym przypadku koło czy krąg ognisty). P r a k t y k i s y m p a t e t y c z n e w ł a s c i w e”.

Wspomniałem tu o tych obrzędach z obowiązku, lecz bynajmniej nie z przekonania, by tem samem zyskano poważny przyczynek do istotnego związku gry w kręga z obrzędami wiosennymi czy śródlet-  
niemi. Do stwierdzenia takiego związku bowiem, dzisiejszy stan nauki wymaga czegoś więcej, niż myśmy widzieli. Najpierw, materiał dotyczący obrzędowego charakteru naszej gry, jest jak dotąd słaby i nie-  
liczny. Analogie między opisanymi obrzędami a grą w kręga są co-  
prawda wyraźne, lecz niezbyt daleko idące. To, że zasięgi obu zja-  
wisk: gry z jednej, obrzędów zaś z drugiej strony, zanadto się różnią  
między sobą (pierwszy przeważnie polsko-skandynawski, drugi prze-  
ważnie niemiecki), przemawia raczej za ich wzajemnym związkiem  
genetycznym. Pokrewne bowiem zjawiska z dziedziny etnologji po-

równawczej, często się nawzajem zastępują (uwaga ustna prof. Poniałowskiego).

Należy wreszcie dodać, że uwzględnione powyżej czynniki (kult słońca, magja wegetacyjna) nie są jedynymi, jakie nowoczesna etnologia powołuje do wytłumaczenia opisanych obrzędów. Poważni uczeni kładą największy nacisk na kult zmarłych. Świeżo (1932) prof. St. Poniałowski wywiódł ogniska obrzędowe wiosenne i letnie z ognisk ciepłopalnych, wiążąc je z kultem zmarłych prastarej kultury zasadniczej wolnomatrjarchalnej; kult słońca zaś i magja wegetacyjna dołączyłyby się znacznie później. Ze zwycięstwem tej koncepcji, oczywiście i ewentualne pokrewieństwo rzeczonych obrzędów z naszą grą przedstawiłoby się w innym świetle.

**WNIOSKI TEORETYCZNE.** Już powyżej (w zakończeniu wywodów o danych historycznych) wyraziliśmy hipotezę, że dwie rozrywki starogreckie: dyski i hokej, zlały się w jedną całość pod postacią gry w kręga. To pewna, że sposobności potemu nie brakło, wobec udowodnionego, jak widzieliśmy, tylowiekowego współistnienia obu rozrywek na bardzo obszernem terytorjum. Dalej przypuściliśmy, że to połączenie powstało w jednym z krajów, które dziś oddają się grze w kręga.

W którym kraju i kiedy? To pytanie dziś jeszcze zbyt trudne do rozstrzygnięcia. Ponieważ, jak widzieliśmy, Polska i kraje skandynawskie wydają się najsilniejszymi ogniskami gry w kręga, przemawiałoby to za jednym lub drugim z wymienionych terytorjów, jako siedzibą tej inwencji. Tem musimy się dziś zadowolić. Dla zbliżenia się do rozstrzygnięcia całości tego zagadnienia, trzeba by zebrać o wiele większy materiał, niż ten, którym dotąd rozporządzamy z całego zasięgu naszej gry. Nadto zaś, takiego opracowania tych danych, jakiego dotąd dokonał tylko Fr. Knudsen dla Danji.

Oczywiście nie można w tej trudnej i mało zbadanej materji mówić dziś o teorjach, lecz tylko o hipotezach. Tem bardziej, że niepodobna jeszcze wyjaśnić, jakie znaczenie posiadają te jakby odpryski zwartego zresztą zasięgu gry — w Niemczech północnych, w Jugosławiji i Rosji. Mogą to być równie dobrze stosunkowo późne odgałęzienia, sięgające z krajów sąsiednich, jak resztki po starym, znacznie obszerniejszym zasięgu, którego inne ogniwa zanikły. Rzecz jasna, że tylko w pierwszym z wymienionych przypadków, hipoteza powyższa się ostoi. W drugim, przeciwnie, pierwotne ognisko przypuszczał-

nej kombinacji starożytnego hokeja i dysku, stałoby się niemożliwym do określenia.

**WNIOSKI SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZE.** Już przy omawianiu danych etnologicznych, mówiliśmy o niedawnym jeszcze ogólnym zainteresowaniu całych gromad wiejskich grą w krąga w niektórych okolicach, o setkach ludzi przypatrujących się rozgrywkom i t. p. Stwierdzenie tego i innych pokrewnych objawów, stanowić winno punkt wyjścia do akcji społecznej o wielkiej doniosłości. Chodzi o stworzenie ośrodków zdrowego regionalizmu, opartego o cenne tradycje kulturalne. Już niejedno robi się u nas w tej mierze, zwłaszcza w zakresie budownictwa i zdobnictwa ludowego, ubiorów, muzyki, tańców, obrzędów weselnych, dożynkowych i t. p. Dotąd wszakże gry ludowe czekały na swoją kolej. A wiele z nich już dziś doskonale nadaje się do odegrania tej roli, bądź samodzielnie, bądź przy okazji ogólnego święta ludowego, któreby zespoliło w harmonijną całość szereg elementów tradycji danego regionu. Uroczystości tego rodzaju są bardzo często urządzone w krajach zachodnich i walenie przyczyniają się do podtrzymania wielu pięknych tradycji, wzmagają przywiązanie do rodzimych stron, przeciwdziałają bezmyślnej emigracji do wielkich miast i t. p.

Szkoły wiejskie są instytucjami, które również trzeba powołać do wskrzeszenia i kultywowania tradycji gry w krąga. Mówiliśmy już, że charakterystyka krąga jako gry chłopskiej nie jest bezwzględna. A jednak ma ona poważne podstawy w samej istocie omawianej rozrywki. Więc przede wszystkim wielka prostota co do terenu i przyborów, odpowiadająca idealnie skromnym warunkom wiejskim. Przytem, jak i w odniesieniu do innych gier tradycyjnych, należy wystrzegać się wypierania lokalnej czy regionalnej odmianki choćby efektowniej wyglądającą formą krąga, wziętą z innych okolic. A nawet w razie niewątpliwiej niższości, taka lokalna modyfikacja winna być czasami ćwiczona i produkowana obok innych, dla podtrzymania różnorodności tradycji.

Ale i szkoły miejskie przyjmą napewno grę w krąga chętnie, pod warunkiem jednak pewnego udoskonalenia, któreby uczyniło z niej prawdziwą grę sportową. Należy tu nade wszystko bardziej precyzyjne ukształtowanie prawideł gry. Dalej, boisko i przybory można znacznie udoskonalić. Przypominam sobie, z przed wielu lat, widok przyborów do krąga, wytwarzanych dla chło-



pów szwedzkich przez najlepszego fabrykanta sprzętu sportowego w Sztokholmie. Była to dopiero standaryzacja. Jeśli jednak chodzi o przystosowanie gry do warunków miejskich, pierwszym krokiem winno być opatrzenie zbyt twardego pocisku obręczą gumową. To odrazu zmniejszy do właściwej miary moment niebezpieczeństwa. Z drugiej strony zaś, krążek taki może już śmiało toczyć się po murawie np. boiska piłki nożnej, nie niszcząc trawy. Standaryzacja kijów do odbijania nie napotka na większe trudności. Podobnie i ustalenie prawideł, dostosowanych do gry na takim boisku. Z dwóch zasadniczych odmian gry, wymienionych na wstępie, w tych warunkach nadawałaby się znakomicie gra „na odbity i górki”. Grę zaś „na wyganiacze” możnaby i nadal zostawić zespołom wiejskim.

PRACE PRZYTOCZONE. A. A f a n a s j e w, Poeticzeskija wozzrenija sławian na prirodu, Moskwa 1865 (według notatek, łaskawie udzielonych przez prof. K. Moszyńskiego). Ankiety: 1) A. kijowska 1916, 2) I a. poznańska 1920 i nast., 3) II a. poznańska 1928 i nast., 4) A. Rady Nauk. Wych. Fiz., 1933 i nast. Materiały zebrane ad 1—3 (rękop.) w zbiorach Studjum W. F. Uniw. Pozn.; ad 4, w zbiorach Rady Nauk. W. F., Warszawa. — W. C r o o k e, Folk-Lore XXIII, 1912. — K. D i n e i k a, keli tautiski žaidimai, Kaunas 1923. — Fr. F r a n c i s c i, cyt. u Zibrta, Časop., Mus. Kral. Čes. t. 65, 1891. — G. F r a z e r, The golden bough, III ed., London 1911. — E. N. G a r d i n e r, Athletics of the ancient world, Oxford 1930. — Ł. G o ł ę b i o w s k i, Gry i zabawy, Warszawa 1931. — J. G ö t l i n d w „Nordisk Kultur“, t. XXIV, Stockholm 1933. — L. G. J a b ł o n o w s k i, Złote czasy i wywczasy, Lwów 1920. — W. K a m i n ś k i j, Etnogr. Wisnyk, Kijów 1927 (udzielone uprzejmie przez prof. K. Moszyńskiego). — O. K n o o p, rękopis z r. 1889, udzielony uprzejmie przez prof. R. Ganszyńca. — Fr. K n u d s e n, Gymnastisk Tidsskrift, Kobenhavn 1920. — O. K o l b e r g, Lud, S. III (Kujawy), S. IX (Poznańskie). — E. K ü c k i H. S o h n r e y, Feste u. Spiele etc. Berlin 1909. — J. L o m p a, Rozmaitości śląskie, rękop., z r. 1844, udzielony uprzejmie przez dyr. S. Udzielę. — D. L o u k o p o u l o s, Poia paignidia etc. Athenai 1926. — W. M a n n h a r d t, Der Baumkultus, Berlin 1875. — M. C. M i l i ć e v i ć, Život srba seljaka, Beograd 1894. — O. M o n t e l i u s, Prometheus, ref. Globus 1905. — K. M o s z y ń s k i, Kultura ludowa Słowian, Cz. II, Kraków 1934. — Dr. N a d m o r s k i, Kaszuby i Kociewie, Poznań 1892. — L. N e v e l ö s, Ethnol.

Mitteil. aus Ungarn, t. I. 1889. — T. O k k o l a, Suomen kansan kilpa-ja kotileikkejä, Helsinki 1928. — E. P i a s e c k i, Zabawy i gry ruchowe, Kijów 1916 (dalsze wyd. Lwów 1918, 1922); Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych, Poznań 1922; Zabawa-obrząd-pieśń, Przegl. Warsz. 1924 (też po franc. w Revue d'Ethnographie); Palant polski, Wych. Fiz. 1932; Palant zagranicą, ibid. 1934; Dawna szkoła polska jako rozsadniczka ćwiczeń cielesnych, Kwart. Ped. t. VII, 1935; Jaworowi ludzie, Lud, t. XXXIII, 1935. — St. P o n i a t o w s k i, Etnografja Polski, w t. III Wiedzy o Polsce, Warszawa 1932. — E. A. P o k r o w s k i j, Dietskija igry, Moskwa 1895. — R e i n s b e r g - D u e r i n g s f e l d, cyt. u Zibrta l. c. — R o n i s z, Wisła, t. V. — J. R y m a r k i e w i c z, Pieśń świętojańska o sobótce, Poznań, 1884. — B. S c h r o e d e r, Der Sport im Altertum, Berlin 1927. — L. S c h r o e d e r, Die arische Religion, Leipzig 1914, 1916. — J. Ś w i ę t e k, Lud nadrabski, Kraków 1893. — T e s s i e r, cyt. u Frazera l. c. — T e t z n e r, Globus 1898. — W i e d e m a n n, Aus dem Leben der Ehsten, Petersburg 1876. — C. Z í b r t. Z h e r a zábav staročeských, V. Mezeříč 1889.

---

Dr. WANDA CZARNOCKA-KARPIŃSKA

## Obserwacje lekarskie na oddziale żeńskim dwuletniego studjum C.I.W.F.

(dokończenie)

Przystępując do omówienia dalszych obserwacji lekarskich na oddziale żeńskim dwuletniego studjum C.I.W.F., należy ogólnie scharakteryzować słuchaczki pod względem budowy fizycznej i stanu zdrowotnego. Wynikła z tego potrzeba zaczerpnięcia danych z pomiarów, dokonywanych w Zakładzie Antropologii Instytutu (kierownik doc. dr. Jan Mydlarski) i porównania obserwacji na oddziale żeńskim z wynikami badań na oddziale męskim dwuletniego studjum nauczycielskiego C.I.W.F. (lekarz naczelny kpt. dr. Czesław Jaworski). W opracowaniu materiału statystycznego pomagała Dr. Alina Zawadzka.

### Cz. II.

#### *Budowa fizyczna i stan zdrowotny kandydatek i kandydatów na dwuletnie studja nauczycielskie w. f.*

Pozornie zdawałoby się słusznym przypuszczenie, że w C.I.W.F. mamy do czynienia z wyborowym materiałem ludzkim pod względem zdrowotnym. Niestety — z pośród ogółu kandydatów, zgłaszających się na studja, nie można takiego materiału wybrać.

Charakterystyka kursów eliminacyjnych, obejmujących 340 kandydatki i 221 kandydatów za ostatnie cztery lata, wykazuje, że ogólny stan zdrowia zgłaszającej się młodzieży jest naogół niezadowalający i że stan ten pogarsza się z każdym rokiem. Jest to zjawi-

sko ogólnie znane i tłumaczone tem, że są to roczniki, których rozwój fizyczny w dzieciństwie odbywał się w niepomysłnych warunkach czasu wojny. O przyjęciu do Instytutu decydują nie tylko wyniki komisji lekarskiej ale również i wyniki próby sprawności fizycznej, badań psychotechnicznych i konkursowego egzaminu z wiadomości ogólnych. W znacznej większości wypadków zmusza to komisję lekarską do kompromisów. Z czteroletniej obserwacji wynika, że odpadają jednostki bardzo słabe i nieraz bardzo dobre pod względem zdrowotnym, a najwięcej szans zdobycia potrzebnej ilości punktów z całego kursu eliminacyjnego mają osoby ze średnią oceną komisji lekarskiej.

Załączone tablice i wykresy świadczą, że pomimo tych kompromisów — z pośród całości kursów eliminacyjnych przyjmowani do Instytutu są kandydaci pod względem budowy fizycznej i stanu zdrowotnego naogół lepsi od ogółu zgłaszających się.

Mówiąc ogólnie o budowie fizycznej podają tylko liczby określające wzrost, ciężar ciała i typy konstytucyjne, gdyż szczegółowym opracowaniem zagadnienia budowy fizycznej zajmuje się Zakład Antropologii Instytutu.

Tabl. I.

Od. żeński	Ogólna ilość kand.			Nieprzyjęci		P r z y j ę c i				
	ilość	wzrost	ciężar ciała	wzrost	ciężar ciała	ilość	wzrost	różn.	ciężar ciała	różn.
r. 1932	91	158,6	56,3	158,8	56,5	39	158,5	-0,1	56,2	-0,1
„ 1933	73	159,8	55,7	159,7	54,5	40	159,8	+0,07	57,0	+1,3
„ 1934	74	159,9	54,0	158,4	53,9	37	161,5	+1,4	54,1	+0,1
„ 1935	102	159,6	55,9	157,6	54,8	29	161,6	+2,0	56,9	+1,0
Od. męski										
r. 1932	50	171,7	66,4	170,2	64,7	31	173,2	+1,5	68,1	+1,7
„ 1933	45	171,8	65,8	170,7	64,4	34	173,0	+1,2	67,2	+1,4
„ 1934	49	170,3	65,3	171,2	65,0	29	169,5	-0,8	65,7	+0,4
„ 1935	77	172,7	67,6	171,6	66,2	32	173,8	+1,1	68,9	+1,3

Z zestawienia liczb średnich na tablicy I wynika, że dobór kandydatek i kandydatów odbywa się z wyraźnym uwzględnieniem wyższego wzrostu i większego ciężaru ciała.

Wzrost przyjętych kandydatek możemy określić jako średni dla kobiet, ciężar ciała w stosunku do wzrostu nieco mały tłumaczy się prawdopodobnie młodym wiekiem (średnio 20,8 lat).

Z porównawczej tablicy II wynika, że grupy słuchaczek C.I.W.F. pod względem wzrostu i ciężaru ciała zbliżone są do grup słuchaczek studjum W. F. w Poznaniu (w/g Missiuro) oraz studentek niemieckich Instytutu W. F. w Lipsku (w/g Arnolda) i do grup zawodniczek — l. atletek w Polsce i Jugosławji, mają przytem nieco mniejszy ciężar ciała i są młodsze o 1—2 do 4 lat.

Tabl. II.

	Przeciętny		Ciężar ciała
	wiek	wzrost	
<b>POLSKA</b>			
Członkinie „Sokoła“ w/g Škerlj'a . . . . .	25,0	157,5	
„ „ Warsz. Kl. Wioślarek w/g Škerlj'a . . . . .	29,7	159,0	
Zawodniczki — l. atletki . . . . . (Olimp. obóz trening. 1934)	22,6	161,6	57,7
Słuchaczki C. I. W. F., przyjęte			
w r. 1932 . . . . .	21,3	158,5	56,2
w r. 1933 . . . . .	20,8	159,8	57,0
w r. 1934 . . . . .	20,1	161,5	54,1
w r. 1935 . . . . .	20,8	161,6	56,9
Słuchaczki Studjum W. F. w Poznaniu 1921 — 23 w/g Missiuro . . . . .	24,8	158,7	55,3
<b>NIEMCY</b>			
Studentki Instytutu W. F. w Lipsku w/g Arnolda . . . . .	21,0	161,4	57,2
<b>JUGOSŁAWJA</b>			
Zawodniczki — l. atletki w/g Škerlj'a . . . . .	22,4	158,8	55,9
Członkinie „Sokoła“ w/g Škerlj'a . . . . .		157,9	

Porównując średnie wzrostu i ciężaru ciała przyjętych kandydatów i poborowych odpowiednich roczników (1908—1912), można określić wzrost i ciężar ciała naszych kandydatów, jako ponad przeciętny,

Missiuro — Kursy W. F. w świetle pomiarów antropometrycznych — Wychowanie Fizyczne, 1924.

Mydlarski — Budowa fizyczna młodzieży męskiej roczników 1906 do 1909 w świetle materiałów komisji poborowych — Lekarz Wojskowy, 1933.

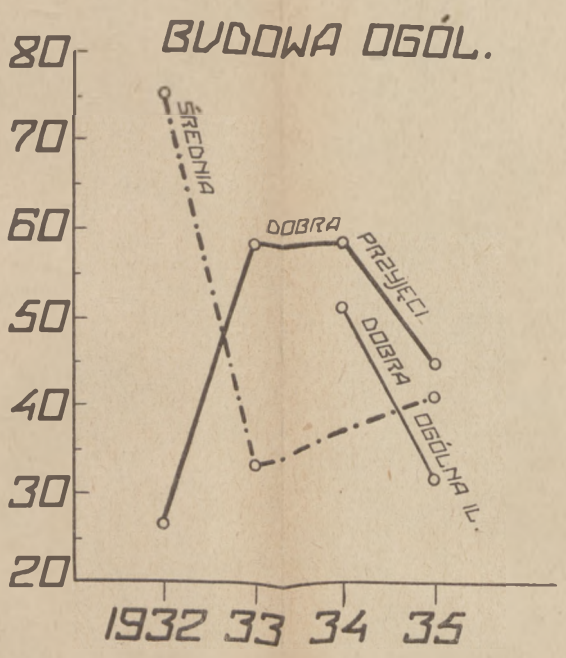
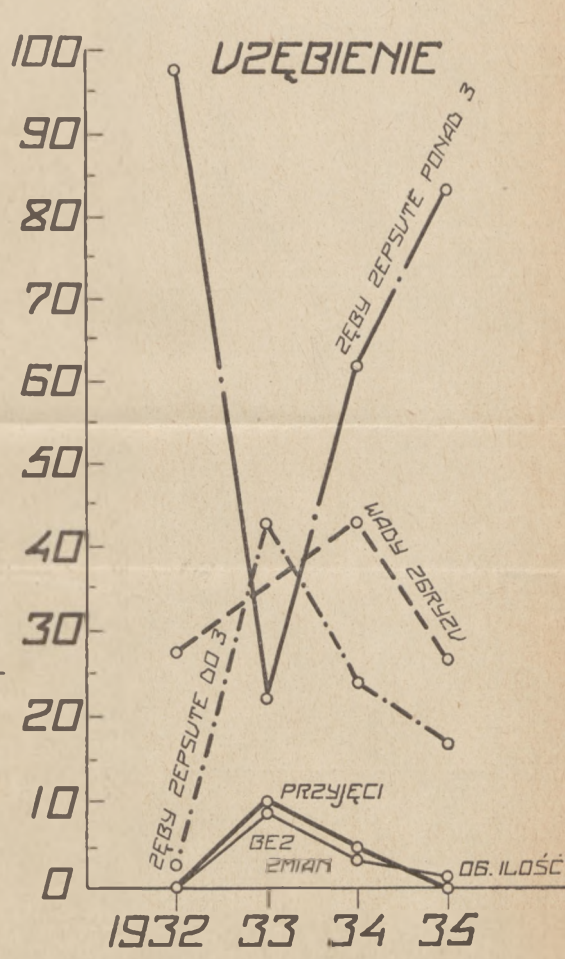
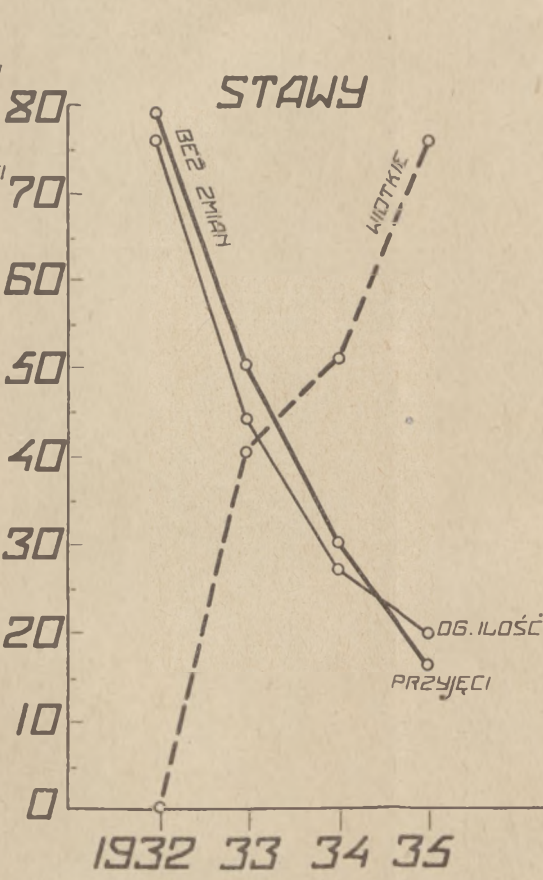
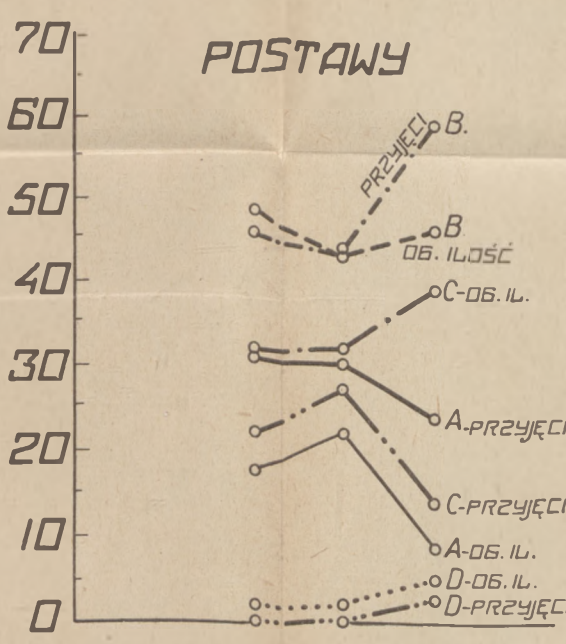
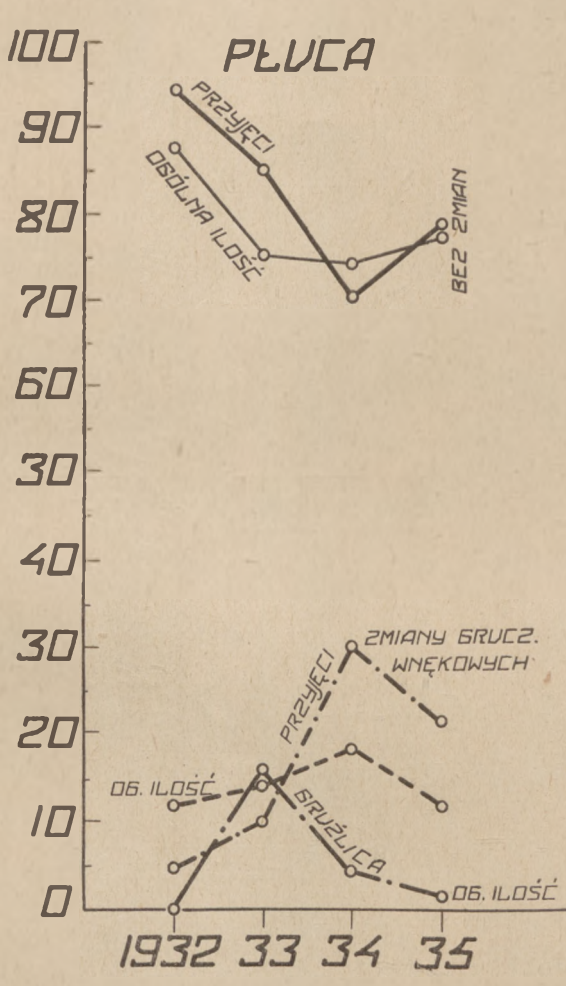
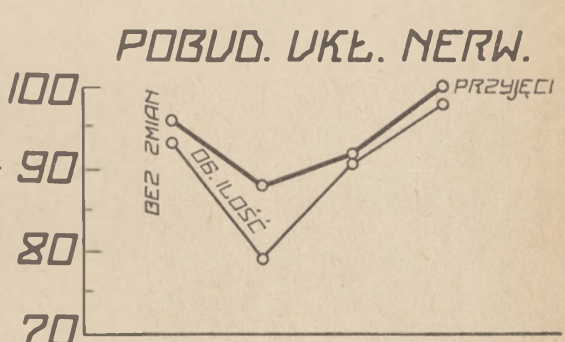
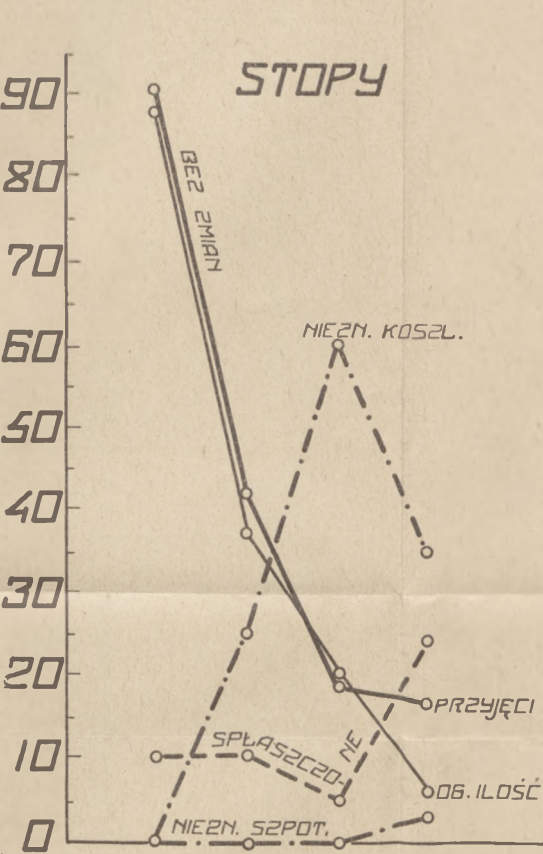
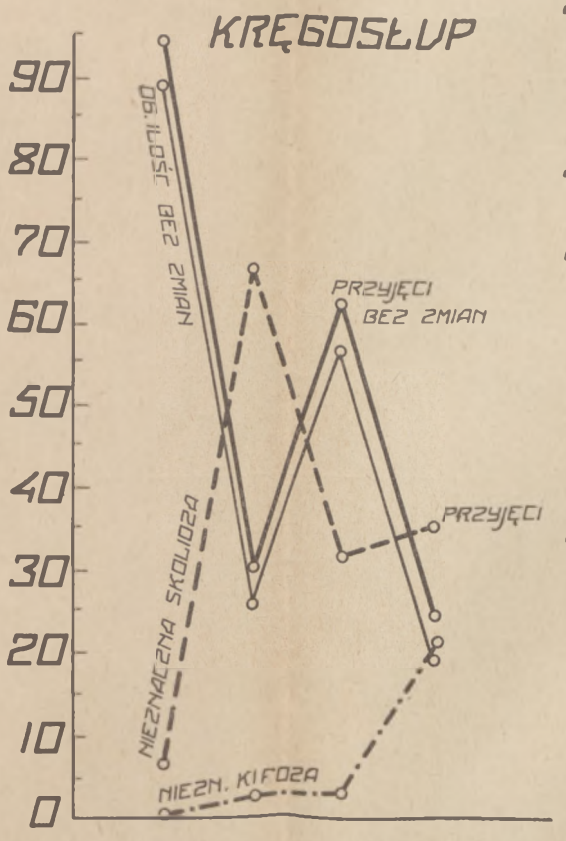
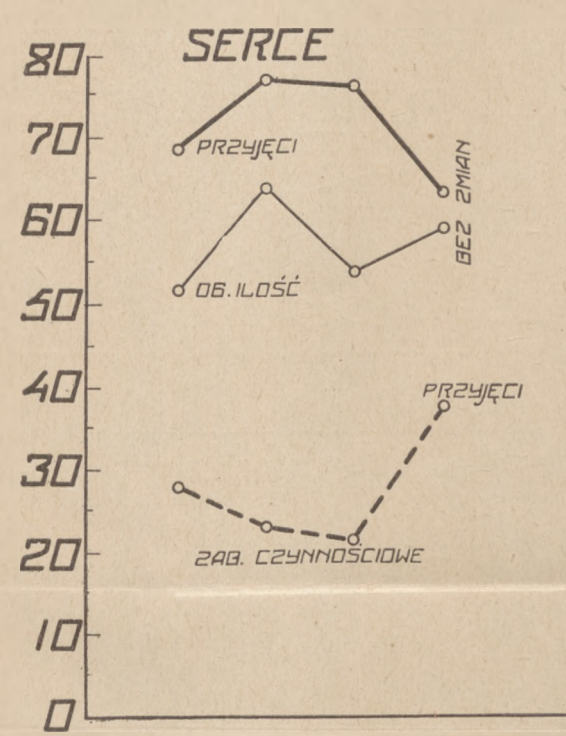
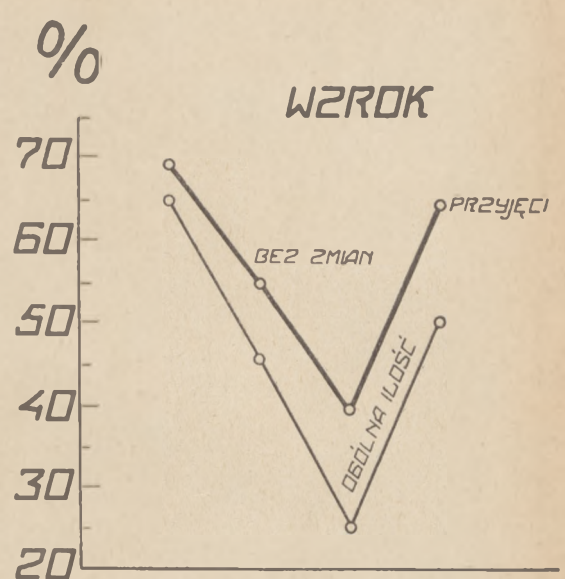
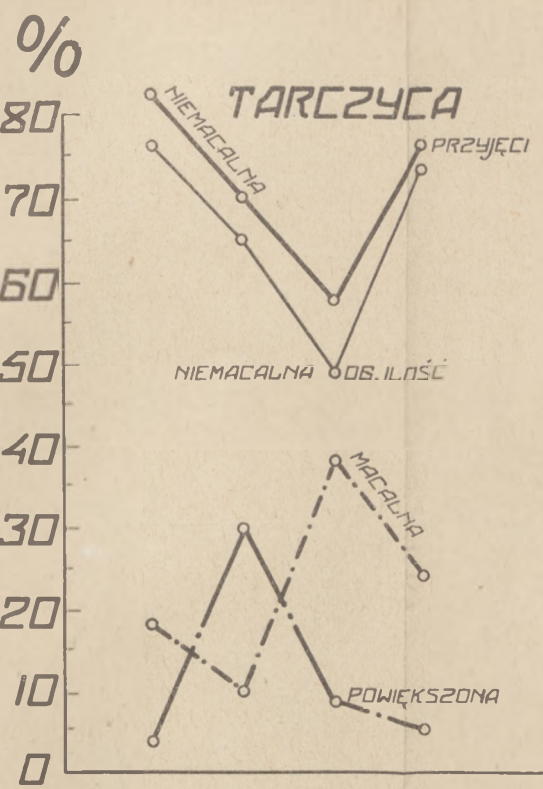
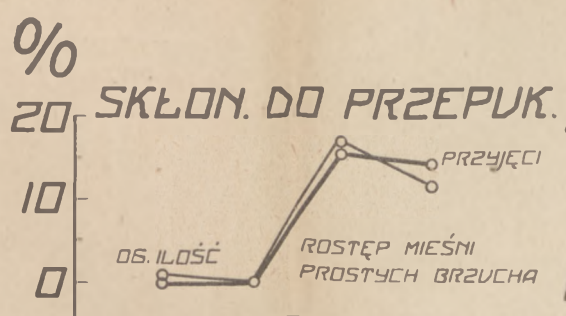
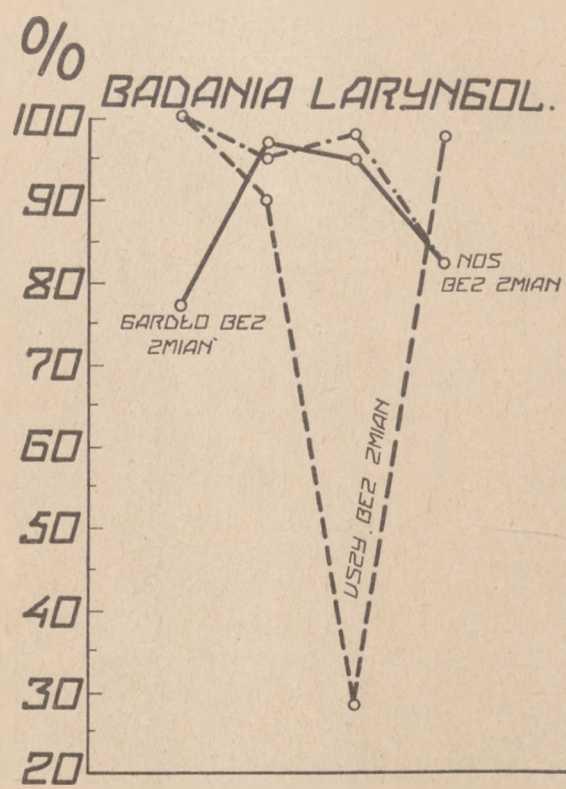
Arnold, A. — Ein Beitrag zur Anthropologie der deutschen Frau u. zur Frage der Einwirkung planmäßiger Leibesübungen auf den weiblichen Körper — Ztschr. f. Konstitutionslehre. 1930.

a zastosowane wskaźniki Rohrera i Brugsch'a wykazują, że ciężar ciała jest odpowiedni dla danego wzrostu. Grupy naszych słuchaczy są pod tym względem bardzo zbliżone do grupy niemieckich studentów Instytutu W. F. w Lipsku i zespołów kursów szermierczych:

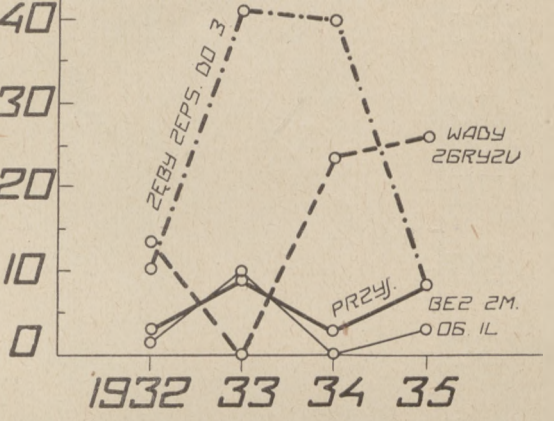
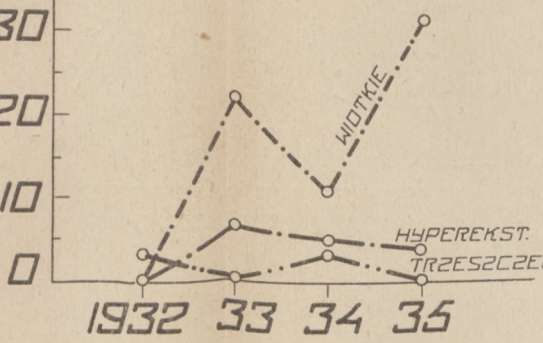
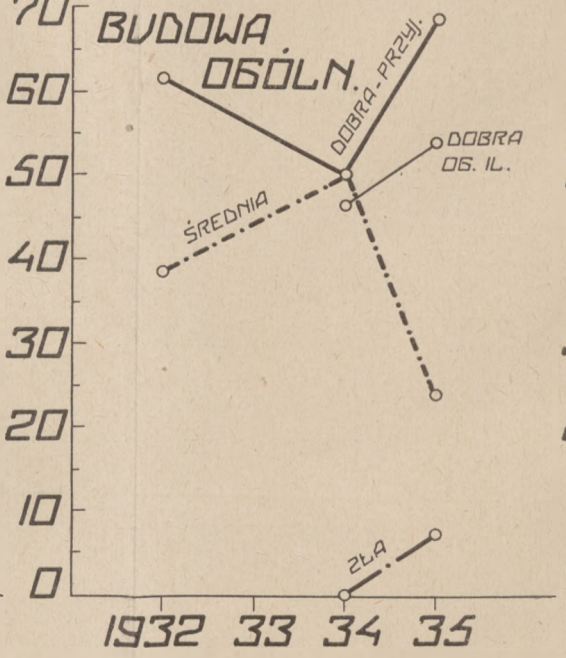
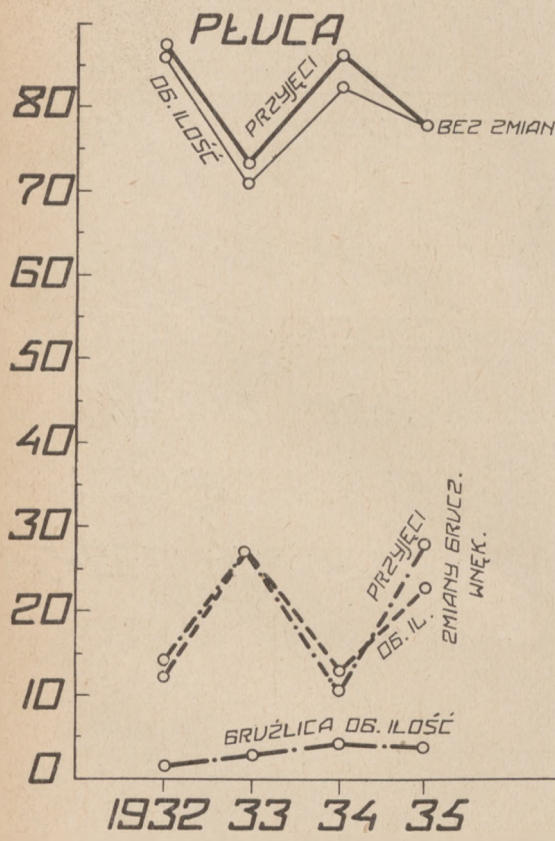
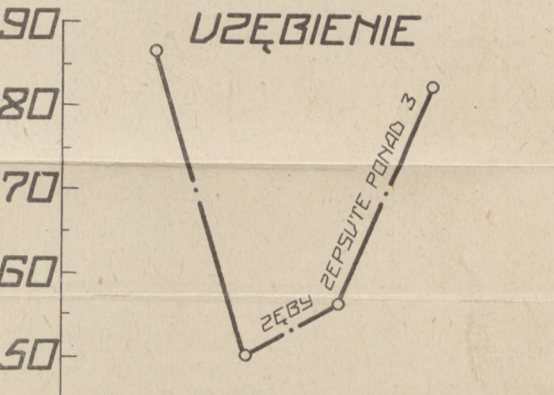
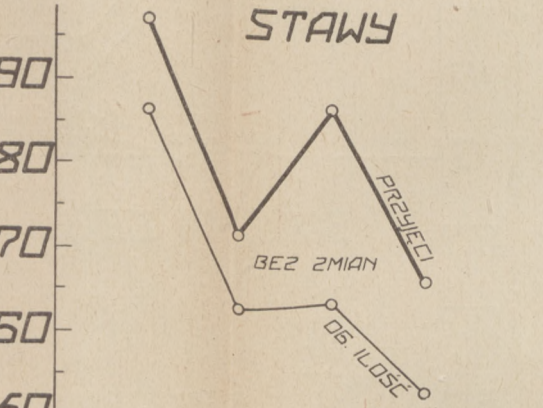
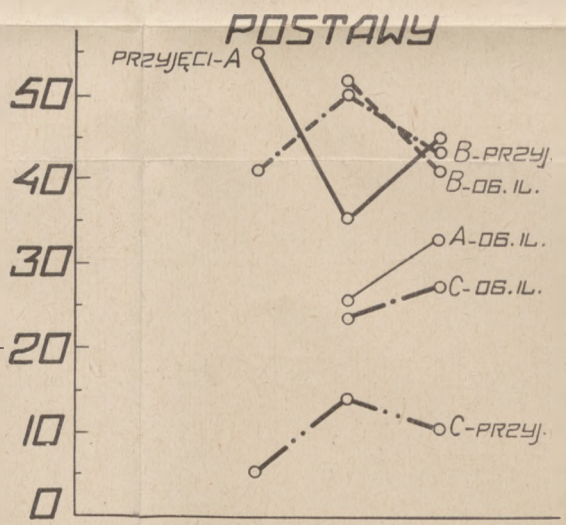
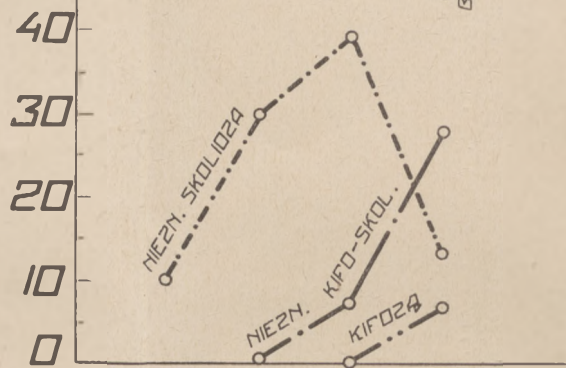
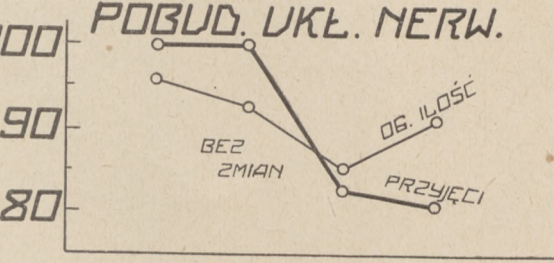
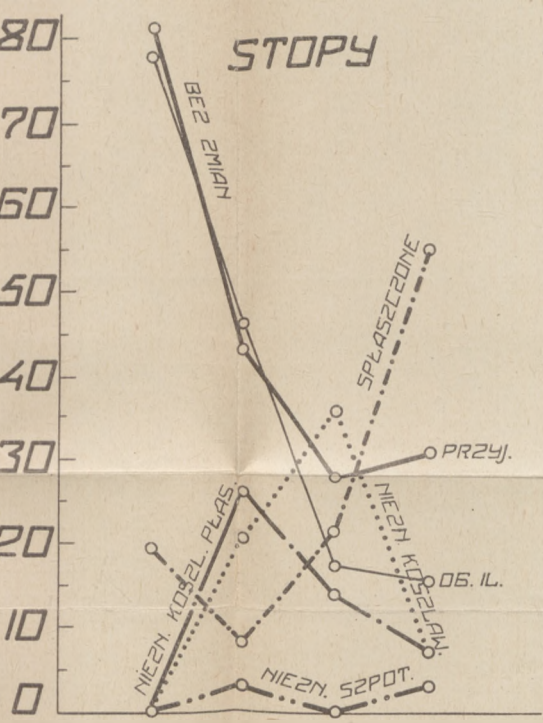
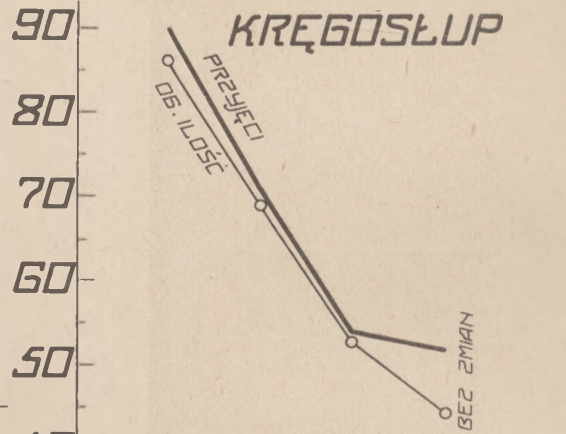
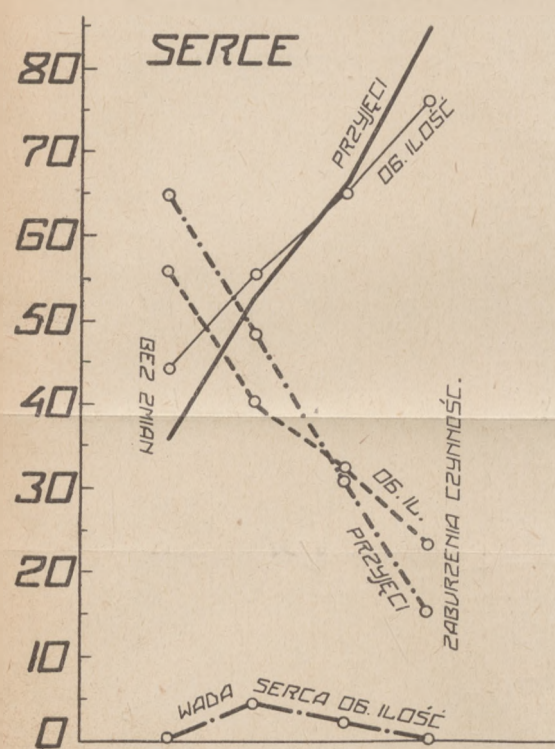
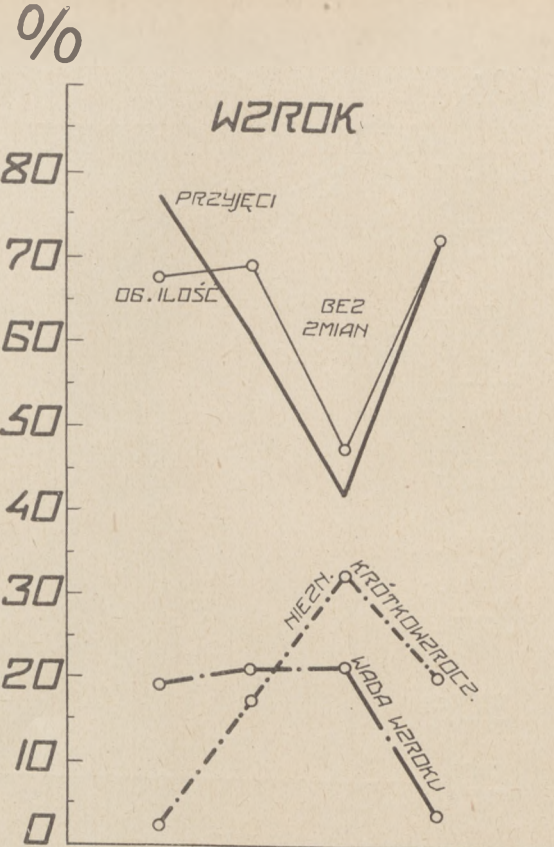
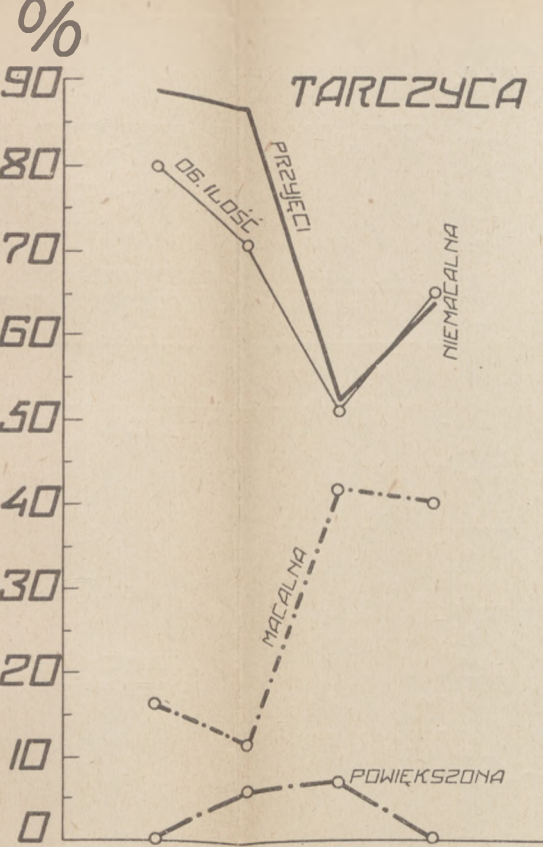
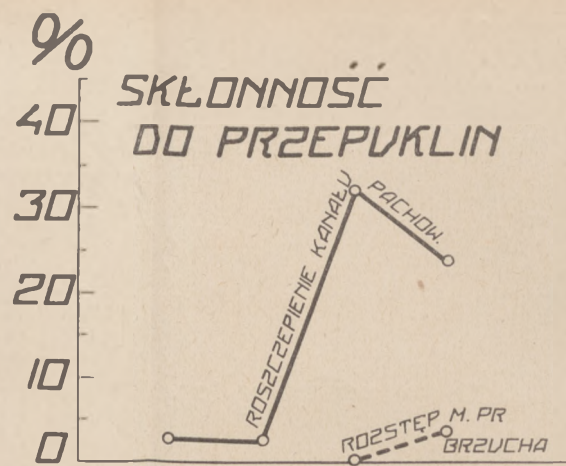
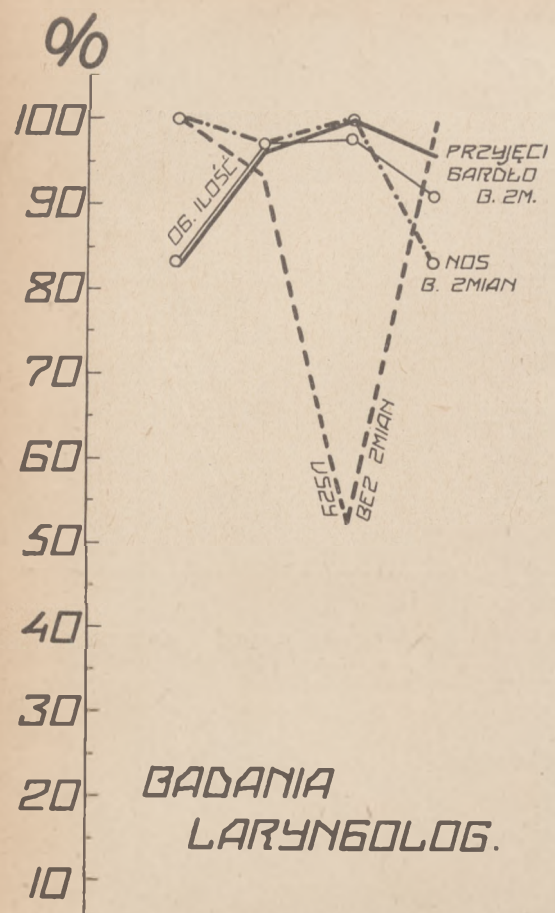
TABLICA III.

	Przeciętny		
	wiek	wzrost	ciężar ciała
Poborowi — w/g Mydlarskiego . . . . .			
Rocznik 1908 . . . . .		165,85	58,66
"    1909 . . . . .		166,13	59,00
"    1910 . . . . .		166,60	58,80
"    1911 . . . . .		166,69	58,94
"    1912 . . . . .		166,75	59,31
Słuchacze C. I. W. F.			
przyjęci w r. 1932 . . . . .	22,8	173,2	68,1
"    "    1933 . . . . .	23,1	173,0	67,2
"    "    1934 . . . . .	23,6	169,5	65,7
"    "    1935 . . . . .	23,6	173,8	68,9
Słuchacze C. Szk. W. G. i SP. Studium W. F. w Poznaniu 1921-23 w/g Missiuro:			
roczny męski kurs w. f. . . . .	26,3	169,9	63,7
roczny kurs podofic. szermierzy . . . . .	23,0	169,2	66,3
kursy męskie krótkie . . . . .	25,0	171,3	64,2
Roczny kurs szermierzy w C.I.W.F. w r. 1931	26,0	171,02	66,9
Niemieccy studenci Instytutu W. F. w Lipsku — w/g Arnolda . . . . .	21,0	172,64	66,25

Zestawienie na tablicy IV wskazuje, że selekcja kandydatek i kandydatów do C. I. W. F. daje pierwszeństwo typom konstytucyjnym (w/g Kretschmera) leptosomatycznym o budowie ciała wąskiej, dłuższej z przewagą wymiarów długościowych nad szerokościowymi. Następnie wśród mężczyzn stwierdzamy ilościowo najwięcej budowy ciała typu atletycznego — o szerokich barkach, silnym umięśnieniu i silnie rozwiniętym kośćcu i typów mieszanych: atletyczno-leptosomatycznych. Wśród kobiet czysty typ atletyczny spotykany jest bardzo rzadko (średnio 3,7%), występuje natomiast w postaci mieszanej typu atletyczno-leptosomatycznego i atletyczno-pyknicz-



ODDZIAŁ ŻEŃSKI  
WYNIK BADAŃ  
ELIMINACYJNYCH  
W LATACH 1932-35



ODDZIAŁ MĘSKI  
WYNIK BADAŃ  
ELIMINACYJNYCH  
W LATACH 1932-35



nego. Wśród grupy kobiet znajdujemy większy w porównaniu z grupą męską odsetek typu pyknicznego (11,5%) i jego połączeń z innymi typami budowy ciała, t. j. znajdujemy więcej osób o drobnej budowie szkieletu, beczkowatej klatce piersiowej przy stosunkowo małej szerokości barkowej, przysadkowatych o zaokrąglonych kształtach i tendencji do tycia.

Tabl. IV.

Typy konstytucyjne w/g Kretschmera w odsetkach.

Oddział żeński	leptosom.	atlet.	pykn.	atl-lept.	atl-pykn.	lept-pykn.
rok 1932	28,0	9,4	12,6	22,0	28,0	0
" 1933	32,5	5,4	16,2	16,2	27,0	2,7
" 1934	26,4	0	2,9	32,5	23,5	14,7
" 1935	25,0	0	14,3	39,4	17,9	3,4
przeciętnie	27,97	3,70	11,50	27,52	24,1	5,20
Oddział męski						
rok 1932	28,0	20,0	16,0	12,0	12,0	12,0
" 1933	50,0	18,8	3,1	21,9	6,2	0
" 1934	17,4	34,9	4,3	21,7	21,7	0
przeciętnie	31,80	24,56	7,80	18,53	13,20	4,00

Wyniki badań komisji lekarskiej, w skład której wchodzi siedmiu lekarzy specjalistów (internista, chirurg, neurolog, laryngolog, okulista, rentgenolog i dentysta) uwidocznione są na wykresie I (dla kobiet) i na wykresie II (dla mężczyzn).

Stosunkowo najlepiej przedstawia się stan zdrowotny zgłaszających się i przyjętych z punktu widzenia badań laryngologicznych. Odsetek przyjętych kandydatek bez wad i zmian chorobowych wynosi przeciętnie 87% (gardło 88%, uszy 79%, nos 94%). Stan ten w przeciągu czterech lat nieznacznie pogarsza się.

Gorsze wyniki dają badania okulistyczne — stwierdzają wzrok prawidłowy  $V = 1$  u 57% przyjętych kobiet i 63% przyjętych mężczyzn, wadę wzroku ( $v < 0,5$ ) u 20% kobiet i 16% mężczyzn i nieznaczną krótkowzroczność  $v = 0,5$  do 0,9 u 23% kobiet i 11% mężczyzn.

Wynik badania narządów wewnętrznych — płuc i serca — przedstawia się następująco:

	liczby przeciętne przyjętych	
	słuchaczek	słuchaczy
płuca bez zmian	82 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	81 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
wygojone zmiany w gr. wnęk.	16 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
„ zmiany swoiste	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
serce bez zmian	71 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	60 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
zaburzenia czynnościowe serca	28 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	39 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

W pierwszych latach pracy Instytutu w wyjątkowych wypadkach przyjmowano osoby z drobnymi wygojonemi zmianami, swoistemi w płucach. Wynik był zły — pod koniec drugiego roku studjów prawie zawsze następowało zaostrzenie procesu, przejście do formy czynnej.

Z pośród ogólnej liczby zgłaszających się odsetek kobiet ze zmianami gruźliczemi w płucach wynosił przeciętnie 7, mężczyzn 3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>. Pomimo, że brak zmian organicznych i prawidłową czynność narządu krążenia stwierdzamy u przeciętnie większej ilości kobiet, stan ten w przeciągu czterech lat pogarsza się wśród przyjętych słuchaczek, wśród przyjętych kandydatów natomiast stwierdzamy z każdym rokiem coraz więcej osób z narządem krążenia bez zmian:

#### Narząd krążenia bez zmian

Rok	1932		1933		1934		1935	
	og. il. %	przyj. %	og. il. %	przyj. %	og. il. %	przyj. %	og. il. %	przyj. %
kandydatki . . . . .	51	69	64	77	54	76	58	62
kandydaci . . . . .	44	35	56	53	65	65	77	84

Pozostała ilość osób przyjęta była z zaburzeniami czynnościowemi serca, nie upośledzającemi sprawności fizycznej.

Wyjątkowe przyjęcie jednej słuchaczki z wyrównaną wadą serca (niedomykalność zastawki dwudzielnej) dało wynik zły, pomimo poglądów i doświadczeń, że wada ta nie jest przeciwwskazaniem do uprawiania sportów. Pod koniec drugiego roku pracy wystąpiły objawy niewydolności mięśnia sercowego i uniemożliwiły doprowadzenie studjów do końca.

Znacznie gorzej przedstawia się stan zgłaszającej się i przyjętej do Instytutu młodzieży pod względem budowy. Swierdzamy coraz mniejszy odsetek osób o budowie dobrej, mocnej, coraz więcej osób o budowie średniej, w ostatnim roku przyjęto nawet 14% słuchaczek i 7% słuchaczy o budowie złej. Wyraża się to w zmianach kręgosłupa, gorszej postawie, zmianach w stawach (wiotkie, zniekształcone) i wadliwej budowie stopy.

	Liczby przeciętne przyjętych słuchaczek    słuchaczy	
Kręgosłup bez zmian	w 0/0	52,2      66,5
nieznaczne skrzywienie boczne	„	35,0      22,9
nieznaczna kifoza	„	6,5        1,7
nieznaczna kifo-skolioza	„	6,3        8,7
postawa A	„	28,3      44,5
„ B	„	49,3      45,3
„ C	„	21,3      10,2
„ D	„	1,0        0
stawy bez zmian	„	44,0      79,6
stopy bez zmian	„	42,0      46,0
„ spłaszczone	„	12,0      26,2
„ z drobnymi zmianami	„	46,0      28,5

Z powyższego zestawienia i wykresu I wynika, że zwłaszcza młodzież żeńska wykazuje gorszą budowę fizyczną, a na specjalną uwagę zasługuje fakt pogarszania się tego stanu w przeciągu ostatnich lat czterech. Szukając wyjaśnienia tego zjawiska należy zwrócić uwagę na stosunkowo młodszy przeciętny wiek słuchaczek (20,8 dla kobiet i 23,3 dla mężczyzn), a więc ich rozwój fizyczny w dzieciństwie wcześniej ulegał wpływom niepomyślnych warunków wojny.

W ostatniem zestawieniu zwraca uwagę znaczny odsetek mężczyzn ze stopą spłaszczoną — 26,2%. Przeciętny odsetek poborowych ze stopami płaskimi na całym obszarze państwa wynosi 6,5%, a tylko w niektórych powiatach województwa pomorskiego i poznańskiego dochodzi do 20% (płk. dr. Waga — Stan zdrowotny poborowych. Roczniki 1907—1909). Wśród ostatnich roczników poborowych niemieckich (Dr. H. Müller — „Deutschen Wehrbeitragen“ 1935) stwierdzono 23,9% ze stopą płaską, 19% z wadą kończyn. Wśród dzieci szkolnych w Niemczech 35% ze stopą płaską.

Ostatnie zestawienie przedstawia fatalny stan uzębienia, stale pogarszający się:

	liczby przeciętne	
	przyjętych słuchaczek	słuchaczy
uzębienie prawidłowe	w 0/0 4,0	5,5
wady zgryzu	„ 24,5	15,8
ilość zepsutych zębów do 3	„ 21,5	24,8
„ „ ponad 3	„ 67,0	68,8

Reasumując podaną charakterystykę przyjętych kandydatek i kandydatów na dwuletnie studia do C. I. W. F., stwierdzić musimy, że kwalifikacje fizyczne i zdrowotne kobiet są naogół gorsze niż mężczyzn. Świadczą o tem: młodszy wiek, a w związku z tem mniejsza odporność ustroju na pracę (specjalną uwagę należy zwrócić na niezakończony proces kostnienia miednicy), wzrost średni i ciężar ciała niski wśród kobiet, natomiast ponad przeciętny u mężczyzn, mniejsza ilość osób wśród kobiet o budowie dobrej, mocnej, więcej osób z gorszą postawą, ze stawami wiotkimi. Charakteryzując budowę ciała według przyjętego przez Kretschmera podziału na typy konstytucjonalne, stwierdzamy wśród kobiet nieznaczny odsetek typu atletycznego o silnie rozwiniętym kośćcu i mięśniach, natomiast dużą domieszkę typu pyknicznego o drobnej budowie szkieletu.

Zaburzenia czynnościowe serca, które stwierdzamy w znacznych odsetkach zarówno wśród kobiet i mężczyzn, coraz częściej stwierdzane są wśród kandydatek, wtedy gdy ilość tych przypadków wśród kandydatów zmniejsza się z każdym rokiem.

Podając charakterystykę przyjętych kandydatek na dwuletnie studia do Instytutu, wspomnieć należy o uwagach Skerlj'a (Dobór kobiet do studjów W. F. Zeszyt I—2, tom XVII Wychowania Fizycznego). Zwraca on uwagę, że dobór kobiet idzie w odwrotnym kierunku do stopnia cech kobiecości, że selekcja oparta na obecnym systemie próby sprawności, daje pierwszeństwo typom męskim, o niedorozwiniętych piersiach, płaskiej klatce piersiowej i niedorozwiniętej miednicy.

### Cz. III.

#### *Reakcje ustroju na pracę w Instytucie.*

Tak się przedstawiały pod względem kwalifikacji fizycznych i zdrowia zespoły słuchaczy oddziału żeńskiego i męskiego, przyjęte w ciągu ostatnich czterech lat.

Na dwuletnich studjach oczekiwały ich dosyć ciężkie warunki pracy — połączenie intensywnej pracy umysłowej z fizyczną, w ogólnej liczbie 3129 godzin. Zasadniczo programy oddziału żeńskiego i męskiego nie różniły się (zamiast boksu i szermierki na oddziale żeńskim odbywają się ćwiczenia z obrony osobistej).

Ćwiczenia fizyczne uprawiane systematycznie w przeciągu dwóch lat około 2 godzin dziennie, powinny oczywiście wywołać zmiany w ustroju, mające wiele wspólnych cech ze stanem wytrenowania.

W dzisiejszym sprawozdaniu nie mam zamiaru opisywać wyczerpująco zmiany morfologiczne i fizjologiczne ustroju, będące skutkiem pracy w Instytucie, gdyż opracowaniem ich zajmują się Zakłady Antropologii i Fizjologii C. I. W. F. zwrócę uwagę na sprawy, dostępne obserwacji lekarskiej w życiu codziennym Instytutu i wynikające z zestawień okresowych badań lekarskich. Badania te odbywają się zawsze na początku roku szkolnego we wrześniu, pod koniec I semestru (zwykle w grudniu lub w styczniu) i pod koniec roku szkolnego — w końcu maja. Ogółem trzy razy do roku. Oczywiście badania te pozbawione są cech dokładności laboratoryjnej, dokonywane jednak zawsze przez te same osoby (lekarza naczelnego, dr. Jaworskiego i lekarkę oddz. żeńskiego — Dr. Czarnocką-Karpińską) i z zastosowaniem tych samych metod badania, nie powinny przekraczać granic tych samych błędów.

Obserwacje dotyczą czterech roczników żeńskich (przyjętych w 1932, 1933, 1934 i 1935 roku, ogółem 145 osób, i w tych samych latach przyjętych czterech roczników męskich, ogółem 126 osób. Każdy zespół, oprócz ostatnich przyjętych w 1935 r., obserwowany był przez okres dwuletniej pracy w Instytucie.

Słuchaczki chorują w dosłownym znaczeniu, stosunkowo bardzo rzadko. Z chorób zakaźnych zanotowano dwa pojedyncze w różnych latach przypadki płonicy, zapalenia migdałów ogółem w 10,5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> (na ogólną ilość słuchaczek) i grypy 8<sup>0</sup>/<sub>0</sub>. W miesiącach zimowych nieżyty górnych odcinków dróg oddechowych stwierdzane były u 22<sup>0</sup>/<sub>0</sub> słuchaczek.

Tak zwane uszkodzenia sportowe narządu ruchu, jeżeli uwzględnimy ilość godzin ćwiczeń fizycznych i okazji do uszkodzeń — zdarzają się stosunkowo bardzo rzadko i z każdym rokiem mniej. (Kpt. Dr. Jaworski Czesław — Przyczynek do statystyki uszkodzeń w sporcie — Wychowanie Fizyczne T. XVI z. 1—2).

Zwraca natomiast uwagę na oddziale żeńskim stosunkowo duża ilość różnego rodzaju zaburzeń czynnościowych, z których na plan pierwszy występują (oprócz omówionych w cz. I zaburzeń miesiączkowania) — zab. czynnościowe serca i zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Te ostatnie występują bądź to w formie silnych bólów napadowych w okolicy żołądka, czasem biegunek i wymiotów, bądź to w formie zaparcia kurczowego, występującego najczęściej w drugim roku studjów. Częste są skargi na brak łaknienia. Objawów tych nie można uzależnić od diety i sposobu przyrządzania posiłków. Pomijając fakt kontroli produktów spożywczych — dieta i kuchnia są takie same na oddziale żeńskim i męskim, a zaburzenia występują wyłącznie wśród słuchaczek.

Od czasu do czasu, najczęściej na początku studjów i pod koniec drugiego roku, słuchaczki w większej ilości ulegają ostrym i podoстрыm zapaleniom wyrostka robaczkowego.

Rocznik	og. ilość	ilość słuch. z wyr. rob. nie operowanym	ilość przyp. schorzeń wyr. rob.		z tego zap. ostre i podostre—leczone operacyjnie	
			ilość	%	ilość	%
1931/33	55	51	24	47,0	8	15,7
1932/34	33	31	4	12,9	3	9,7
1933/35	38	35	9	25,9	6	17,2
1934/36	34	31	7	22,6	5	16,1
1935/36	28	26	—	—	—	—

Na oddziale męskim w przeciągu roku szkolnego zdarza się jeden, czasem dwa przypadki ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego.

Naogół znaną jest rzeczą, że kobiety częściej ulegają temu schorzeniu, w ostatnich klasach szkół średnich notowano również nieraz większą ilość zachorowań, jednak odsetek zachorowań w Instytucie wydaje się zbyt wysokim. Nie można uzależnić go ani od diety, ani wpływów czynników terytorjalnych (słuchaczki, które ulegały temu schorzeniu pochodzą lub też przebywały dłuższy czas w najrozmaitszych dzielnicach kraju). W piśmiennictwie znalazłam potwierdzenie mimowoli nasuwającego się przypuszczenia, że częstsze występowanie appendicitis może pozostawać w związku z pracą fizyczną

i ćwiczeniami fizycznymi. Desmarest, Eicken i Lutz<sup>1)</sup> mówią o tem wyraźnie i traktują takie przypadki jako pourazowe. Na uwagę zasługuje fakt, że słuchaczki, które w Instytucie przecho-  
dziły zapalenie wyrostka robaczkowego, częściej niż inne słuchaczki ulegały zaburzeniom miesiączkowania i miały powiększoną tarczycę.

Ciekawe spostrzeżenia nad zmianami wielkości tarczycy dają zestawienia okresowych badań, podczas których oprócz pomiarów ob-  
wodu szyi, notuje się stan tarczycy, stosując określenie: niemacalna, macalna, powiększona.

Pewien odsetek osób (przeciętnie kobiety 40,2%, mężczyźni 47,2%) przyjmowany jest do Instytutu z nieznacznie powiększoną tarczycą bez objawów jej nadczynności. Biehlerowa<sup>2)</sup> podaje, że wśród dziewcząt w wieku szkolnym (12 do 15 lat) stwierdza się powiększenie tarczycy w 42,—48,2%. Podobne liczby podaje „Health” dla dziewcząt amerykańskich. Z badań okresowych w C. I. W. F. wynika, że u tych samych osób w przeciągu dwuletniej pracy notowane były kilkakrotne powiększenia tarczycy i powrót do poprzedniego stanu, czasem zmniejszenie się tarczycy.

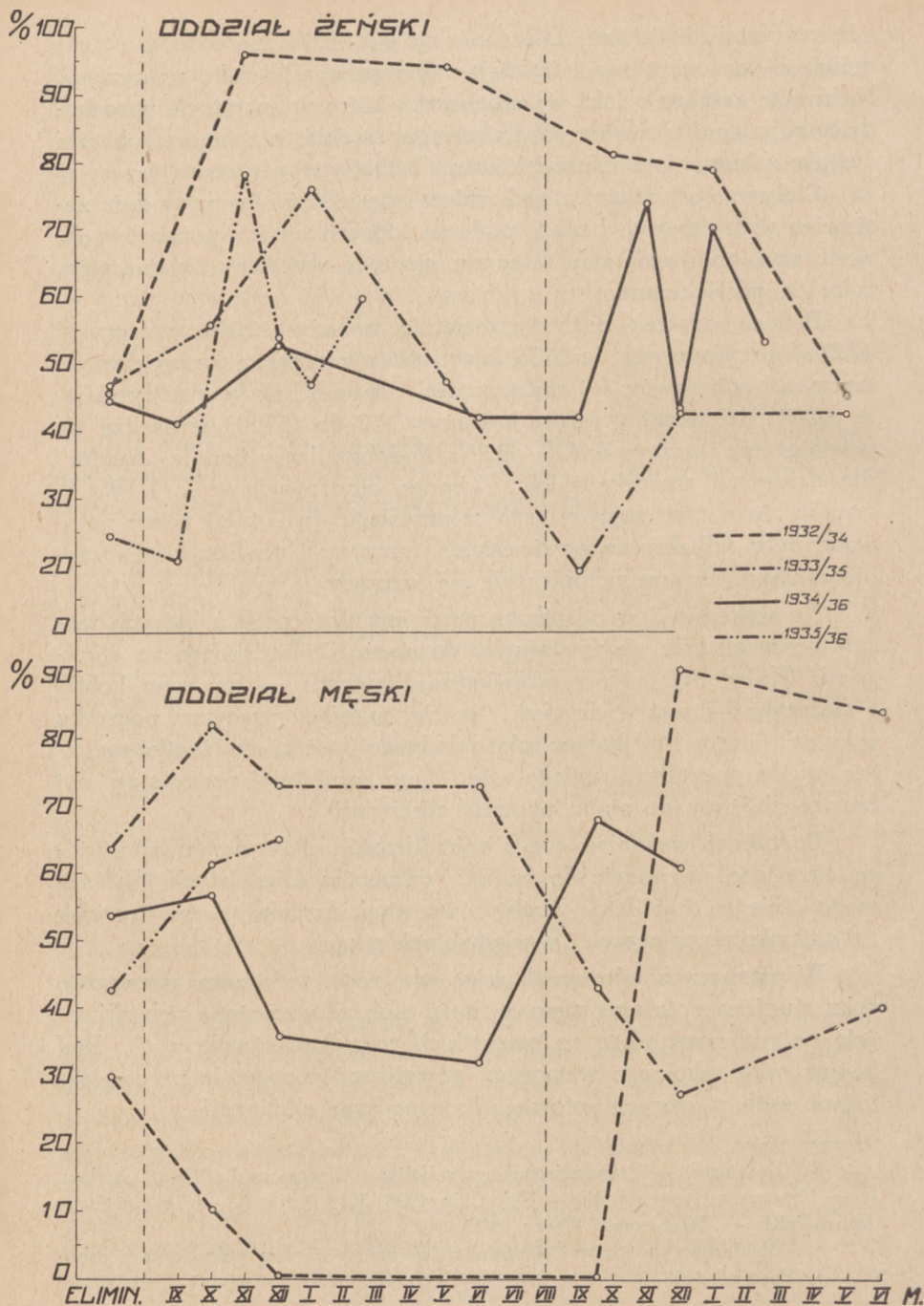
Na wykresie 3 w odsetkach notowano ilość osób u których tarczycza powiększyła się w stosunku do stanu, stwierdzonego na eliminacji. Najwięcej osób z powiększoną tarczycą — zarówno kobiet i mężczyzn — jest w drugim i trzecim miesiącu pracy na początku roku szkolnego. Pod koniec roku szkolnego ilość ta obniża się, zwiększa się na początku drugiego roku, a po dwuletniej pracy stan jest bardzo zbliżony do stanu podczas eliminacji.

Podobnym wahaniom ulega pobudliwość układu nerwowego, którą określano na podstawie badań: odruchów ścięgniastych (kolanowego i ścięgna Achillea), próby równowagi, drzenia palców i powiek przy zamkniętych oczach i wyciągniętych rękach.

W pierwszych miesiącach roku szkolnego, zwłaszcza pierwszego roku studjów, notujemy znaczną ilość osób ze wzmożoną pobudliwością układu nerwowego na wszystkich rocznikach (wykres 4). Pod koniec roku szkolnego wzmożona pobudliwość pozostaje przeważnie u tych osób, u których notowana była podczas eliminacji.

<sup>1)</sup> Desmarest — Traumatiscbe Appendicitis — Presse méd. 1930, 19 Eicken, F. — Trauma u. Appendicitis — Zbl. Chir. 1930, 3095, Lutz, K. — Traumatiscbe Appendicitis — Dtsch. med. Wschr. 1930, 649.

<sup>2)</sup> Biehlerowa — Rozwój fizyczny dziewcząt w okresie pokwitania a szkoła — „Zdrowie” 1933.

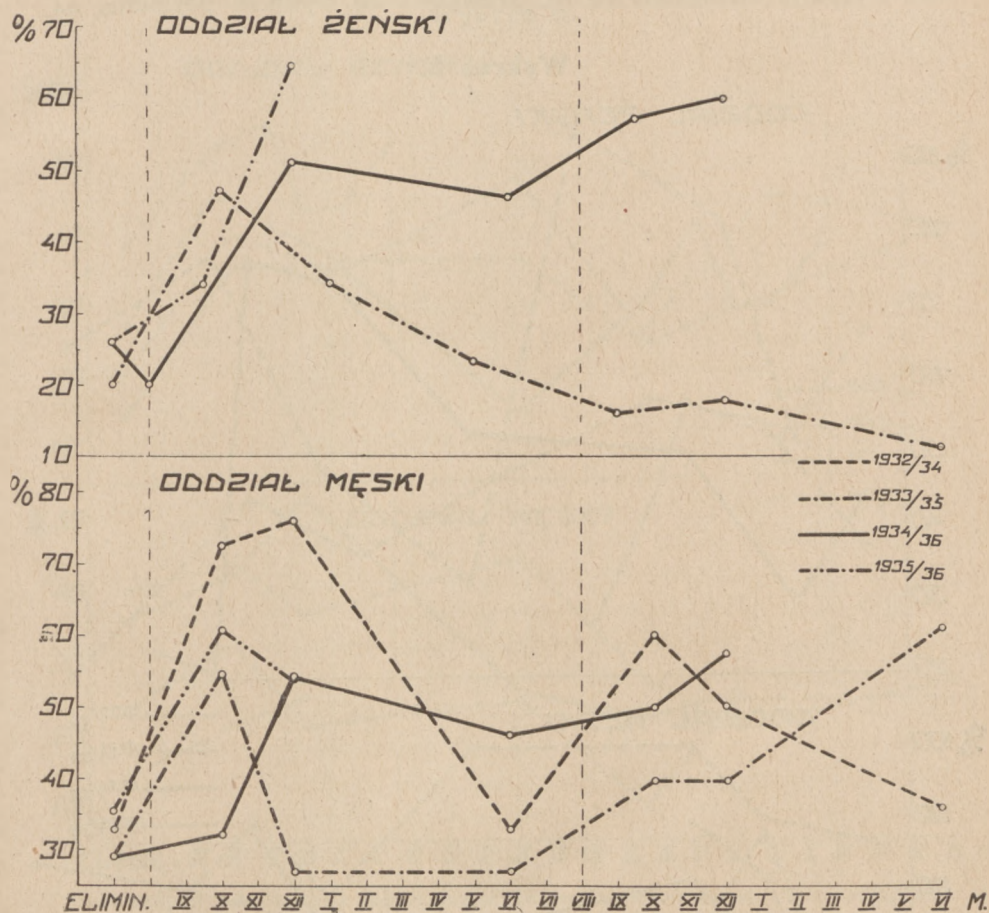


Ilość osób w odsetkach z powiększoną tarczycą. W roku 1935/36 badania na oddziale żeńskim przeprowadzano każdego miesiąca.



Podobnie zupełnie w listopadzie i grudniu na każdym roczniku notujemy największą ilość osób (dochodzącą do 37% wśród kobiet i 61% wśród mężczyzn) ze wzmożoną potliwością.

Wykres 4.

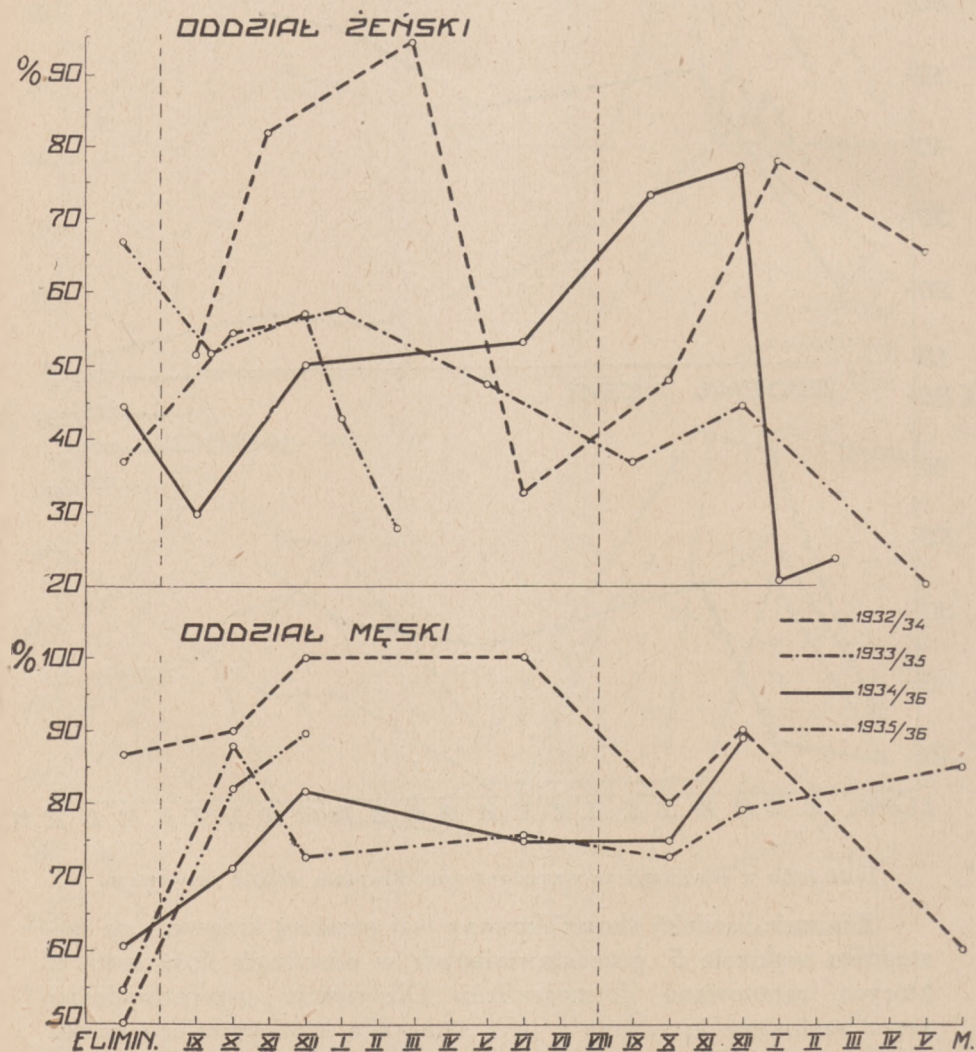


Ilość osób w odsetkach ze wzmożoną pobudliwością układu nerwowego.

Znacznie bardziej skomplikowany jest przebieg krzywych na następnym wykresie 5, przedstawiających w odsetkach ilość osób, u których zanotowano dermografizm. Obserwacje przeprowadzono przez zastosowanie zawsze z taką samą siłą krótkotrwałego ucisku na skórę w okolicy mostka i notowano dermografizm jako dodatni,

o ile reakcja wystąpiła natychmiast. Zwykle obserwowano pojawienie się dermografizmu czerwonego i tylko u kilku osób (na ogólną ilość 271), przytem zawsze pod koniec drugiego roku zanotowano dermografizm biały. Wśród mężczyzn stwierdzamy większą stosunkowo ilość osób z dodatnim dermografizmem, ale przebieg krzywych na wykresie utrzymuje się na pewnym dość wysokim poziomie, na

Wykres 5.

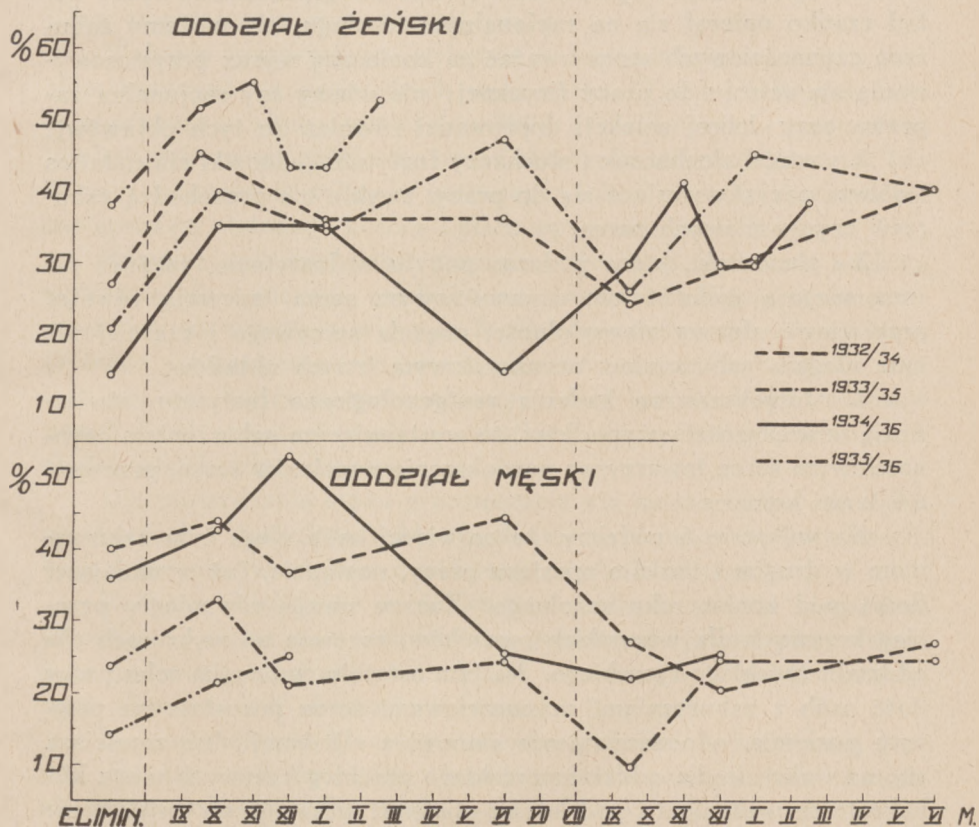


Ilość osób w odsetkach z dodatnim dermografizmem. W r. 1935/36 na oddziale żeńskim badania przeprowadzano każdego miesiąca.

wykresie sporządzonym dla oddziałów żeńskich, przebieg krzywych wykazuje znaczne wahania, powtarzające się dla poszczególnych roczników.

Wykres 6 przedstawia nasilenie i cofanie się zaburzeń czynnościowych serca w przeciągu dwuletniej pracy.

Wykres 6.



Ilość osób w odsetkach z zaburzeniami czynnościowymi serca. W r. 1935/36 na oddziale żeńskim badania przeprowadzano każdego miesiąca.

Za zaburzenia czynnościowe przyjmowaliśmy stan, kiedy badaniem osłuchowym stwierdzano zamiast czystych tonów serca, szmery, a przytem całokształt badań wykluczał wadę organiczną serca i sprawność fizyczna nie była upośledzona. Najczęściej stwierdza się te szmery jako skurczowe nad koniuszkiem serca, rzadziej na mostku — nad tętnicą główną lub tętnicą płucną, zwykle po wysiłku.

Stosunkowo do niedawna stwierdzenie szmeru obowiązywało do

rozpoznania wady serca, obecnie nie przypisuje się im przeważnie żadnego znaczenia. Zwykle notuje się tylko stan i nie wyciąga się żadnych wniosków. Nie mam również zamiaru wyciągania wniosków, pragnę jedynie zwrócić uwagę na kilka szczegółów, wynikających z kilkuletniej obserwacji:

1. zaburzenia czynnościowe serca wśród ludzi zdrowych, najczęściej spotykamy u sportowców (jeżeli uwzględnimy, że sport dotąd rzadko opierał się na racjonalnym treningu, nie możemy zaburzeń czynnościowych serca uważać za konieczny wyraz przystosowywania się ustroju do pracy fizycznej; nie wiemy czy racjonalna zaprawa przy dobrej selekcji doprowadzi również do tych objawów);

2. wśród słuchaczek i słuchaczy Instytutu jednostki silne, łatwo i dobrze przystosowujące się do pracy, zwykle nie przechodzą zaburzeń czynnościowych serca;

3. słuchaczki, które podczas pobytu w Instytucie, częściej niż inne ulegają zaburzeniom czynnościowym serca, miewają również przejściowe objawy niewydolności mięśnia sercowego i częściej niż inne ulegają zaburzeniom czynnościowym innych układów;

4. dotychczasowe badania rentgenologiczne Instytutu stwierdzają w większości przypadków, że występującym zaburzeniom czynnościowym serca towarzyszy powiększenie wymiarów serca, przeważnie lewej komory.

Na wykresie 6 widzimy, że najwięcej osób ulega tym zaburzeniom w drugim i trzecim miesiącu pracy, następnie, już w mniejszej ilości, pod koniec roku szkolnego. Zwraca uwagę równoległy przebieg krzywych dla wszystkich roczników, zarówno na wykresach dla oddziału żeńskiego i męskiego. Na tym ostatnim w drugim roku pracy ilość osób z zaburzeniami czynnościowymi serca pozostaje na pewnym poziomie, odpowiadającym stanowi z eliminacji, lub zmniejsza się, na wykresie dla oddziału żeńskiego przebieg krzywych ulega kilkakrotnym wahaniom i pod koniec studjów, wskazuje na zwiększenie się ilości zaburzeń w stosunku do eliminacji.

Wszystkie omawiane dotąd zjawiska, są wyrazem reakcji ustroju na warunki dwuletniej pracy. Wynika z nich, że najsilniejsza reakcja jest w drugim — trzecim miesiącu pracy i pod koniec roku szkolnego. Na terenie Instytutu nieraz rozpatrywana była sprawa bezpośredniej przyczyny nasilenia reakcji w niektórych miesiącach, jedni uzależniali ją od pracy fizycznej, drudzy od innych czynników, np. od egzaminów.

Trudno byłoby tę sprawę rozstrzygnąć, niewątpliwie decyduje

tu suma pracy i ustrój reaguje jako całość. Jeżeli jednak zwrócimy uwagę na następny wykres 7, to stwierdzić musimy, że bezpośrednim czynnikiem, wywołującym silną reakcję ustroju w danym przypadku jest praca fizyczna.

Wykresy te przedstawiają nasilenia bólów okostnowych goleni. Bóle te często występują u sportowców i są traktowane przez chirurgów, jako wynik nieprzystosowania narządu ruchu do zbyt wielkiej i bez stopniowania zastosowanej pracy.

Wahania krzywych na wykresie 7 odpowiadają właśnie wahaniom krzywych na poprzednich wykresach. Wśród słuchaczek bóle te występują o wiele częściej (do 56%) i kilkakrotnie w ciągu dwuletniego pobytu w Instytucie, wśród słuchaczy znacznie rzadziej (do 24%) i przeważnie tylko w pierwszym roku. Jest to zrozumiałym następstwem słabszego kośćca i słabszego umięśnienia kobiet.

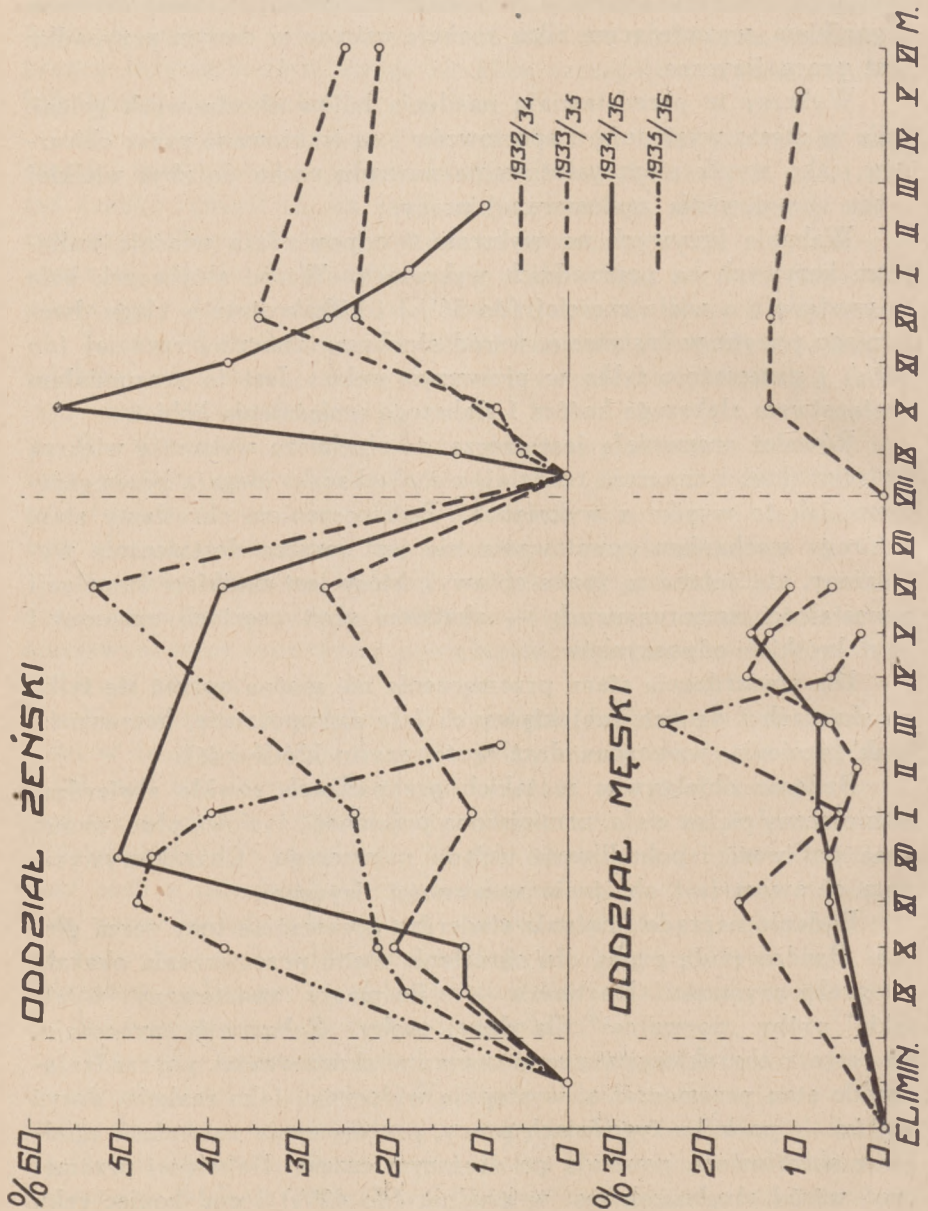
Również zrozumiałą jest rzeczą, że słuchaczki wykazują większą wytrzymałość i znacznie rzadziej, niż słuchaczki ulegają przemęczeniom, jak to wynika z wykresu 8. Przemęczeniem określamy stan, (którego mechanizm powstawania nie jest jeszcze dostatecznie wyjaśniony, ale dobrze są znane objawy), który jest skutkiem kumulacji pozostałości zmęczenia — skutkiem zbyt częstych zmęczeń i zbyt krótkich odpoczynków.

Dla stwierdzenia stanu przemęczenia nie można oprzeć się tylko na skargach i danych subiektywnych (złe samopoczucie, bezsenność, brak łaknienia, wzmożona drażliwość, często kłótność).

Badanie obiektywne w takich przypadkach zwykle stwierdza: zmniejszony ciężar ciała, zmniejszoną pojemność życiową płuc, wzmożoną potliwość i pobudliwość układu nerwowego. Charakterystycznym objawem jest obniżenie sprawności fizycznej.

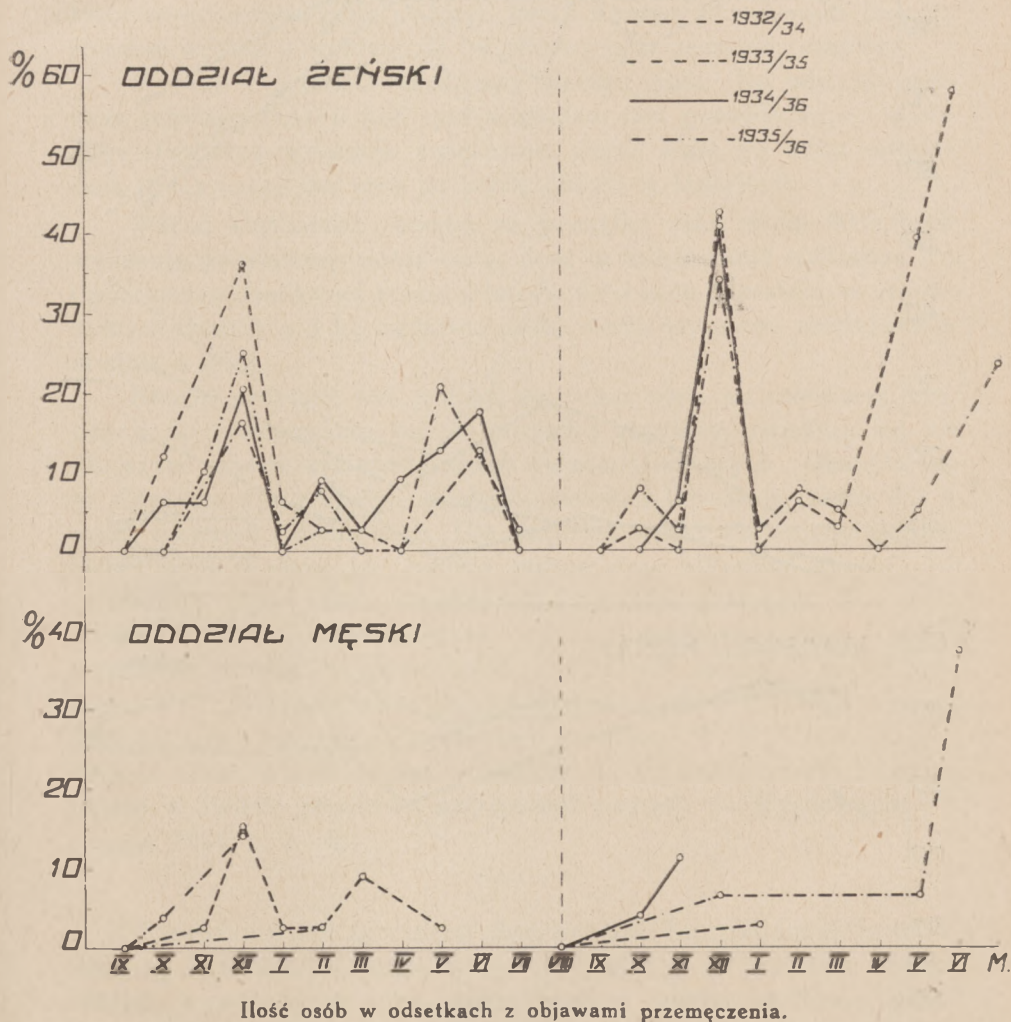
Badanie narządu krążenia stwierdza przeważnie tony serca głucho. Bardzo czułą próbą dla określenia stanu przemęczenia okazała się próba czynności Martinet'a — o ile mamy zanotowany wynik takiej próby „normalnej“ dla danej osoby. Zaburzenia czynnościowe serca z charakterystycznymi szmerami skurczowymi, poprzedzają zwykle stan przemęczenia, występują widocznie, jako reakcja, dosyć szybko — po kilku tygodniach pracy, przemęczenia natomiast, zgodnie z określeniem, powstają po dłuższym czasie. Najwięcej przemęczeń wśród słuchaczek jest w grudniu (do 42%) i pod koniec roku szkolnego — do 57%. Wśród słuchaczy do 15% w grudniu i do 37% pod koniec roku szkolnego. O ile zrozumiałą jest rzeczą, że koniec roku szkolnego wymaga większego wysiłku zarówno fizycz-

Wykres 7.



Ilość osób w odsetkach z bólami okostnowymi goleni. W r. 1935/36 badania na oddziale żeńskim przeprowadzano każdego miesiąca.

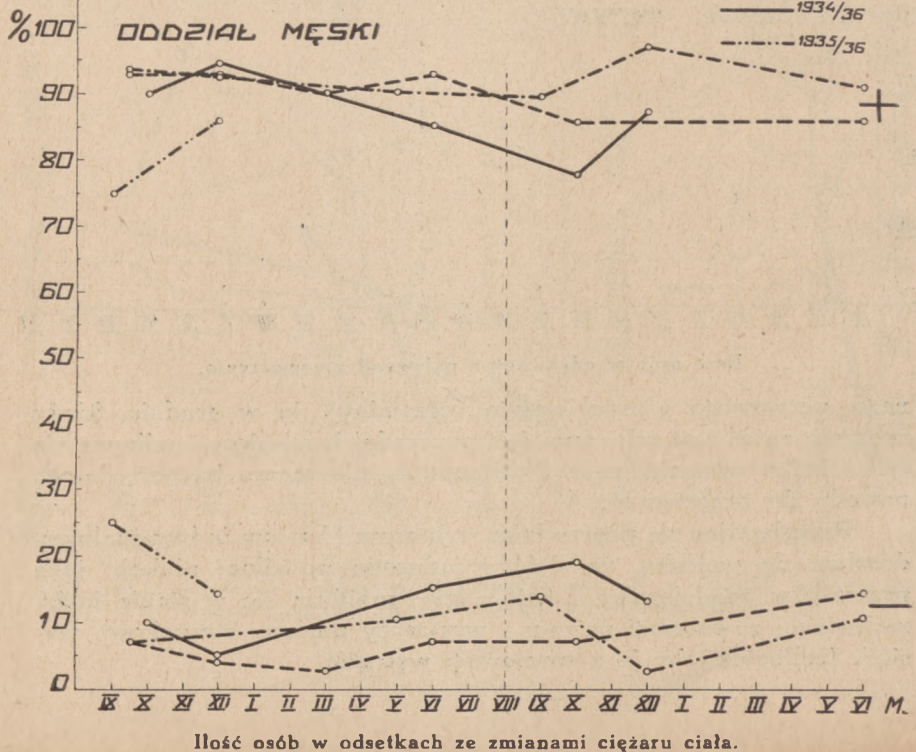
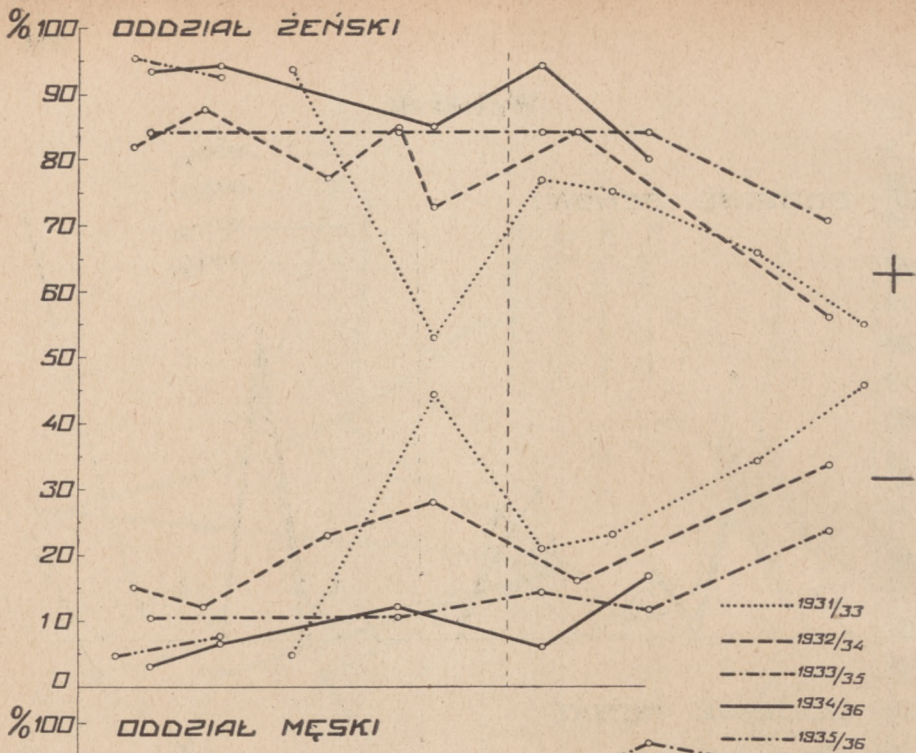
Wykres 8.



nego, nerwowego i psychicznego (egzaminy), to w grudniu, kiedy program zajęć jest taki sam, jak poprzednich miesięcy i odbywa się tylko jeden egzamin, raczej colloquium, nie mamy bezpośredniego powodu do przemęczeń.

Przyglądając się poprzednim wykresom i kartom indywidualnym, doszłam do wniosku, że słabsze jednostki po silnej reakcji, jaką przeszły w październiku i listopadzie, znajdują się w stanie jakby zachwianej równowagi ustroju i wystarczy nieduży stosunkowo wysiłek (colloquium) by je z równowagi wytrącić.

Wykres 9.





Obserwowane przemęczenia są krótkotrwałe — wystarcza dwutygodniowy odpoczynek podczas świąt Bożego Narodzenia, (jak to również wynika z wykresu 8) by objawy przemęczenia ustąpiły.

Wykres 9 przedstawia zmiany ciężaru ciała. Na oddziale męskim przebieg reakcji pod tym względem jest prawidłowy — około 90% słuchaczy wykazuje zwiększony ciężar ciała po kilku miesiącach pracy i stan ten trwa do końca pobytu w Instytucie.

Wśród słuchaczek również na początku roku około 90% osób wykazuje zwiększony ciężar ciała, ilość ta kilkakrotnie zmniejsza się i pod koniec dwuletniej pracy zaledwie 64% osób pozostaje ze zwiększonym średnio o 3 kg ciężarem ciała, reszta wykazuje zmniejszenie średnio o 2 kg.

Naogół przyjęty jest pogląd, że ciężar ciała po chwilowej tendencji do zmniejszania się na początku zaprawy, zwiększa się po dłuższym okresie systematycznych ćwiczeń fizycznych. Okazało się to słusznem dla zespołów męskich, zarówno kursów krótkich 2 i 3 mies., rocznych i dwuletnich. Dla zespołów kobiecych zmiany ciężaru ciała przedstawiają się bardzo różnorodnie. Według Arnolda — przeciętny ciężar ciała niemieckich studentek Instytutu W. F. w Lipsku — po roku intensywnych ćwiczeń zmniejszył się o 0,5 kg. Tak samo przeciętny ciężar ciała uczestniczek rocznego kursu Studium W. F. Uniwersytetu Poznańskiego w latach 1921—1923 zmniejszył się o 1,1 kg. (Dr. Wł. Missiuro — Kursy W. F. Centr. Szkoły Wojsk. Gimn. i Sportów oraz Studium W. F. Uniwersytetu Poznańskiego w świetle pomiarów antropometrycznych — Wychowanie Fizyczne 1924, z. 1—6).

Rozważania nad zebranymi obserwacjami doprowadzają do wniosku, że ćwiczenia fizyczne, które, jak wiemy, są bodźcem bardzo silnym, wywołującym silną ogólną reakcję ustroju, wpływają przede wszystkim na czynność układu nerwowego wegetatywnego i (jak o tem świadczą wzmożona potliwość, dermografizm) i układu gruczołów dokrewnych (zmiany tarczycy, zaburzenia miesiączkowania, doprowadzające do niedomogi jajników). Ciekawe, że przebieg krzywych na wykresach przedstawiających zaburzenia okresowości miesiączkowania, odpowiada przebiegowi krzywych załączonych tu wykresów.

Wobec stwierdzonej silnej reakcji układu nerwowego wegetatywnego, można obserwowane na Oddziale żeńskim zaburzenia że-

ładkowo-jelitowe uzależnić również od podrażnienia tego układu, a dla schorzeń wyrostka robaczkowego dopatrywać się czynnika wyzwalającego również w tym układzie. W piśmiennictwie coraz częściej spotykamy prace, mówiące o uzależnieniu zapaleń wyrostka robaczkowego od układu wegetatywnego, a *Wiesbader* (*Klinische Wochenschrift* 1933 Nr. 3) wyraźnie mówi o wzajemnym wpływie drogą układu wegetatywnego zaburzeń miesiączkowania i zmian zapalnych wyrostka robaczkowego.

Powstaje pytanie, czy zaobserwowane reakcje ustroju są przejawami prawidłowego przystosowania się organizmu do zwiększonych wymagań wynikających z dwuletniej pracy w Instytucie.

Systematycznie przez dwa lata uprawiane ćwiczenia fizyczne powinny doprowadzić do stanu wytrenowania. Rozumiemy pod tem określeniem czynnościowe przystosowanie ustroju do wzmożonej pracy, polegające na zwiększeniu sprawności energetycznej i oszczędnej pracy ustroju, czego wyrazem jest obniżenie podstawowej przemiany materji, bradykardja, bradypnoe i obniżenie ciśnienia krwi; dalszymi objawami tego stanu jest mniejsze zmęczenie po wysiłku i skrócony okres wypoczyniania przy lepszych wyczynach.

Jeśli w tem świetle rozpatrzymy omówiony materiał, to stwierdzimy, że u przeważającej większości słuchaczy w drugim roku pracy dochodzi do wytrenowania, natomiast u większości słuchaczek stan wytrenowania nie występuje lub jest niedostateczny.

Wskazują na to:

1. silny przebieg reakcji ustroju na pracę zarówno w zespołach żeńskich i męskich, tylko wśród słuchaczek doprowadza do stanów chorobowych (wyrostek robaczkowy, amenorrhoea) lub do zaburzeń najważniejszych dla danego ustroju czynności fizjologicznych;

2. badania, przeprowadzone przez doc. dr. Missiuro w Zakładzie Fizjologii Instytutu nad podstawową przemianą materji, które wykazały zmniejszoną podstawową przemianę materji u większości słuchaczy, u słuchaczek natomiast w większości przypadków objawu tego nie stwierdzono;

3. okresowe badania, które prawie u wszystkich słuchaczy wykazują obniżenie częstości tętna i ciśnienia krwi, znacznie przyspieszony powrót do normy tętna i ciśnienia krwi po wysiłku; u większości słuchaczek pod koniec dwuletniej pracy objawów tych nie stwierdzają;

4. przemęczenia, występujące w znacznej ilości wśród słuchaczek, zwłaszcza pod koniec drugiego roku;

5. postępy w sprawności fizycznej, uzyskane przez słuchaczki pod koniec dwuletniej pracy, które są niewspółmierne z włożoną pracą.

Wyniki te nie mogły być niespodzianką, skoro się stwierdziło, że zespoły kobiece, przyjmowane do Instytutu, mają gorsze kwalifikacje, niż zespoły męskie pod względem wieku, budowy fizycznej, stanu zdrowotnego i przystosowania do pracy (słuchaczki wstępują do Instytutu przeważnie bezpośrednio po maturze, słuchacze — po odbyciu służby wojskowej). Jak się okazało — kwalifikacje te były niewystarczające w warunkach pracy w Instytucie.

Wychodząc z założenia, że wszelka praca zawodowa w ten lub inny sposób ujemnie wpływa na ustrój ludzki, musimy narazie w stosunku do słuchaczek studjum w. f. pogodzić się z pewnymi niekorzystnymi zmianami morfologicznymi (M i l i c e r o w a, M y d l a r s k i, S k e r l j) i opisanymi w niniejszym sprawozdaniu zaburzeniami czynnościowymi, tembardziej, że nie wiemy jeszcze czy nie są to zmiany przemijające.

Możemy jednak wpłynąć na zmniejszenie ujemnych skutków zawodowej pracy kandydatek na studjum nauczycielskie w. f. przez podniesienie wymagań w stosunku do kandydatek podczas ich eliminacji. Wiek, budowa fizyczna i stan zdrowotny mogą już być określone na podstawie dotychczasowych badań i obserwacji, a w żadnym razie nie powinny jakiegokolwiek inne racje, nawet bardzo poważne, wpływać na wymagania pod tym względem komisji lekarskiej. Wobec tego, że większość kandydatek zgłasza się nie przygotowana do intensywnej pracy, ważną sprawą byłoby zwrócenie uwagi na stopniowanie wysiłku na początku pierwszego roku (zwłaszcza wydaje się to możliwem na trzyletniem studjum) — uwzględniając dotychczasowe wyniki obserwacji, że ustrój kobiecy źle reaguje na intensywną pracę i wymaga daleko idącego stopniowania wysiłku.

NARCYZ NONAS.

## Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe w szkole powszechnej, jako podbudowa ćwiczeń i gier polowych w gimnazjum.

*z Rejówki, osiedla szkolnego Gimnazjum im. M. Reya, zboru Ewangelicko - Augsburskiego w Warszawie.*

Uznanemi za prawdę są już dziś duże wartości psychofizyczne ćwiczeń i gier polowych, od niedawna wprowadzonego w życie szkolne działu wychowania fizycznego. Należałoby tylko może nieco silniej i jaśniej zaakcentować walor przygotowawczo - wojskowego wykształcenia, jaki niedwuznacznie i samorzutnie niemal wyłania się przy praktycznej realizacji tego działu. Dzisiejsze warunki życia narodów nie są bynajmniej sielanką, jak nas o tem przekonywa każdy dzień. Przykłady z wydarzeń „współżycia” międzynarodowego uczą nas, że silna armja przedewszystkiem decyduje o powodzeniu zamierzeń, choćby nie zawsze idących po linii pięknych hasła miłości i pokoju wśród narodów świata. Narody, które to rozumiały, — nie wgadaniem w swe społeczeństwa utopijnych mrzonek, nie dobremi „sąsiedzkiemi” paktami „przyjaźni”, — ale rzeczywistą siłą wysokiego militarne go przygotowania zdobyły swą mocarstwową wielkość, która wzbudza szacunek i gwarantuje możliwości rozwojowe. Ilustrację tego widzimy na przykładzie dzisiejszych Niemiec. Ale wykształcenie militarne narodu niemieckiego zaczyna się od wczesnego dzieciństwa, w Niemczech właśnie wychowanie fizyczne terenowo nastawione, a sytuacyjnie przystosowane w kierunku działań przygotowawczo - wojskowych, znakomicie spełnia te zadania.

U nas te rzeczy też nie leżą odłogiem. Nasza młodzież w wieku przedpoborowym, jak wiemy, przysposabia się wojskowo w szerszym zakresie. Dlaczego tego nie robić w innym sensie, ale w tym samym celu, i wcześniej? Szczęśliwie wprowadzony do szkół dział ćwiczeń polowych nastęrcza tu znakomite sposobności. Należy je tylko wykorzystać we właściwy sposób. Można to czynić i bez karabinów, masek i t. p. sprzętów bojowych. Te rzeczy są objęte programami szkolenia ochotników, junaków i żołnierzy. Chłopcy i dziewczęta w wieku szkolnym (szkoła powszechna i niższe klasy gimnazjum) wystarczy, jeśli odbiorą systematycznie i z wyraźnymi celami prowadzone wykształcenie terenowe.

Rzecz ta jest jaśniej przedstawiona w programach ćwiczeń cieleśnych nowego gimnazjum, natomiast w szkole powszechnej prawie że nie istnieje. A nie trzeba jej się specjalnie obawiać. Aby prowadzić przygotowanie terenowe, nie trzeba zaraz 9-cio letniego chłopaka ubierać w drelichy, przepasywać skórzanym paskiem, dawać drewniany karabin w rękę, uczyć zwrotów, paradnego kroku, wogóle — nie trzeba bezmyślnie bawić się w wojsko. Skierujmy poprostu naturalne dla każdego wieku, wrodzone dążności wyżycia się ruchowego w koryto przygotowania terenowego, pojętego w sensie biologiczno - fizycznego przystosowania się do terenu. Młodzież na tem nie straci. Przeciwnie, doświadczenie uczy, że jest to dla niej nawet bardzo interesujące, a niekiedy wprost pasjonujące zajęcie.

Wyżej nieco wspomniałem o obawach „pedagogów - pacyfistów”.

Obawy te powinny się rozwiać po przejrzeniu materiału treściowego przystosowania terenowego i po przyznaniu racji poniższym uwagom.

Wykształcenie terenowe stanowi grupę faktów i zagadnień pozor nie tylko będących przyczyną zewnętrzną, leżącą poza młodzieżą, a stąd i poza jej naturalnymi zainteresowaniami. Pewnie, że trudno o zainteresowanie się znaczeniem służby łączności w nowoczesnym sposobie wojowania u 10-cio letniego chłopca. Z gatunkiem zainteresowania bezpośredniego wogóle nauczanie szkolne rzadko ma do czynienia. Nie znaczy to, by dominował w niem przymus. Ale wystarczy i dobrze się dzieje, jeśli jest zainteresowanie pośrednie. W danym przykładzie (zainteresowanie się 10-cio letniego chłopca znaczeniem służby łączności) naturalne pośrednie zainteresowanie tkwi w młodzieży pod postaciami instynktów: łowieckiego, bojowego, naśladowczego oraz wynikających z nich popędów wyżycia się w zabawach z podślu-

chami, przekradaniem się z wieścią i t. p. W tym względzie więc odpaść muszą obawy.

J. H. Pestalozzi w słynnym dziele pedagogicznym „Jak Gertruda uczy swoje dzieci”, w liście pierwszym, opowiada między innymi o trzyletnim chłopcu i swoich doświadczeniach przy jego nauce w tych słowach: (chłopiec ów)... na ulicy, w ogrodzie i w izbie znajdował potwierdzenie swych wiadomości i wkrótce musiał wyliczyć rzędy mało znanych zwierząt oraz dostrzegał z wielką dokładnością i odróżniał wiele rzeczy u roślin i ludzi. Lecz i ta próba nie była jeszcze decydującą dla ustalenia punktów początkowych nauczania. Chłopczyzna ten miał już za sobą trzy niewyzyskane lata, a jestem przekonany, że przyroda i w tym czasie prowadzi dziecko do dokładnego uświadomienia sobie niezliczonych przedmiotów”.

Dziś już nieco inaczej zapatrujemy się na wychowanie naturalne.

Przyroda została nadal wielką nauczycielką życia. Ale wychowanie naturalne bez świadomego kierunku, bez specjalnego nastawienia się na wartości kształcące przyrody, byłoby dziś już zbyt kosztownem dla jednostki i społeczeństwa. Trud włożony w pracę musi się opłacać.

Rozumowanie to szczególnie dobrze da się zastosować do zagadnienia wykształcenia terenowego młodzieży szkolnej. Sześć lat szkoły powszechnej bez systematycznego wykształcenia terenowego, to niewyzyskane w pełni lata dla wychowania fizycznego, a w szczególności dla działu ćwiczeń polowych: zjawia się bowiem potem ten dział w gimnazjum, stawia mu się z klasy na klasę coraz wyższe wymagania, a tymczasem brak logicznej podbudowy utrudnia tę pracę i pomniejsza wyniki.

Brak jasno postawionej myśli przewodniej całego wykształcenia terenowego nie dozwala na właściwe ze strony nauczycieli nastawienie psychiczne i ruchowe młodzieży. A przecież od tego nastawienia zależy taki czy inny rezultat pracy. Nastawienie wykształcenia terenowego młodzieży na potrzeby przygotowania wojskowego nadaje temu działowi już specyficzny i jasny cel. To znowu pozwala na globalne ujęcie zakresu materiału, rozczłonkowanie go w poszczególnych klasach i zastanowienie się nad zagadnieniami pomniejszych celów do realizowania. Te ostatnie zaś stają się wytycznymi dla konstrukcji odpowiednich ćwiczeń, zabaw i gier terenowych.

Teoretycznym i praktycznym wyrazem powyższych rozumowań mają być podane niżej ćwiczenia, zabawy i gry. Teoretycznym — bo

są to ciągle jeszcze tylko próby realizacji. Praktycznym — bo były jednak realizowane ze skutkiem, który uprawnia do napisania tego artykułu. W realizacji tak pojętego programu wykształcenia terenowego młodzieży szkolnej są jeszcze niezawodnie luki w materiale treściowym i metodach. Dłuższe zespołowe doświadczenie odstąpi je i pozwoli skorygować. Wspomnę, że nie zamieściłem tu zabaw przebiegających na wodzie; zabaw, które wymagają pomocniczego sprzętu, jak narty, sanki, kajaki; tudzież — przebiegających w specjalnym terenie. Zabawy takie znajdują przeważnie małe zastosowanie w szkole, a zresztą młodzież systematycznie kształcona choćby tylko na materiale tu podanym, da sobie bez specjalnego trudu radę i w innym, trudniejszym, specjalnym (np. górskim) terenie z użyciem wyżej wspomnianego sprzętu.

Dużą wagę położyłem natomiast na to, by program ćwiczeń, zabaw i gier terenowych w szkole powszechnej stanowił pewną, zamkniętą w sobie, całość, by stanowił rzeczywistą podbudowę pod dalszy ciąg ćwiczeń i gier polowych gimnazjum, by liczył się z wiekiem i zainteresowaniami młodzieży, a wreszcie, by stanowił cykl narastających stopniowo tematów o coraz to większym stopniu trudności.

W ćwiczeniach, grach i zabawach tu podanych specjalną pieczołowitością otoczone są te, które mają za cele: poznawanie terenu, orjentowanie się w terenie, ocenę odległości, ćwiczenia meldunkowe i ćwiczenia radzenia sobie w różnych sytuacjach w różnym terenie (stąd wiele zabaw bojowych z podkradaniem się i strzeżeniem).

Stosunkowo po macoszemu potraktowane są tropienia. Użyte są tu one jako ćwiczenia bystrości zmysłów i jako środek ożywienia mniej ciekawych, a jednak wartościowych ćwiczeń. Właściwie w dzisiejszych warunkach życia umiejętności tropicielskie nie na wiele się przydają. Znam wypadek, kiedy w szkole podchorążych rez. piech. jeden z elewów w ten sposób określił czynności szperacza: „ma on za zadanie badać po swej drodze wszystkie ślady, np. wozów, wygaszonych ognisk, odciski stóp ludzkich i kopyt końskich i t. p., wnioskować stąd o sile npla., o tem, jak dawno tu był, dokąd się udał“ i t. d. i t. d... Śmiech przerwał „indyjskiemu“ szperaczowi dalsze ciekawe enuncjacje. A był on może świetnym tropicielem; tylko, że dzisiejsze sposoby wojowania są mocno odmienne od indyjskich.

Program zawiera ćwiczenia, zabawy i gry oryginalne albo przystosowane do zamieszczonych celów modyfikacje powszechnie znanych gier typu harcierskiego i ruchowego (por. obszernie zbiory tych gier:

A. Kamiński — Księga wodza zuchów, Z. Wyrobek — Vadamacum i Harcerz w polu, J. Jasiński — Ćw. i gry terenowe).

Przy sposobności chciałbym zwrócić uwagę na to, że posiadane przez wiele szkół w Polsce wiejskie osiedla szkolne znakomicie nadają się dla prowadzenia systematycznego wyszkolenia terenowego. Szkoły z osiedlami są nawet w tym względzie — powiedziałbym — uprzywilejowane. Organizacja pracy w szkołach wielkomiejskich, odległość zamieszkania młodzieży od szkół (duży procent uczniów szkół warszawskich np. mieszka poza Warszawą) i mnogość zajęć pozalekcyjnych uczniów — nie sprzyjają częstym wycieczkom klas jako całości w teren podmiejski i nieco dalej poza miasto. Stąd też dobrodziejstwo posiadania przez szkołę własnego lub możliwość korzystania z cudzego osiedla są nie bez większego znaczenia. Osiedle staje się w tych warunkach świetnym punktem wypadowym szkoły wielkomiejskiej w rozległym terenie, gdzie obok wielu innych celów i cele wychowania fizycznego — tu nas przedewszystkiem obchodzące — znajdują pełne możliwości realizacyjne.

### *Klasy 1 i 2.*

Cele do realizowania: oswojenie się z terenem; przełamanie strachu i nieufności do różnego terenu; ćwiczenie bystrości wzroku i słuchu; oglądanie i poznawanie różnych form i właściwości terenu (szosa, droga, ścieżka, piaski, łąki, struga, las, zagajnik, zarośla; co może być groźne dla człowieka w terenie; ćwiczenia w chowaniu się i szukaniu.

Zabawy i ćwiczenia należy przeprowadzać na spacerach i łatwych, krótkich wycieczkach podmiejskich albo w najbliższym terenie osiedla szkolnego. W marszu idą dzieci w parach lub grupką koło nauczyciela. Przy zabawach można je organizować conajwyżej w liczne grupy. O współzawodnictwie i podziale na jakieś zorganizowane zastępy — nie może być oczywiście jeszcze mowy.

1. W lesie zatrzymuje nauczyciel klasę dla posłuchania śpiewu ptaka. Uczniowie wsłuchują się, mogą próbować naśladować słyszany głos. Należy im podsunąć myśl dostrzeżenia leśnego śpiewaka. Rozchodzą się w tym celu w różne strony. Na znak nauczyciela zbierają się. Nauczyciel powinien im coś opowiedzieć o życiu i wyglądzie ptaka, którego śpiew słyszeli i którego starali się dostrzec.

- a) Nauczyciel zostawi grupę, a sam o 60—100 m. w głębi lasu ukryje się, zapowiadając, że skoro usłyszą naśladowany przezeń śpiew zastłyszanego ptaka, mają pocichutku starać się



- odnaleźć go. Kto odnajdzie, cicho stanie (usiądzie, przy nauczycielu), nie przeszkadzając innym w poszukiwaniu.
- b) W grupie wyznaczyć kolejność par, idących na poszukiwania głosu ptaka, naśladowanego przez jednego z uczniów. Nauczyciel wysyła pary w pewnych odstępach czasu.
  - c) Wysłać dwa jednakowe „ptaki” w różne, jednakowo odległe od miejsca zbiórki chłopców, punkty. Nauczyciel co pewien czas wysyła znowu pary, które mają odnaleźć któregośkolwiek „ptaka” i zatrzymać się przy nim. Zobaczymy, który „ptak” ładniej śpiewa i którego łatwiej złapać.
  - d) Nauczyciel sam ukryje jednego lub dwa „ptaki” tak, by dochodzić do nich przez jakieś gęste, trudniejsze do przebycia, zarośla,
  - e) lub rów mokry,
  - f) lub rosnące tam pokrzywy (uprzedzić o tem chłopców, a po grze pokazać pokrzywy, wyjaśnić w najprostszej formie, że to jest broń rośliny, opatrzyć spirytusem poparzonych),
  - g) lub mrowisko (a po grze obejrzyć i opowiedzieć o niem),
  - h) lub jakieś bajoro leśne i t. p. „groźne” dla człowieka przeszkody leśne.

2. Dwie grupy na dany przez nauczyciela znak mają przebyć w najkrótszym czasie, bez wypadków (zadrapań, oparzeń i t. p.) w ci-szy 20—30 m. „groźnego” terenu. Która grupa zrobi to lepiej?

3. W lesie łatwo odnaleźć nory królika, lisa lub tropy jakiegoś zwierzęcia (zająca, sarny). Nauczyciel obejrzy je i porozmawia na ten temat z uczniami. Następnie wykorzysta dla szeregu zabaw.

- a) Naśladowanie skoków królika, zająca, sarny.
- b) Jedna grupa jest myśliwymi, druga — gonionym zwierzem. Grupy stają w 20—30 m. odstępnie. Na znak zwierzęta (czworakach, skacząc) uciekają do pewnej mety, myśliwi gonią i przez dotknięcie ręką starają się chwycić zwierzynę. Kto ze zwierząt dopadnie, nie dotknięty przez myśliwego, mety — ocalał swe życie. Obliczenie wyniku polowania. Zmiana ról.
- c) Lis potrafi świetnie, pocichutku podejść zwierzynę. Kto to najlepiej zrobi? Wszyscy czołgając się, powoli i cichutko podchodzą nauczyciela, który potem wyróżnia najlepszych lisów.
- d) Każdy lis ma swoją zwierzynę, którą musi podejść. Zwierzę siedzi odwrócony plecami do lisa. Na znak lisy podchodzą, zwierzyzna dobrze nasłuchuje, bo wolno uciec dopiero wtedy,

kiedy się poczuje lisa na 3 kroki za sobą. Dobrym lisem jest ten, który podejdzie zwierzynę bliżej, niż na 3 kroki lub chwyci ją. Czujnym zwierzem jest ten, kto dosłyszy skradającego się lisa, ale nie ucieknie szybciej, aż lis będzie za nim 3 kroki. Zmiana ról.

- e) Króliki wychodzą ze swych nor na żer o zmroku lub o świcie. Każdy z chłopców będzie królikiem, oznaczy sobie w dowolny sposób swoje mieszkanie i wyjdzie o 10—15 m. na żer. Gwizdek nauczyciela oznaczał będzie niebezpieczeństwo. Należy wtedy skokami uciekać corychlej do swych mieszkań. Po 8—10 sek. następuje drugi gwizd, na który należy się zatrzymać. Które króliki zdołały ukryć się już w norach?
- f) Króliki biegną o zmroku i mimo ciemności, nie połamają sobie nóg, ani nie przewracają się! Każdy zasłoni sobie czapką, ręką (lub poprostu zamknie) oczy i zeskoczy bez obawy i przewrócenia się z pniaka na ziemię.
- g) Każdy przejdzie z zamkniętymi oczyma 10—15 m. (od gwizdka do gwizdka) w lesie bez wywrócenia się i nabicia sobie guza na czole.
- h) Polowanie na sarny. Grupa sarn ukryje się niedaleko od nauczyciela, grupa myśliwych pójdzie je odnaleźć z zamiarem upolowania (przez dotknięcie ręką) 2—5 sztuk. Na gwizdek — zbiórka i zmiana ról.

#### 4. W chowanego.

5. Każde z dzieci ma znaleźć lub dojrzeć w lesie coś, co je zainteresuje. Na sygnał nauczyciela rozbiegają się dzieci w las. Po 5 minutach na dosłyszany drugi sygnał mają przyjść na poprzednie miejsce zbiórki ze zbiorami. Nauczyciel wraz z dziećmi ogląda każdą rzecz, krótko omawia, prostuje błędy, usuwa niejasności, a następnie zarządza dla wszystkich wyprawę po żółędzie, orzechy, szyszki, grzyby, kwiaty, liście, jagody i t. p.

- a) Uczniowie w dwu grupach lub pojedynczo na sygnał rozbiegają się w las dla odnalezienia i przyniesienia 5 szyszek sosnowych. wyprawę mają prowadzić aż do drugiego sygnału, na który trzeba wrócić na poprzednie miejsce zbiórki.
- b) Do wybranego, grubszego drzewa odbędą się teraz celne rzuty szyszkami: rzut dolnym zamachem ramienia na krótką odległość, górnym — na trochę dłuższą i rzut na odległość (np.

przerzucenie drogi leśnej). Podobna zabawa może się odbyć po wyprawie na żołądzie.

- c) Rzuty celne szyszkami lub żołądziami do chorągiewek lub czapki, umieszczonej na 3—5 m. wysoko na drzewie.
- d) Nauczyciel pokazuje gałązkę z liśćmi jakiegoś drzewa, uczniowie mają jaknajbliżej od miejsca zbiórki odnaleźć podobne drzewo i zatrzymać się przy niem. Kto to najlepiej zrobi?
- e) Nauczyciel pokazuje liść, gałązkę, kwiat lub owoc jakiegoś krzewu. Wyprawa po podobne trofea.
- f) Uczniowie otrzymują tylko nazwy drzew, krzewów, roślin, owoców, kwiatów i t. p. i mają w najbliższej odległości zebrać się grupami przy swych obiektach.
- g) Ta sama zabawa, tylko uczniowie mają odejść na taką odległość od nauczyciela, by ten ich nie widział z miejsca zbiórki. Po pewnym czasie nauczyciel obchodzi grupy i sprawdza wykonanie.
- h) W najbliższej odległości od nauczyciela każdy ma się wdrapać na drzewo (1—1.5 m. wysoko).
- i) Na sygnał pobiegnie każdy wybrać sobie odpowiednie do wdrapania się drzewo, na drugi — wróci do nauczyciela, na trzeci — szybko odnajdzie swoje wybrane drzewo i wdrapie się nań, na czwarty — wróci na zbiórkę.

6. Nauczyciel opowie uczniom przygotowaną bajkę o jakimś czarodziejskim ziele. Wszyscy rozchodzą się na poszukiwanie tego ziała. Rosnąć ono winno w promieniu niewiecej jak 100 kroków od miejsca zbiórki. Poznać je można po tem, że jest opasane przez nauczyciela, który przedtem już je odnalazł, żółtą szarfą.

7. Nauczyciel opowie przygotowaną bajkę o lesie; tajemniczym więźniu-królewiczu, którym opiekują się karzełki. Królewicza należy przedtem ukryć gdzieś w zaroślach. Wszyscy zabawią się w karzełków. Należy zdobyć w lesie jakiś wspaniały dar (orzec, kwiat i t. p.) i wręczyć go odnalezionemu królewiczowi. Kto pierwszy odnajdzie królewicza, kto rajpiękniejszy dar przyniesie?

8. Lud karzełków (połowa klasy) jest prześladowaną przez złe gnomy leśne (druga połowa klasy). Karzełki ukryły się w głębi zagajnika i siedzą cichutko, słysząc o wyprawie gnomów. Gnomy całą gromadą wędrują na poszukiwania karzełków. W chwili groźnego dla karzełków niebezpieczeństwa, kiedy zostały wypatrzone przez gnomy, zjawia się tajemniczy rycerz i obroni im życie.

Fabula tej zabawy może też być dalszym ciągiem poprzedniej: złe gnomy strzegły królewicza, rycerz poszukiwał go i t. d.

9. Na jakiejś piaszczystej wydmie:

- a) każde z dzieci ma zrobić dla siebie, fortecę, tak głęboką, by siedząc, ukryło głowę za wałem; w fortecy wykonać okienko do wypatrywania nieprzyjaciół i ławkę z piasku.
- b) Kto wybuduje piękniejszy pałac albo obronny zamek z piasku?
- c) Kto usypie wyższy kopiec piasku i kto przeskoczy go z rozbiegu?
- d) Kto usypie z piasku taki wał, by z odległości 25 kroków nie był, leżąc za nim, widoczny?

10. Nad wąską i płytką strugą.

- a) Zdjęcie obuwia i przebycie strugi.
- b) Wykonanie łódek, okrętów z papieru, kory, drzewa i wyścig wykonanych jednostek pływających.
- c) Wykonanie z pomocą nauczyciela młynka wodnego i ustawienie go do użytku na wodzie.
- d) Brodzenie (krótko), wysuszenie nóg i obucie się.

Trasy spacerów i wycieczek tak dobierać, by uczniowie przechodzili szosą, drogą polną i ścieżkami. Zwrócić uwagę na nasilenie ruchu na szosie, drodze i ścieżce i na wynikające stąd konieczności innego zachowania się w marszu osób pieszych na każdej z wymienionych dróg (oczywiście w formie praktycznego ich stosowania, a nie pouczeń teoretycznych).

### *Klasa 3.*

Cele do realizowania: oswajanie się z terenem; przełamanie strachu i nieufności do różnego terenu; ćwiczenie bystrości wzroku, słuchu i dotyku; dalsze poznawanie różnych form i właściwości terenu (ścieżki, miedze, drogi leśne, staw, moczary, rzeka); ocena odległości bliskich przedmiotów; ćwiczenia w chowaniu się, szukaniu i podkradaniu.

Zabawy należy przeprowadzać na spacerach i wycieczkach podmiejskich albo w terenie niedaleko osiedla szkolnego (poznawanie pobliskich okolic: wsie, cmentarze, drogi, lasy, stawy, moczary). W marszu idą uczniowie w parach lub zastępami. Przy zabawach można ich organizować w 2, 3, 4 zastępy, oznaczone np. kolorowemi, przewieszonemi przez ramię szarfami. Zabawy można opierać już na współzawodnictwie między zastępami.

1. W drodze, na wycieczce, na spacerze.

Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na: 1) rosnące obok zboża, trawy, jarzyny, drzewa, krzaki (krótkie objaśnienia i nazwa), 2) zdaleka widoczne objekty terenowe (rozpoznanie, przypuszczalne odległości, wielkość) i 3) użyteczność drogi, sądząc po widocznych śladach i obserwacji (auto, wozy, rowery, jezdni, piesi, bydło domowe). Obserwacje te, którym kierunek nadaje początkowo nauczyciel, można ująć później w formę zabaw.

- a) W ciągu 10 min., idąc drogą, zastęp I zapamięta sobie zaobserwowane, rosnące obok drogi, drzewa, zastęp II — zboża, zastęp III — jarzyny, zastęp — IV rośliny, przeznaczone na paszę, dla zwierząt domowych. Po 10 min. następuje omówienie obserwacji i przyznanie zwycięstwa najlepiej obserwującemu zastępowi.
- b) Wypatrzenie w terenie w ciągu 1 min. przez zastępy takich przedmiotów, jak: wiatrak, komin, wieże kościoła, dom pod lasem, samotne drzewo w polu, sterta słomy, stóg siana, najwyższe widoczne wzgórza, krzyż przydrożny, figura przydrożna, mogiła, cmentarzyk.

2. Na piaszczystej wydmie.

- a) Każde z dzieci zrobi dla siebie „okop“, tak głęboko, by mogło w nim wygodnie siedzieć i kłęcząc w nasypie zrobi okienko strzelnicze i obserwacyjne.
- b) Połączyć rowem 2, 3 takie pojedyncze okopy.
- c) W oznaczonych przez nauczyciela miejscach wykonać w 10 min. wały z piasku tak duże, by się za nimi ukrył cały zastęp.
- d) Każdy w zastępie znajdzie po 5 kawałków kory, po 5 szyszek sosnowych lub 5 krótkich patyków. Jeden zastęp ukryje się za owym wałem, a drugi stara się wrzucić jaknajwięcej owych pocisków na wał lub za wał, w przeciwników. Obliczenie ilości celnych rzutów i zmiana ról. Zastęp „lepszych strzelców“ wygrywa wojnę.

3. Nad strugą, stawem i rzeką.

- a) Każdy zastęp wynajdzie sobie najlepsze miejsce do przebycia strugi bez zdejmowania obuwia i zanurzenia się. Zbiórka zastępów po drugiej stronie strugi przy nauczycielu. Nauczyciel ogląda stan zastępów po przeprawie i przyznaje zwycięstwo najsprawniejszemu.

- b) Obliczenie w krokach największej i najmniejszej szerokości strugi na określonym odcinku 100 kroków od danego miejsca
- c) Rozpoznawanie roślinności nad stawem.
- d) Obserwacja zwierząt, żyjących w stawie.
- e) Zbadanie przez zastępy, co daje ludziom (jakie korzyści) rzeka, nad którą się znajdujemy?
- f) Każdy zastęp wykona łuk, strzały i gwizdek z wierzby.

#### 4. Łąka sucha, podmokła, moczary.

- a) Wyprawa zastępów po jeden okaz różnych roślin, rosnących na pobliskiej łące. Omówienie i nazwanie okazów.
- b) Wyprawa: najszybsze przyniesienie przez zastęp 5—7 wskazanych z nazwy roślin.
- c) Wyprawa indywidualnie po sitowie. Uplecenie najpiękniejszej czapki, pasa i torby z sitowia.
- d) Ile kroków jest od miejsca zbiórki do rowu przed nami?

Każdy zastęp podaje swoją liczbę kroków. Sprawdzenie odległości i ustalenie wyniku.

#### 5. Las, zarośla, zagajnik.

- a) Zastępami na 10 minut w las z zadaniem wypatrzenia dziupli lub gniazda. Zastęp zatrzymuje się przy znalezionej dziupli lub gnieździe, a dwóch z pośród siebie wysyła najkrótszą drogą do nauczyciela z zawiadomieniem o wykonaniu zadania. Który zastęp zrobi to szybciej?

- b) W nakazanych kierunkach zastępami 100—200 kroków dla odnalezienia tam drzewa po danym każdemu zastępowi liściu w zamkniętej kopercie. Przysłać dwóch chłopców z zawiadomieniem przy jakim to (nazwa) drzewie zebrał się zastęp. Nauczyciel sprawdza wykonanie zadania. Na sygnał — zbiórka i ustalenie wyniku zabawy.

- c) Jeden zastęp drugiemu wręcza w kopercie liść znanego przez się drzewa. Po oddaleniu się na 50 kroków od miejsca zbiórki otworzyć koperty, obejrzeć liście i znaleźć odpowiednie drzewa, wiadomość przysłać przez dwóch gońców. Nauczyciel sprawdza wykonanie zadania. Na sygnał — zbiórka i ustalenie wyniku zabawy.

- d) Zastępy otrzymują od nauczyciela liście. Mają przynieść kwiat rośliny, mającej te właśnie liście.

6. Polowanie na sarny. Połowa klasy — to sarny, druga — myśliwi. Sarny rozbiegają się po lesie. Na sygnał wyruszają myśliwi.

Mysliwi chwytają sarny prze dotknięcie ręką i „przyprowadzenie” upolowanej zwierzyny do nauczyciela. Po sygnale sarnom wolno poruszać się tylko na czworakach. Po złapaniu 8 saren sygnał na zakończenie polowania. Zmiana ról. Wygrywa grupa która szybciej upoluje 8 saren.

7. Szukanie gwizdzącego w ruchu. Nauczyciel oddala się na 200—300 kroków od klasy, podzielonej na 2 grupy. Po kilku minutach gwizdże na syrenie. Grupy mają odnaleźć nauczyciela, który może zmieniać miejsce. Wygrywa grupa, która szybciej dostrzeże i znajdzie się w całości o 20 kroków od nauczyciela.

8. Szukanie skarbu. Nauczyciel opowie dzieciom przygotowaną historję o tajemniczych skarbach. Dzieci zabawią się teraz właśnie w poszukiwaczy skarbów. Każdy z zastępów w nakazanym kierunku pójdzie około 200 kroków, gdzie będzie poszukiwał skarbów. Skarby te (kwadraciki kolorowego kartonu, dość trudno dostrzegalnego na ziemi) będą się znajdowały w pobliżu drzewa obwiązanego tuż przy ziemi kolorową szarfą. Wygrywa zastęp, który najszybciej i najwięcej odnalazł skarbów.

9. Do sztandaru. Uczniowie rozchodzą się w dowolnych kierunkach w lesie o 100—200 kroków od miejsca, w którym uprzednio wbito chorągiewkę i której strzeże nauczyciel. Na sygnał uczniowie mają się skradać chyłkiem, pełzając, na czworakach (biegać nie wolno) do chorągiewki. Dostrzeżonych wywołuje nauczyciel. Po pewnym czasie, na sygnał kończący zabawę, wszyscy w miejscach ostatniego pobytu. Znajdujący się najbliżej chorągiewki zostaje wartownikiem.

10. Podchodzenie. Z dwu grup, oddalonych o 80—120 kroków od chorągiewki, na sygnał wychodzą dwaj wojownicy, po jednym z każdej strony, z zamiarem podejścia do chorągiewki i wywołania po imieniu lub nazwisku swojego przeciwnika z drugiej partji. Przy chorągiewce znajduje się nauczyciel, który ocenia „walkę”, przyznaje zwycięstwo (zwyciężony brany jest w niewolę) i daje sygnał do podchodzenia następnej parze wojowników. Wygrywa partja, która wzięła więcej jeńców.

11. Poszukiwania gwizdzącego w ciemności. O 40—70 m. od grupy uczniów znajduje się w lesie ukryty przez nauczyciela odważniejszy chłopiec. Wszyscy wsłuchują się w ciszę lasu. Słychać dwa niezbyt głośne gwizdy syreny. Nauczyciel wyznacza jednego (lub dwóch) ucznia, który ma odnaleźć gwizdzącego. Kiedy poszukujący

znajdzie się przy gwizdzącym, to wydaje nowy sygnał, na który spieszy znowu wyznaczony przez nauczyciela poszukujący.

12. Poszukiwanie błyskającego latarką w ciemności. Zabawa odbywa się podobnie, jak przy poszukiwaniu gwizdzącego.

Trasy spacerów i wycieczek winny prowadzić w terenie bogatszym i nieco trudniejszym, niż w klasach poprzednich. Przy sposobności prowadzić należy dalszą naukę zachowania się w marszu na szosach i drogach bardziej uczęszczanych.

#### *Klasa 4.*

Cele do realizowania: dalsze poznawanie terenu, jego form i właściwości biofizycznych; ćwiczenia w pokonywaniu trudności terenowych; przemaganie strachu przed ciemnością w różnym terenie; dalsze ćwiczenia w ocenie odległości bliskich przedmiotów; dalsze ćwiczenia zmysłów wzroku, słuchu i dotyku przez odpowiednie zabawy w terenie; ćwiczenia w chowaniu, szukaniu, wypatrywaniu, podkradaniu i strzeżeniu.

Ćwiczenia i zabawy należy przeprowadzać na wycieczkach podmiejskich albo w terenie nieco dalej, niż w poprzedniej klasie, osiedla szkolnego (dobre poznanie najbliższej okolicy osiedla, poznawanie dalszej okolicy na wycieczkach). Marsz na wycieczce odbywa się zastępami (szyki: rząd i dwurząd). Zabawy w przeważnej większości mogą być oparte na współzawodnictwie międzyzastępowem.

1. Leśni ludzie. Każdy z zastępów w określonym kawałku lasu znajdzie swoją kryjówkę (dół, zarośla, drzewo, kępę drzew i t. p.), którą zamieni na leśny dom zastępu. Należy go przy pomocy materiałów (liście, trawy, mchy, gałęzie) znalezionych w lesie uczynić możliwie ładnym i wygodnym i zdatnym do „zamieszkania”. Każdy w zastępie wykona ponadto dla siebie strój leśny (z traw, liści, gałęzi) i zaopatrzy się w miecz, przez się w lesie zrobiony.

2. Na stopie wojennej. Wzdłuż drogi leśnej, w miejscach wyznaczonych przez nauczyciela, rozstawi zastęp swoich ludzi uzbrojonych w szyszki. Drugi z zastępów wysła pojedynczo swych wojowników. Zadaniem ich jest przebyć drogę marszem i biegiem od startu do mety. Pierwszy zastęp rzuca w biegnących szyszkami. Każdy ma jeden rzut w biegnącego (trafiać poniżej głowy). Obliczenie trafień i zmian ról w zastępach. Powrót z „wojny” do swych domów.

3. Znajomość najbliższego swego domu leśnego terenu.

a) Obliczyć w krokach odległości swego domu od domów sąsiadów.



- b) Znać najspolszysze drzewa, rosnące koło swego domu.
- c) Wyznaczyć na czterech drzewach w odległości 20 kroków od domu, w różnych kierunkach, granice swego obozu (oznaczyć np. wiechą z traw, gałęziami i t. p. przyczepionymi do drzew).
- d) Zebrać w pobliżu swego obozu kilka najpiękniejszych rosnących tam kwiatów i ozdobić nimi swój dom.
- e) Zebrać, jeśli rosną w tym lesie w pobliżu obozu, kilka grzybów jadalnych.
- f) Wiedzieć, czy w pobliżu obozu są jakieś nory, kretowiska, mrowiska, gniazda, dziuple.

\*Zarządzenia te winien nauczyciel przesyłać plemionom przy pomocy gońców.

4. Na stopie pokojowej. Leśne plemiona — zastępy żyją ze sobą na stopie pokojowej. Wraz z nauczycielem zwiedzają domy swych sąsiadów i orzekną, który z nich jest najładniejszy i najwygodniejszy.

5. Igrzyska leśnych ludów. Na sygnał nauczyciela (np. trzykrotny przeciągły gwizd syreną) przyślą zastępy po jednym gońcu. Ci otrzymają polecenie przesłania swym sąsiadom zaproszenia na igrzyska sportowe. Termin — za 10 min., miejsce — polana, na której znajduje się nauczyciel.

W konkurencji międzyplemiennej odbędzie się:

- a) rzut dzidą do drzewa,
- b) bieg sztafetowy,
- c) drapanie się do określonej wysokości na drzewo (nie całego zastępu),
- d) szyszkami rzuty celne do koła.

Igrzyska zakończyć rakieta, na cześć pokoju i zwycięzców.

6. Ognisko. Zbieranie chróstu, nauka rozpalania i podtrzymywania ogniska na otwartej przestrzeni. Zagaszenie ognia i likwidacja ogniska.

7. Lotnicy. W zastępach nauka wykonania różnego rodzaju i kształtu latawców. Puszczanie latawców i dłuższe utrzymywanie ich w powietrzu. Konkurs międzyzastępowy: a) najpiękniejszego latawca, b) najdłuższego lotu i c) najwyższego lotu.

8. Polowanie na wilki. Jeden zastęp — to wilki, dwa inne — myśliwi. Wilki idą do lasu i kryją się. Na sygnał wyruszają myśliwi. Wilk może napadać na pojedynczych myśliwych. Myśliwy, dotknięty „łapą” przez wilka, jest ciężko ranny i nie bierze udziału w dalszym polowaniu. Wilka można upolować przez dotknięcie go ręką przez

jednego z dwóch myśliwych, przyczem myśliwi muszą się znajdować jeden od drugiego nie dalej, niż 8 kroków. Upolowane wilki i ranni myśliwi zbierają się przy nauczycielu. Po upolowaniu 5 wilków następuje sygnał, kończący polowanie. Zmiana ról w zastępach. Wygrywa zastęp, który najszybciej upoluje 5 wilków i najmniej ma rannych myśliwych.

9. W chowanego. W niewielkim lesie albo w ograniczonej przestrzeni lasu znajduje sobie kryjówkę jedna grupa klasy i odpoczywa, pozostawiając tylko dwóch czuwających wartowników, wysuniętych poza kryjówkę. Druga grupa klasy otrzymuje zadanie odnalezienia kryjówki. Pierwsza grupa może prowadzić poszukiwania pojedynczo lub po 2, 3 chłopców. Kto pierwszy odnajdzie kryjówkę, wydaje znak dla swej grupy, która zbiera się przy kryjówce. Zastępowy melduje nauczycielowi o zebraniu się zastępu i odnalezieniu kryjówki. Zmiana ról w grupach. Zwycięstwo przyznaje się tej grupie, która szybciej odnalazła kryjących się.

10. Szukanie skarbu. Dwie grupy otrzymują po 60—100 kawałków kolorowej włóczki i „skarby” do ukrycia w dowolnym miejscu. Od pewnych określonych przez nauczyciela, punktów wyruszają, znacząc swą drogę co 5 kroków zawieszaniem 10—100 cm. nad ziemią kawałkami włóczki. Ostatnie 3 kawałki włóczki wieszają razem. Jest to znakiem, że w promieniu 10 kroków od 3 włóczek należy poszukać skarbu. Dowolnymi drogami wracają grupy do nauczyciela. Otrzymawszy pokazaną pierwszą włóczkę odnajdują teraz zastępy drogę przeciwnej grupy, zdejmują włóczki i odszukują skarb. Kto odnajdzie szybciej więcej włóczek i skarb — wygrywa.

11. Szukanie gwizdzących. Klasa, podzielona na dwie grupy, poszukuje dwóch gwizdzących, zaopatrzonych w dwie, różny głos wydające, świstawki. Gwizdzący mogą zmieniać miejsce ukrycia w lesie bez żadnych ograniczeń. Zadaniem każdej grupy jest chwycić (przez dotknięcie ręką) swego gwizdzącego. Pochwyceniu go przez któregośkolwiek z grupy poszukującej, chwytający wydaje na odebranej świstawce sygnał zbiórki swej grupy (np. dwie krótkie, jeden długi gwizd). Po zebraniu się wszyscy, wraz ze schwytanym gwizdzącym, przybywają do nauczyciela. Wygrywa grupa, która pierwsza przybyła.

12. Wilki i owce. W grze biorą udział 3 zastępy: jeden wilków i dwa owiec. Zastępowi noszą nazwy: pasterzy i starego wilka, w odległości 200—400 m od siebie znajdują się dwa szałas paster-

skie, schroniska owiec. Mogą to być jakieś doły w lesie, albo też poprostu kawałek terenu oznaczony chorągiewkami. Owce ze swymi pasterzami idą do szałasów. Wilki natomiast kryją się grupami lub pojedynczo w lesie, między szałasami. Na sygnał zaczącia gdy pasterze wyprowadzają swe owce i starają się dostać do przeciwnego szałas, przeszkodą w tem są wilki, które czają się w zaroślach, i chwytają owce przez dotknięcie dłonią. Wilk nie może rzucić się na pasterza chyba, że ich jest 3 lub więcej w jednym miejscu. Pasterz zabija samotne wilki przez dotknięcie dłonią. Owce mogą ratować swe życie ucieczką do jednego z szałasów. Gra trwa 10—20 min. i należy ją przerobić 3 razy ze zmianą ról w zastępach, wygrywa zastęp, który: 1) jako wilki, chwycił więcej owiec i 2) jako owce, w większej ilości przedostał się do przeciwnego szałas.

13. Niebezpieczna wyprawa. Nauczyciel opowiada historję o królu, królownie, rycerzach, czarodzieju i smokach: pewien król miał piękną córkę, ta zgodziła się zostać żoną tego z rycerzy, który przyniesie od czarodzieja odpowiedź na dręczące ją pytanie. Droga do czarodzieja jest pełna niebezpieczeństw, z których największym są smoki strzegące dostępu do zamku. Przydzielamy chłopcom role: króla, królowny, czarodzieja, smoków i rycerzy. Każdy z rycerzy weźmie dla siebie nazwisko jakiegoś ze znanych mu wielkich wojowników. Budujemy zamek (chorągiew wbita w ziemię) i osadzamy w nim czarodzieja. Rozstawiamy wokół zamku straszliwe smoki. Rycerze otrzymują na ucho pytania. Zabawa zaczyna się na sygnał i trwa dotąd, aż jeden z rycerzy nie przybędzie cały i zdrow z odpowiedzią dla królowny. Smoki zabijają rycerzy przez dotknięcie dłonią. Smoka można zabić przez zerwanie mu opaski z kolorowej włóczki, umieszczonej na ramieniu, powyżej łokcia.

14. Wykradanie sztandaru. W lesie, o 100—150 kroków po obu stronach drogi leśnej wbijamy w ziemię 2 chorągiewki. Klasę dzielimy na 2 grupy. W każdej grupie połowa chłopców jest strażnikami swej chorągwi (wolno im stać nie bliżej, jak 50 kroków od niej), druga połowa ma za zadanie wykraść chorągiew przeciwnika. Schwytanym (przez dotknięcie dłonią) można być tylko na obcym terenie. Kto się przekradnie na 20 kroków lub bliżej do chorągwi — zostaje przy niej. Jeżeli do chorągiewki przekradnie się 3 chłopców — zabierają chorągiew i zabawa kończy się ich zwycięstwem.

15. Z dwu stron w ciemności. W odległości 100—200 m. od siebie znajdują się w lesie dwie grupy z dowódcami zaopatrzonymi

w latarki elektryczne. Nieco z boku, w pośrodku między grupami, znajduje się nauczyciel. Na gwizdek nauczyciela dowódcy obu grup zapalają na 10 sek. światło i wysyłają po jednym lub dwu chłopców do przeciwnika. Zabawa trwa dotąd, aż wszyscy z wyjątkiem dowódców przewędrują w ciemności do przeciwnika, a nadto w ciszy odnajdą nauczyciela. Która z grup wykona to sprawniej — wygrywa.

16. Przekradanie się gońców. Droga w lesie, w ograniczonym odcinku i 10 kroków z obu stron, strzeżona jest przez wartowników. 100—200 kroków za drogą z jednej strony znajduje się grupa gońców, których zadaniem jest przekraść się przez strażę i przenieść otrzymaną od nauczyciela meldunek na drugą stronę drogi, gdzie w odległości 80—120 kroków znajduje się sprzymierzeniec. Ten ostatni zaopatrzone jest w latarkę, którą od czasu do czasu świeci dla orjentowania się gońców o miejscu jego pobytu. Zabawa trwa 15—30 min. Należy ją przerobić dwustronnie. Ilość dobrych meldunków przeniesionych do sprzymierzeńca decyduje o wygranej.

#### *Klasa 5.*

Cele do realizowania: dalsze poznawanie terenu; ćwiczenia w orjentowaniu się w terenie; różne sposoby porozumiewania się pomocne przy grach; ćwiczenia meldunkowe; dalsze ćwiczenia w ocenie odległości; zachowanie się na powietrzu zimą; ćwiczenia, zabawy i gry z chowaniem się, rzucaniem, podkradaniem, przekradaniem, strzeżeniem i tropieniem; biegi harcerskie.

Ćwiczenia, zabawy i gry należy prowadzić w tej klasie w terenie bardziej urozmaiconym, trudniejszym i dalszym (od osiedla), niż w poprzedniej klasie. Organizacja klasy przy wycieczkach i grach — zastępowa.

1. Kompas, Nauczyciel rysuje na ziemi koło o promieniu 4—6 m. i oznacza przy pomocy słońca strony świata wbitemi na obwodzie koła patykami. Północ oznaczyć wyższym patykiem. Przy wszystkich tych czynnościach pomagają nauczycielowi uczniowie. Zastępy stają następnie na zbiorce rzędami, nieco opodal kompasu. Nauczyciel podaje stronę świata, a po chwili wywołuje zastęp do zajęcia miejsca po stronie podanej strony świata na obwodzie kompasu. Ćwiczenie przeprowadzić po 3—4 razy dla każdego zastępu.

Przy okazji, na wycieczce, zastępy otrzymają zadanie wykonania podobnych kompasów i oznaczenia na nich stron świata.

2. Pieczenie kartofli. Każdy zastęp zbiera chróst, wybiera miejsce na ognisko (akceptuje wybór miejsca nauczyciel), rozpala

ogień (bez używania papieru do rozpalania), przygotowuje popiół, piecze kartofle, gasi ognisko i zaciera po nim ślady.

3. Ocena kierunku wiatru. W marszu na wycieczce zatrzymujemy klasę i dajemy zadanie: przy pomocy obserwacji ruchu drzew, krzaków, powiewającej flagi chorągiewki i znajomości oznaczania stron świata przy pomocy ziemnego kompasu — ocenić kierunek wiatru. Przy sposobności powie nauczyciel o przeważających w różnych porach roku kierunkach wiatru w naszym kraju i o zależności pogody od kierunku wiejących wiatrów.

4. Szukanie ukrytych „ptaków”. Dwa zastępy, np. kukułek i wilg, rozpraszają się po lesie i na sygnał zaczęcia zabawy, wydają swoje głosy. Drugie dwa zastępy mają pojedynczo lub grupami odnaleźć po wydawanych głosach swoje ptaki: kukułki lub wilgi. Z każdym schwytanym ptakiem należy przybyć od nauczyciela. Wygrywa zastęp, który prędzej odnalazł i zgromadził przy nauczycielu swoje ptaki.

5. Wyścig botaników. Zastęp ma przynieść z wyprawy tyle pojedynczych okazów roślin, ilu jest chłopców w zastępie. Każdy musi nadto znać (nazwa, wygląd, gdzie rośnie, do czego służy) okaz przyniesiony. Na znak rozpoczęcia zabawy zastępy rozchodzą się grupkami w dowolnym kierunku 150—200 kroków i kompletują zbiory. Powrotny marsz wykonać należy w rzędzie, zastępowy na czele. Wygrywa zastęp, który najprędzej i ze znajomością okazów wykona zadanie.

6. Polowanie z nagonką. W zabawie biorą udział 3 zastępy: myśliwi, nagonka i zwierzyna. Myśliwi znajdują się o 150—200 kroków od drogi leśnej, na której 2 wbite chorągiewki oznaczają boczne granice terenu zabawy. Nagonka zajmuje teren w tej samej odległości po drugiej stronie drogi. Zwierzyna rozprasza się w granicach terenu zabawy. Na znak rozpoczęcia myśliwi i nagonka wyruszają łańcuchem i powoli zbliżają się do drogi, wyłapują (przez dotknięcie ręką) zwierzynę. Polowanie trwa 10 min. Potem następuje obliczenie upolowanej zwierzyny i zmiana (dwukrotna) ról zastępów. Wygrywa zastęp, który, będąc zwierzyną, stracił najmniej ludzi.

7. Podśluchy. W zabawie biorą udział dwa zastępy, rozłożone w tyraljerze (5—8 kroków między chłopcami). Dwie linje, odległe od siebie 10—15 m., otrzymują od nauczyciela krótkie meldunki do cichego przesłania ich na drugi koniec tyraljery. W tyraljerze nie wolno zmieniać miejsc. Przy przesłaniu meldunku wolno odwrócić

głową do swego sąsiada i zasłonić twarz dłonią. Ostatni w tyraljerze mówi pocichu nauczycielowi jaki otrzymał meldunek. Przeciwnicy winni się starać przejąć słuchem treść meldunku. Jeśli im się to uda — wygrywają, w przeciwnym wypadku wygrywają przesyłający meldunki. Za każde przekręcone lub brakujące w meldunku wyrazy otrzymują punkty karne. Zabawę należy przerabiać 2—4 razy dla każdego zastępu i wtedy dopiero przyznać ogólne zwycięstwo.

8. Na tropie. Zastęp otrzymuje 40—60 kolorowych pasków papieru, którymi (rzucając co 10 kroków jeden pasek na ziemię) znaczy swą drogę do kryjówki. Połowa zastępu kryje się w promieniu 100 kroków od ostatnich 3 pasków papieru, rzuconych razem w jedno miejsce. Druga połowa kryje się pojedynczo wzdłuż trasy. Każdy z chłopców ukrytych wzdłuż trasy posiada 2 szyszki sosnowe, którymi stara się trafić w któregoś chłopca z zastępu przeciwnego. Zastęp poszukujący wypatruje i zbiera paski papieru, odnajduje drogę do kryjówki i baczy na zasadzki wzdłuż trasy. Dostrzeżonych w zasadzce wywołuje się po nazwisku i bierze do niewoli. Trafiony szyszka nie bierze udziału dalszego w zabawie.

Niewolnicy i trafieni idą koło nauczyciela i nie wolno im przeszkadzać grającym. Odnalazłszy ostatnie 3 paski, należy odkryć kryjówkę przeciwników. Zabawę należy przerobić dwustronnie. Wygrywa zastęp, który: zebrał więcej pasków, stracił mniej ludzi, wziął więcej do niewoli i w krótszym czasie odnalazł kryjówkę przeciwnika.

9. Na pomoc zaginionej wyprawie. W zabawie biorą udział trzy lub więcej zastępów. Jeden z zastępów kryje się odległości 300—400 kroków w lesie. Po 10 min. nauczyciel wydaje gwizd syreną, na który zaginiona wyprawa odpowiada wystrzałem ze straszaka. Pozostałe zastępy otrzymały krótkie ustne meldunki. Meldunek należy złożyć dowódcy zaginionej wyprawy przez tego chłopca z zastępu poszukującego, który pierwszy odnajdzie wyprawę. Chłopiec, który złożył już meldunek, wydaje nadto umówiony dla swego zastępu znak: „odnalazłem zaginionych, zastęp nr. 2 zbiórka” (głos ptaka, gwizd i t. p.). Dowódca zaginionej wyprawy zapisuje treść meldunku, nr. zastępu i nazwisko chłopca. Po odnalezieniu zaginionej wyprawy przez wszystkie zastępy następuje sygnał kończący grę. Wygrywa zastęp, który najszybciej odnalazł zaginionych, doniósł dobry meldunek i najwcześniej stanął na zbiorce na swój umówiony znak.

Grę należy powtórzyć 2 lub więcej razy ze zmianą ról w zastępach.

10. Sztafeta gońców. W grze biorą udział 2—4 zastępy. Nauczyciel rozstawia sztafety w urozmaiconym terenie. Następnie daje pierwszym w sztafetach odznakę zastępową (np. gałązki różnych drzew) i ustne meldunki do przeniesienia. Na znak zaczęcia pierwsi biegną najkrótszą drogą do swych dwójek, wręczają im odznaki zastępowe, mówią półgłosem meldunek (żądając powtórzenia) i wracają na swe stanowiska; dwójki biegną do trójek i t. d., aż do ostatnich, którzy przynoszą odznaki i meldunki nauczycielowi. Trasa winna prowadzić najlepiej po obwodzie zamkniętym, poszczególne jej odcinki nie powinny przenosić 40 m. Po przesłaniu 3, 4 meldunków nauczyciel daje sygnał kończący grę. Następuje omówienie i ustalenie wyniku.

11. Bieg harcerski:

- a) wskazanie czterech stron świata przy pomocy słońca,
- b) opatrzenie skaleczonego palca,
- c) ocena odległości na oko (sprawdzenie),
- d) ocena kierunku wiejącego wiatru,
- e) szukanie grzybów jadalnych (z trujących wskazać muchomora),
- f) rozpalenie ogniska, upieczenie kartofli, wykonanie dołu na śmiecie, miotły i widelca.

12. Przerwanie linii telefonicznej. Zastęp w 2, 3 ruchomych patrolach strzeże w ciemności drogi leśnej. Przyjmujemy, że wzdłuż tej drogi jest przeprowadzona polowa linja telefoniczna. Drugi zastęp stara się w ciągu 30 min. czasu gry przerwać linję. Przerwanie dokonywa się przez obwiązanie drzewa przydrożnego (nie dalej, jak 5 kroków w bok drogi) na wysokości 1 metra kolorową szarfą. Każdy chłopiec z drugiego zastępu otrzymuje jedną szarfę, każdy więc może jeden raz dokonać przerwy linji. Zastęp strzeżący może wyłapywać przeciwników w granicach 25 kroków w bok drogi i naprawiać uszkodzoną linję przez zdejmowanie założonych szarf. Grę należy przerobić dwustronnie. Wygrywa zastęp, który w dwu rozgrywkach zdobył więcej punktów. Punktacja: schwytyany przeciwnik z szarfą — 7 pkt., bez szarfy — 2 pkt., zawieszenie szarfy — 5 pkt., naprawienie linji (zdjęcie szarfy) — 3 pkt., niedopuszczenie do zawieszenia szarfy w czasie całej gry — 5 pkt.

13. Tajemniczy teren. Zastępy otrzymują kawałek terenu w lesie (np. w promieniu 25 kroków od wbitej w ziemię chorągiewki zastępowej), w którym chowają na ziemi lub nad ziemią 3—5 przedmiotów (szarfę, gwizdek, scyzoryk i naturalnej długości kij, czapkę). Na nowoprzydzielonych przez nauczyciela terenach zastępy odszukują ukryte przedmioty. Zabawa odbywa się na czas, z dwu lub czterokrotną zmianą terenu. Suma czasów odszukania w każdej z prób ukrytych przedmiotów decyduje o wygranej.

14. Podchodzenie w ciemności. Zabawa odbywa się w lesie. Ćwiczące zastępy rozprawdza nauczyciel na podstawy wyjściowe, sam zaś zajmuje potem miejsce pośrodku. Na odgłos strzału ze straszaka skradają się zastępy do nauczyciela. Nauczyciel od czasu do czasu oświetla latarką teren dokoła swego stanowiska i wywołuje po nazwisku dostrzeżonych lub zbyt widocznie skradających się. Po 10—15 min. następuje sygnał zakończenia zabawy. Nauczyciel oblicza w krokach dwóch najbliższych z każdego zastępu. Wygrywa zastęp, który stracił najmniej ludzi (wywołanych przez nauczyciela) i którego suma kroków dwóch najbliższych chłopców od nauczyciela jest najmniejsza.

15. Budowa fortec śnieżnych i walka na śnieżki. Dwa zastępy budują z dużych utoczonych kul śnieżnych wały forteczne. Zaopatrują się następnie w dużą ilość małych kul śnieżnych. Fortece winny się znajdować w niewielkiej od siebie odległości. Walka może się odbywać w następujących warunkach:

- a) każdy wyrzuca pewną ilość kul śnieżnych. Trafienie w wał fortecy — 1 pkt., wrzucenie kuli do fortecy — 2 pkt., trafienie obrońcy — 3 pkt. Suma zdobytych punktów decyduje o wygranej;
- b) każdy wyrzuca nieograniczoną ilość kul śnieżnych. Liczy się ilość trafionych członków załogi fortecy i stopień zniszczenia wałów, co decyduje o wygranej.

16. Budowa eskimowskiego domu.

Przy dobrej pogodzie i lepkiem śniegu każdy zastęp otrzymuje zadanie zbudowania eskimowskiego domu. Należy w tym celu utoczyć kilkanaście dużych kul śnieżnych, z których, jak z cegieł, buduje się kopiasty domek z wejściem i otworami okiennymi.

17. Zawody międzyczastepowe w ulepieniu najpiękniejszego bałwana ze śniegu.

18. Zawody międzyczastepowe w rzutach śnieżkami.



- a) do celu,
- b) na odległość.

### *Klasa 6.*

Cele do realizowania: dalsze poznawanie terenu, orientowanie się w terenie; trudniejsze ćwiczenia meldunkowe; pierwsze ćwiczenia w wywiadach; ćwiczenia w ocenie odległości, zabawy i gry z chowaniem się, szukaniem, podkradaniem, przekradaniem, strzeżeniem, tropieniem, podsłuchami w dzień i wieczorem oraz w różnych porach roku.

Ćwiczenia, gry i zabawy w tej klasie, jako końcowe w szkole powszechnej, winny się odbywać na dłuższych wycieczkach albo w terenie bardziej odległym od osiedla szkolnego. Pobliski teren osiedla winien być doskonale poznany, co będzie szczególnie cennem dla gier z użyciem kompasu, szkiców i map w klasie I gimnazjum.

1. Goniec między wrogami. W grze biorą udział dwa zastępy: gońców i strażników. Rozgrywka toczy się na drodze leśnej. Gońcy otrzymują krótki meldunek do przeniesienia drogą między wrogami. Gońcom nie wolno schodzić z drogi. Strażnicy kryją się po obu stronach drogi, pojedynczo, nie bliżej jak 5 kroków. Goniec może przebyć drogę marszem i biegiem. Wypatrzywszy strażnika, goniec wywołuje go po nazwisku. Wywołany strażnik traci prawo rzutu szyszką w gońca. Droga gońca wynosi 150—200 m. Goniec musi ją przebyć w 5 minut, t. j. od sygnału wydanego przez nauczyciela dla zaczęcia biegu do sygnału kończącego jego bieg, a zaczynającego bieg następnego. Nauczyciel notuje nazwiska przybywających gońców, przyniesiony meldunek i ilość ran (trafień szyszką), odniesionych przez gońca w czasie drogi. Wygrywa zastęp gońca, który przybył w lepszym sumarycznym czasie, doniósł lepsze meldunki i mniej ran odniósł od wroga. Grę należy przerobić dwustronnie.

2. Za głosami ptaków lub zwierząt. Gra ta jest zamieszczona, jako gra nr. 1 w ciemności w zbiorze gier dla kl. I gimn. Tu winna być przerobiona we dnie.

3. Rozbitki. Nauczyciel opowiada historję o rozbitkach, którzy szczęśliwie ocaliwszy swe życie na resztkach rozbitego okrętu dotarli na bezludną wyspę. Lotnik, wysłany na zwiady katastrofy okrętu, dojrzał rozbitków na wyspie i rzucił im list ze wskazaniem oraz paczkę z żywnością. Zastępy przejmują na siebie role rozbitków.

Teren ograniczony (wskazać)... jest bezludną wyspą. W lasku brzoźowym o 100 m, na północ od miejsca, w którym się znajdujemy,

należy odnaleźć rzucone przez lotnika listy i paczki (dla każdego zastępu innego koloru paczka) i wykonać polecenia lotnika. W listach lotnik zostawił np. następujące wskazanie: a) rozpalic ognisko, b) upiec kartofli, c) wykopać dół do śmieci, d) wykonać chorągiew obozową i e) zlikwidować biwak.

Potrzebne materiały (zapałki, kartofle i t. p.) znajdują się w paczkach.

4. Zasadzka. Gra odbywa się w dzień w znanym terenie, współzawodniczą dwa zastępy. W wyznaczonym, znanym obu zastępom, odcinku drogi jeden z zastępów organizuje zasadzkę w ten sposób, że cała grupa kryje się najdalej 50 kroków w bok drogi, a czujka (2 chłopców) może się znajdować 50 kroków od grupy. W 10—15 min. po wyjściu pierwszego zastępu wyrusza drugi z zadaniem wykrycia zasadzki. Drugi zastęp maszeruje rzędem z dowódcą i wysuniętymi na 20 kroków wprzód dwoma szperaczami. Nauczyciel idzie przy szperaczach i zarządza częste ich zmiany. Szperacz, który z odległości 20 kroków nie odkrył zasadzki lub czujki, jest „zabity” (orzeka o tem nauczyciel). Po wypatrzeniu zasadzki dowódca zastępu wskazuje nauczycielowi dokładne miejsce ukrycia się grupy i czujek. Zasadzka wygrywa, jeśli nie została wykryta. Odkrywający zasadzkę wygrywają, jeśli odkryją zasadzkę w myśl warunków gry. Grę należy przerobić dwustronnie i wtedy dopiero na zasadzie lepszego wywiązania się z obu zadań, przyznać jednemu z zastępów zwycięstwo.

5. Tą samą drogą z powrotem. W terenie urozmaiconym i bogato wdrożonym zastępy idą rzędami. Prowadzi nauczyciel. Co 400—700 m. następuje krótki postój. Odcinki trasy od postoju do postoju i miejsca zatrzymania się starają się uczniowie zapamiętać. Po przejściu w ten sposób 2—3 km. następuje marsz tą samą drogą z powrotem, przyczem na poszczególnych odcinkach prowadzą klasę wyznaczane przez nauczyciela zastępy. Inne zastępy sprawdzają prawidłowość prowadzenia zastępu czołowego. Ćwiczenie to można prowadzić nawet przy złej pogodzie, kiedy warunki atmosferyczne nie sprzyjają innym grom i zabawom.

6. Najkrótszą drogą z powrotem. Ćwiczenie podobne do poprzedniego. Trasę marszu wybrać można (a nawet lepiej) trudniejszą: bezdroża i ścieżki. Z pewnego punktu zastępy otrzymują polecenie dojścia najkrótszą drogą do któregoś z zaobserwowanych punktów zrobionej trasy, do któregoś miejsca postoju albo do punktu wyjścia. Przy ćwiczeniu tem niewolno biegać, zastępy winny ma-

szerować zwartymi grupami lub rzędami. Ocenia się czas, formę i wybór najkrótszej drogi — co decyduje o wygranej.

7. Z pobieżnym szkicem w rękę po skarb. W jakimś znanym ćwiczącym punkcie terenu ukrywa nauczyciel dowolny przedmiot, skarb (np. kolorowe szarfy, dla każdego zastępu inną). Zastępy otrzymują kartki z zaznaczeniem drogi wiodącej do skarbu przy pomocy najłatwiejszych znaków konwencjonalnych (np. las liściasty, iglasty, murawy, struga, mostek, mogiła, ścieżka). Znak użyty do oznaczenia miejsca ukrytego skarbu jest objaśniony uczniom przez nauczyciela, reszty znaków nie wyjaśnia się. Do wykonania tej gry muszą użyć chłopcy dużo domyślności i sprytu. Trud ten naprowadza ich na myśl o potrzebie i wygodzie i zaletach takich obrazów terenu, jakimi są mapa, szkic, plan. Przy omówieniu gry nauczyciel winien nawet to podnieść.

8. Partyzanci. W grze biorą udział trzy zastępy. Jeden z nich obsadza strażami drogę leśną. O 150—200 m. z jednej i drugiej strony drogi znajdują się dwa zastępy, które stanowią dwie grupy rozbitych w potyczce partyzantów. Obie grupy dążą do porozumienia się w sprawie dalszych działań. Ślą więc w tym celu gońców z meldunkami. Meldunki otrzymują od nauczyciela. Na sygnał rozpoczęcia z obu grup wyruszają gońcy, starają się przekraść przez strzeżoną (w granicach 50 kroków z obu stron drogi) drogę, odnaleźć (po hasle i odzewie, które otrzymują tylko wodzowie grup) dowódcę grupy i donieść mu meldunek. Gra trwa 30 minut. Punktacja: przekradnięcie się i doniesienie meldunku — 3 pkt., złapanie gońca — 2 pkt. Grę należy przerobić dwu lub trzykrotnie. O zwycięstwie decyduje suma uzyskanych i straconych punktów w dwu lub trzech grach.

Gra może się odbywać i w ciemności.

9. Z matni. Gra odbywa się wieczorem. Udział biorą dwa zastępy. Jeden znajduje się na drodze leśnej, która w oznaczonych granicach bocznych 50 kroków z każdej strony jest strzeżona przez drugi zastęp. Zamknięty w matni na drodze leśnej pierwszy zastęp stara się pojedynczo przekraść do jednej z dwu chorągiewek umieszczonych o 100—200 m. po obu stronach drogi. Przy chorągiewkach tych znajduje się dwu chłopców, sprzymierzeńców zastępu w matni, którzy coraz powtarzającym się błyskiem latarek elektrycznych dają znać o miejscu swego pobytu. Śrżegącym wolno chwytać przekradających się przez dotknięcie dłonią w granicach: 50 kroków od drogi i do 20 kroków od chorągiewki. Gra trwa 20 min. i należy ją prze-

robić dwustronnie. Punktacja: przekradnięcie się — 2 pkt., złapanie — 1 pkt., niedopuszczenie do wymknięcia się z matni — 2 pkt. Suma punktów zdobytych przez zastęp w obu grach decyduje o zwycięstwie.

10. Podchodzenie. W terenie pagórkowatym, lesistym łatwym do podchodzenia ustawiamy w odstępach 50 m. 2 chorągiewki. W odległości około 100 m. z jednej i drugiej strony chorągiewek ustawiamy dalsze 4 chorągiewki, przy których grupujemy 4 zastępy. Nauczyciel znajduje się między dwiema środkowymi chorągiewkami. Na sygnał wyruszają wywiadowcy, po jednym z każdego zastępu. Zadaniem ich jest podejść niespostrzeżenie jaknajbliżej swych chorągiewek i obserwować równocześnie, kto zbliża się naprzeciw. Dostrzeżonego przeciwnika wywołuje się po nazwisku i bierze do niewoli (odprowadza do swej chorągiewki i zastępu). Przygrywka każdej pary trwa 5 minut. Punktacja: za bliższe podejście środkowej chorągiewki — 1 pkt., za wywołanie przeciwnika — 2 pkt. W ciągu 5 minut nauczyciel-sędzia rozstrzyga rozgrywkę dwu podchodzących par, przyznaje zwycięstwo i daje sygnał do podchodzenia następnym parom wywiadowców. O zwycięstwie decyduje przewaga zdobytych punktów przez cały zastęp. Zwycięskie zastępy rozgrywają potem na jednej osi podchodzenia walkę o pierwsze i drugie miejsce, przegrywające na drugiej osi — o trzecie i czwarte miejsce.

11. Wywiad biwaku. Jeden zastęp biwakuje: pali ognisko, kopie dół na śmieci, gotuje wodę i wreszcie zwiija biwak w czasie 30 minut. Na przygotowanie sprzętów i potrzebnych materiałów otrzymuje dodatkowo 15 min. w czasie biwakowania wystawia 6 straży stałych w dowolnych miejscach na 100 kroków (najwyżej) od obozu. Drugi zastęp wyrusza na znak zaczęcia gry na wywiad biwakujących. Rozprasza się w tym celu w terenie wokoło obozu. Wszyscy z tego zastępu pojedynczo skradają się do obozu, by wypatrzeć kto i jakie czynności spełnia u biwakujących. Przeszkodą w tem są strażę. Muszą więc baczyć przedewszystkiem na to, by nie wpaść na nie. Z odległości 20 kroków strażnik ma prawo, przez wywołanie nazwiska, wykluczyć podkradającego się z gry. Wykluczeni odchodzą do nauczyciela. Po sygnale kończącym grę nauczyciel ocenia pracę na biwaku i zastęp na wywiadzie. Dowódca zastępu wywiadowczego winien z obserwacji swych wywiadowców złożyć jeden meldunek. Jakość meldunku i liczba straconych wywiadowców, przy dwustronnie przeprowadzonej grze, decydują o zwycięstwie.

12. Bieg harcerski. Zadania:

- a) rzuty szyszkami do drzewa,
- b) wykazanie się znajomością 5 drzew i 5 ziół w pobliżu rosnących,
- c) pokazanie w terenie kierunku położenia miejscowości, skąd wyszliśmy,
- d) oznaczenie stron świata w nieznanym terenie,
- e) ocena odległości (ze sprawdzeniem) przedmiotu terenowego (nie dalej 100 m),
- f) obliczenie wieku młodej (najwyżej 10-cio letniej) sosny lub obliczenie po ilości słoików na pniu świeżo ściętego drzewa,
- g) zorganizowanie dowolnej lub nakazanej zabawy w zastępie.

13. Uszkodzenie linii kolejowej. Gra podobna do gry pod nazwą „Przerwanie linii telefonicznej” z tem utrudnieniem, że zniszczenie toru kolejowego dokonywa się przez narysowanie patykiem kresy wpoprzek całej strzeżonej drogi. Uszkodzonej drogi nie wolno naprawiać (zacierać kresy). Każdy z zastępu podkradającego się ma prawo do jednego tylko uszkodzenia toru. Punktacja: uszkodzenie linii — 2 pkt., chwycenie przeciwnika — 1 pkt. Grę należy przerobić dwustronnie.

Gra ta nastęrcza dużo sposobności do nadużyć ze strony ćwiczących, ale przedstawia też duże wartości wychowawcze, jeśli się chłopców do niej odpowiednio przygotowuje.

14. Wypatrywanie ukrytych wrogów. W dość otwartym terenie przed lasem rozstawia nauczyciel chłopców jednego zastępu: kilku leżących, paru klęczących i paru stojących na tle lasu, pod drzewami, za drzewami i na drzewach. Wyznaczonych miejsc zmieniać już nie wolno. Następnie prowadzi nauczyciel drugi zastęp na pewną podstawę wyjściową do obserwacji o 100—200 kroków od skraju lasu. W czasie 10 min. chłopcy wypatrują wrogów i donoszą o tem nauczycielowi. Należy żądać możliwie dokładnego określania miejsca ukrycia wypatrzonogo. Na sygnał ukryci pokazują się wypatrującym. Nauczyciel notuje wyniki wypatrujących. Następuje zmiana ról zastępów. Zwycięża zastęp lepiej wypatrujący.

15. Wojny zimowe.

- a) w dwóch wybudowanych ze śniegu fortecach zajmują miejsca dwa zastępy i przygotowują sobie większą ilość kul śnieżnych. Na sygnał starają się trafić kulami w przeciwników. Przy walce nie wolno wychodzić z fortec. Nauczyciel w czasie

walki oblicza trafionych i po kilku minutach, po skończeniu gry, ustala wygraną.

- b) Zastępy lepią bałwana, a następnie z odległości 10—15 kroków kolejno rzucają (każdy po 5 kul) rzucają w niego. Trafienie w głowę — 2 pkt., tułów — 1 pkt.
- c) W dwa ognie kulami śnieżnymi, w polu, jak do gry w dwa ognie (bez matek), znajdują się dwa zastępy. Na jeden gwizd syreną nauczyciela rzuca śnieżkami pierwszy zastęp, drugi uchyla się od rzutów na dwa gwizdy rzuca drugi zastęp, pierwszy się uchyla. Grę można prowadzić 5 min. Wygrywa zastęp, który miał więcej celnych rzutów.

*Gilewicz Z.* — Sport w wychowaniu. Wych. Fiz., zes. 3—4, 1934.

*Jasiński J.* — Ćw. i gry terenowe.

*Kamiński A.* — Książka wodza zuchów.

*Kelus A.* — Nauczanie terenoznawstwa w świetle uzasadnień, wynikających z kierunków ideowych wychowania fizycznego.

*Pawełek A.* — Młoda drużyna.

*Sopoćko T.* i *Grzymałowski O.* — Na tropach ludzi i zwierząt.

*Wyrobek Z.* — Harcerz w polu i Vademecum.

## Oceny książek.

Dr. Stefan Dąbrowski, Prof. Uniwersytetu Poznańskiego. *Eugenika ze stanowiska katolickiego*. Poznań (odbitka z Katol. Studjum o Rodzinie) 1935. Stronic 57.

Do pracy tej, bardzo głęboko ujętej i jasno problem eugeniki, przedstawiającej, dał asumpt autorowi ujawniony już w prasie projekt polskiej ustawy eugenicznej, jako elaborat Komisji Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia, projekt, który obejmuje wszystkie doktryny eugeniczne, a zatem i przymusowe poradnie przedślubne i przymusowe wyjąłowanie, czyli t. zw. *sterylizację*. Nasamprzód przedstawia autor granice *ścisłości* eugeniki, jako nauki, dalej istotę fenotypu i genotypu, okazującą się w eksperymencie przy hodowli wzgl. krzyżowaniu roślin, przy czem stara się wykazać, iż nie można statystycznego prawa dziedziczenia przenieść żywcem na rodzaj ludzki, bo a priori nie można stwierdzić, która dziedziczna cecha przodków będzie *górowała* w potomstwie.

Pozatem jest wedle autora całe nasze ujęcie świata materialnego nieścisle i zawsze jeszcze bardzo płynne, bo w świetle falowej teorii światła i materji i z powodu zachwiania się dotychczasowego mechanistycznego poglądu na budowę materji jest ustalenie ścisłej korelacji między budową a funkcją komórki rozrodczej nieosiągalne. Dzisiejsza biologia w swoich wynikach jakoby ożywiła dawną filozoficzną prawdę *A r y s t o t e l e s a*, że człowiek

jako istota żywa, przedstawia jedność złożoną z pierwiastków cielesnych i duchowych, czyli „psychosoma”.

Dalej twierdzi autor, że środki eugeniki *pozytywnej* nie obrazają zasad katolickich, natomiast czynią to w wysokim stopniu środki eugeniki *negatywnej* (zapobieganie przychodzeniu na świat istot już poczętych, stosowanie przymusowej sterylizacji, przenoszenie na stosunki ludzkie doświadczeń hodowców zwierząt); doprowadziłoby to przecież do tego, że mieliby „wolni” obywatele swoje świadectwa rozrodce i doskonałości fizycznej i podzielonoby ich na „*protegowanych*” nadludzi i na plan drugi zepchniętych — podludzi, czyli ludzi gorszego gatunku. Lecz są jeszcze poważne zastrzeżenia czystej nauki lekarskiej w tym względzie. I tak przytacza autor zdanie dr. *de G u e h t e n e r e ' a*, który udowadnia, że nasza znajomość dziedziczności chorób nie jest na tyle posunięta, aby wolno było przypisać tej czy innej grupie cech anormalnych lub chorobowych dziedziczność nieuchronną, i zdanie dr. *V e r w a e c k a*, który głosi, iż istnieje niepewność praw dziedziczności u ludzi, możliwość utajenia cech niebezpiecznych w potomstwie bezpośredniem oraz *s z a n s e* ich *z a n i k u* w dalszych pokoleniach pod wpływem szczęśliwie dobranych związków rodzinnych, życia wstrzemięźliwego i higienicznego, reedukacji moralnej, odpowiedniej pedagogiki lub skutecznej terapii środkami eugeniki pozytywnej.

W dalszym ciągu bardzo ciekawych i niesłychanie logicznych wywodów swoich daje autor pogląd na konsekwencje przymusowych świadczeń przedślubnych i powstałych już automatycznie kartotek zdrowia, z którychby czynniki biurokratyczno - administracyjne stworzyły instytucję, odbierającą wielu obywatelom ich wolność osobistą przez niezadanie zakazy małżeństw. Co do sterylizacji, to zaznacza autor z naciskiem, iż sentyment wielu ciał naukowych oraz pogląd na obecną jej wyniki prowadzić musi bezstronnych obserwatorów do uznania wniosku, iż sterylizacja nie rozwiązuje trudności, lecz stwarza nowe.

Po omówieniu krytycznym niemieckiej ustawy o sterylizacji i polskiego projektu ustawy eugenicznej (prawie żywcem naśladowanej niemiecką) kończy autor rozprawę twierdzeniem, że żadne profilaktyczne zabiegi, poradnie świadomego macierzyństwa i nóż chirurga nie rozwiążą zagadnień czystości rasy, równowagi społecznej i nie uchronią od wyludnienia, ponieważ środki zaradcze tkwią przede wszystkim w człowieku wewnątrz, jego dyscyplinie i w stosunku do Stwórcy życia.

*Prof. Dr. Paweł Gantkowski — Poznań.*

*Prof. dr. Tivala: Heilung der Blutdruck-Krankheiten durch Atemübungen (Leczenie stanów nadciśnienia przez ćwiczenia oddechowe), Frankfurt a. M., 1935, 80, str. 74, cena 4,10.*

Książka już jest III wydaniem tego dzieła, co świadczy o pocytności jego. Na początku autor omawia fizjologię krążenia i oddechania, następnie zapoznaje czytelnika z istotą nadciśnienia i z dotychczas stosowanymi środkami terapeutycznymi, a w końcu podaje własną metodę leczenia, przedstawiając jej wyniki na podstawie opisów licznych przypadków. W ostatnim rozdziale da-

je autor wytłumaczenie fizjologiczne korzystnego wpływu terapii oddechowej na stany nadciśnienia. Metoda Tivala jest prosta, wyniki leczenia doskonałe. Warto z niemi się zapoznać zarówno lekarzom jak i wychowawcom fizycznym, którzy się interesują gimnastyką leczniczą. Książka jest napisana językiem łatwym; zrozumienie zagadnienie ułatwiają liczne ilustracje, częściowo barwne.

*Dr. M. Deżyńska.*

*A. Wiśniewski i N. Pano wa. Zabawy młodych pionierów. Ogiz. 1934 r.*

Jak wszystkie publikacje z zakresu w. f. Rosji Sowieckiej i tę cechuje przede wszystkim celowość, chęć dostosowania się do terenu i ograniczonych możliwości materialnych. Zasada dać jak najniższym kosztem jaknajwięcej i najwszechstronniejszego ruchu i to masowego, propagowana, jeśli chodzi o gry, które podają autorzy, jest konsekwentnie realizowana, zwłaszcza jeśli uwzględnimy, że zasób materiału został przed wydaniem praktycznie przerobiony, oceniony i posegregowany przez naukowo doświadczalny Instytut dla ruchu młodzieżowego. Książka specjalnie przeznaczona dla organizacji pionierów, wiek od 10 do 16 lat, ujmując całość gier i zabaw tak ruchowych, jak i umysłowych, nadających się do przeprowadzenia w terenie, na boisku, w świetlicy lub sali gimnastycznej, oraz pewne formy zabawowo - ruchowe nauczania narciarstwa, łyżwiarstwa i pływania. Materiał jest podzielony na rozdziały, obejmujące gry i zabawy, które oddziaływiają kształtującą na jednostkę w pewnym określonym kierunku pod względem rozwoju pewnych sprawności, bądź ruchowych, bądź intelektualnych, wybitniej w danej grze reprezentowanych. Zwraca uwagę duży zasób gier z użyciem piłki, wśród których spotyka



się sporo nieuprawianych u nas i nieznanych, a posiadających znaczne walery sprawnościowo - ruchowe. (piłka pionierska, piłka bramkarzowi), gry rzutne, zwłaszcza b. popularne w Rosji gorodki i kürling dla młodzieży, oraz gry rozwijające orientację w terenie, ocenę odległości i czasu.

Na zakończenie rozsegregowano zasób materiału pod względem natężenia ruchu i dostosowania do wieku ćwiczących, oraz podano wykaz prymitywnego

stosowanego sprzętu wraz z opisem sposobu wykonania środkami dostępnymi w każdej grupie. Całość cechuje przede wszystkim duża wartość praktyczna, dostosowanie do zainteresowań danego wieku, co w konsekwencji musi dać atmosferę odpowiednią dla rozwoju i ćwiczenia przewidzianych sprawności, gdyż stworzenie celowości dostosowanej do wieku, odnosząc do podświadomości sam przedmiot kształcenia, da pożądane rezultaty.

S. S.

## Z prasy polskiej.

### „Stadion Młodych“.

Ukazał się po dłuższej przerwie numer „Stadionu Młodych” dwutygodnika sportowego młodzieży. Numer zawiera ciekawy wywiad z dyr. P. U. W. F. i P. W. gen. Olszyną-Wilczyńskim. Wywiad ten określa znane już z poprzednich enuncjacji p. generała stanowisko P. U. W. F. do sportu polskiego, pojmowanego jako ważny czynnik o znaczeniu ogólnopolskim. Sport szkolny ze względu na ograniczone możliwości fizyczne i stan rozwojowy młodzieży ma tu odegrać rolę raczej „przysposobienia sportowego” kadr przyszłych sportowców - klubowców. Zrozumiała jest rzeczą, że P. generał niedwuznacznie wypowiada się za utrzymaniem zakazu władz szkolnych należenia młodzieży do klubów sportowych. Warto, aby z tem oryginalnym i nowym dla sportu naszego ujęciem zapoznali się nasi działacze sportowi co niewątpliwie pociągnęłoby za sobą rewizję stosunku polskiego świata sportowego do sportu szkolnego i jego kierowników.

Obok aktualnego artykułu o charakterze instrukcyjnym o biegach na przełaj wypełniają numer korespondencje z turnieju hokeja i skoków gimnastycznych szkół warszawskich.

Numer dość bogato ilustrowany podobnie jak dotychczasowe numery tego pisma.

Kierując się jak najdalej idącą życzliwością dla pisma przeznaczanego dla młodzieży, która będzie reprezentowała i racjonalizowała sport polski, trudno pominąć wrażenie, że w odnowionym Stadionie Młodych więcej niż uprzednio poświęca się uwagi współzawodnictwu w sporcie i zbyt mocno akcentuje się to że zadaniem sportu szkolnego jest wychowanie przyszłych „asów sportowych”. Świadczyło by to, o niedość konsekwentnej interpretacji zdania p. gen. bryg. Olszyny Wilczyńskiego, że sport szkolny ma być „przysposobieniem sportowym” młodzieży, bowiem sport i współzawodnictwo nie są synonimami. Łączenie współzawodnictwa ze sportem szkolnym stale — bez zastrzeżeń upodabnia sport szkolny do sportu zawodniczego większości naszych klubów i zaciera jego cechą właściwą. Realizacji zamierzeń uzdrowienia atmosfery sportowej w Polsce nie może również przysłużyć się maniera sprawozdań jaką znajdujemy pod tytułem: „Dwa mecze reprezentacji warszawskich szkół średnich ze studentami CIWF. Pragnąc uzdrawiać sport i szerzyć jego ideę wśród młodzieży szkolnej musimy być bardzo oględni w przeszczepianiu wzorów klubowych i

sprawozdawczo prasowych na teren szkoły.

Rozumiemy że tam gdzie idzie o pracę pionierską łatwo o niedociągnięcia i pomyłki.

Wznowionemu wydawnictwu: „Stadjon Młodych” życzymy z całego serca powodzenia i zwycięstwa w borykaniu się z trudnościami. *Redakcja.*

*Sprawozdanie za czwarty rok prac Polskiego Komitetu Igrzysk Sportowych w Berlinie (w skrócie).*

W czwartym roku swej działalności 1935 współpracował Komitet przy realizacji wyjazdu hokeistów „Cracovi” do Berlina i organizacji przedolimpijskiego tournée reprezentacji hokejowej Polski. Staraniem Komitetu doszły do skutku spotkania pięściarskie Warszawa—Berlin w Warszawie i rewanż w Berlinie, oraz Warszawa—Hamburg; inicjatywie Komitetu zawdzięczać też należy wyjazd pięściarzy „Warty” do Erfurtu i Magdeburga. W piłce nożnej Komitet zorganizował wszystkie spotkania „Warty” z drużynami niemieckimi i mecz Polonja — Sport — Verein na Wielkanoc 1935 r. w Warszawie, a w tenisie rewanżowe zawody Legia Rot - Weiss w Berlinie. Komitet doprowadził także do skutku, mimo utrudnionych z powodu okresu olimpijskiego warunków, zawody lekkoatletyczne reprezentacji kobiecych Polski i Niemiec o puchar protektora Komitetu p. Ambasadora Lipskiego. W r. sprawozdawczym Komitet zwiększył nakład biuletynu informacyjno - propagandowego, oraz nawiązał kontakt z największymi wydawnictwami niemieckimi, popularyzując sport polski i polskie tereny turystyczne

dzięki aktualnym artykułom i zdjęciom zamieszczanym w prasie. W przededniu olimpiady współpracuje Komitet z P. K. Ol. reprezentowanym przez attache wojkowego w Berlinie Ppłk. dypl. Szymańskiego, stawiając sobie jako naczelne zadania: 1) służenie sprawie polskiej ekspedycji na Igrzyskach 1936 r., 2) wyciągnięcie korzyści propagandowych z faktu udziału Polski w Igrzyskach, 3) kontrolę ruchu olimpijskiego z Polski do Niemiec.

„Osiedle szkolne” — czasopismo wydane przez zespół szkół posiadających własne osiedla pod red. Dr. Emanuela Łozińskiego. Zesz. 2 zawiera kronikę aktualną, oraz szereg artykułów dotyczących spraw organizacji, wykorzystania czasu, dostosowania pracy wychowawczej i dydaktycznej do warunków osiedla szkolnego. Na wstępie artykuł propagandowo - informacyjny „Czy wiecie co to jest osiedle szkolne?” W artykule „Osiedle jako teren współpracy domu ze szkołą” podkreśla Dr. Romana Pachucka wartości wychowawczo - społeczne osiedla, zwłaszcza na terenie zbliżenia domu i szkoły i ich jednolitego oddziaływania na młodzież. „Organizacja pracy dydaktycznej w osiedlach”... dyr. Łozińskiego zwraca uwagę na niedocenywanie tego zagadnienia w warunkach obecnych. Artykuł „Z praktyki na osiedlu szkolnym” porusza zagadnienie konieczności prowadzenia statystyk gospodarki wewnętrznej i użytkowania osiedla celem ich racjonalizacji. Wreszcie w opowiadaniu „Gry polowe na osiedlu” zabiera głos młodzież, wyopowiadając się w sprawie wartości dla niej osiedla szkolnego.

## Z prasy obcej.

*Sprawozdanie ze stanu wychowania fizycznego w Szwajcarskich Seminarjach Nauczycielskich. — Opracowanie Komisji Związkowej Gimnastyki i Sportów;*

*Przewodniczący — A. Frei, sekretarz — P. Jeker. „L'Education Physique”. Nr. 1. Styczeń 1936 r. Str. 1—11.*

Na podstawie pkt. 3, art. 11 Rozpo-

rządzenia wykonawczego z dn. 10 lipca 1928 r. Rada Związkowa posiada prawo inspekcji i nadzoru nad nauką gimnastyki w seminarjach nauczycielskich tak publicznych, jak prywatnych. Inspekcje takie były dokonywane już poprzednio w latach — 1894, 1896, 1902 i 1921. W ciągu ostatniego dziesięciolecia nauka gimnastyki uległa dużym zmianom: w roku 1927-ym został wydany „Podręcznik Związkowy gimnastyki dla chłopców od 7—15 lat”, a w roku 1929-ym — „Podręcznik szwajcarski gimnastyki dla dziewcząt”; w roku 1931-ym Związkowy Departament Wojskowy wydał i rozesał do wszystkich kantonów obowiązujące przepisy, dotyczące rozmiarów i urządzeń placów i hal gimnastycznych. Wobec tych nowych koncepcji zaszła konieczność przeprowadzenia ponownie inspekcji nauki gimnastyki w seminarjach nauczycielskich. Inspekcje były dokonywane od października 1933-go roku do wiosny 1935-go roku przez 7 inspektorów — specjalistów ze Związkowej Komisji gimnastyki i sportów. Główne zadania inspektorów były następujące: ustalenie warunków, sprzyjających nauce gimnastyki; zbadanie kwalifikacji i zdolności nauczycieli, oraz możliwości ich doskonalenia się, liczby godzin gimnastyki, stanu placów i hal gimnastycznych, oraz sprzętu i przyrządów; określenie stanowiska nauki wychowania fizycznego w stosunku do innych przedmiotów ogólnego programu szkolnego i programu egzaminu dyplomowego; przeprowadzenie inspekcji lekcji gimnastyki, oraz stwierdzenie stopnia wiadomości teoretycznych i zdolności pedagogicznych uczniów z ostatniej klasy.

Inspekcja została dokonana w 52 seminarjach nauczycielskich. Należy zaznaczyć, że departamenty nauczania publicznego poszczególnych kantonów usiłują zorganizować naukę wychowania fizycznego w seminarjach nauczyciel-

skich zgodnie z przepisami ustawy. Jednakże nie wszędzie jeszcze przepisy są stosowane. W 52 seminarjach wykłada gimnastykę 35 nauczycieli i 16 nauczycielek; 43 z nich posiada dyplomy I, II i wyższego stopnia, 8 — nie posiada dyplomów; 43 zajmuje etatowe stanowiska i posiada oficjalny tytuł nauczyciela gimnastyki, 8 — należy do innego zawodu; z 43 nauczycieli 21 wykłada wyłącznie gimnastykę i sporty, a 22 — jeszcze i inne przedmioty; 30 nauczycieli gimnastyki z seminarjów są jednocześnie kierownikami kursów nauczycieli gimnastyki. Przepis ustawy o obowiązkowych, conajmniej, 3-ch godzinach gimnastyki w tygodniu nie jest wszędzie przestrzegany, a w licznych szkołach lekcje gimnastyki obejmują kilka klas połączonych. Większość seminarjów wykazuje pocieszające postępy w dziedzinie gier i sportów, niemniej jednak postępy można będzie uznać za najzupełniej wystarczające tylko wtedy, gdy każdy uczeń, względnie uczenica, będzie posiadał umiejętność gier, pływania i sportów zimowych. W wielu miejscowościach, w których z powodzeniem możnaby zainstalować na odpowiednich terenach przepisowe urządzenia gimnastyczne i sportowe, seminarja mają do swej dyspozycji niewystarczające tereny i urządzenia. Liczba uczniów na lekcji gimnastyki w seminarjum nie powinna przewyższać 25; łączenie kilku klas może nastąpić, wyjątkowo w obecnym okresie przejściowym, pod warunkiem, że łączone klasy mają poniżej 10 uczniów. Każdy nauczyciel seminarjum musi umieć uczyć gimnastyki; zwolnienie od tego obowiązku może mieć miejsce w obecnym okresie przejściowym; większość seminarjów stosuje już obecnie tę zasadę. Nauka teorii z powodu krótkości studjów rzadko bywa wystarczająca; należałoby obszerniej traktować anatomję, fizjologję i higienę, żeby nie obarczać temi przedmiotami nauczyciela gimna-

styki; pozatem teoria wychowania fizycznego powinna być uwzględniona w toku lekcji gimnastyki, przeważnie podczas lekcji metodologii, która winna się rozpoczynać najpóźniej od początku przedostatniego roku szkolnego. Słuchacze ostatniego roku winni mieć do dyspozycji klasy różnych stopni szkolnych dla wykładów aplikacyjnych. Nauczanie praktyczne stoi naogół dobrze i jest uzgodnione z treścią podręczników „Związkowego” i „Szwajcarskiego” niektórzy wykładowcy gubią się jeszcze w obfitości przepisów, przywiązując zbytnią wagę do szczegółów.

Egzamin dyplomowy w większości seminarjów odbywa się przepisowo, niektóre jednak nie znają przepisów Departamentu Wojskowego z dn. 10 lipca 1928 r., w myśl którego — „gimnastyka jest obowiązkową częścią składową egzaminu końcowego”. Egzaminy te winne się odbywać pod koniec ostatniego roku szkolnego; kandydat winien odbyć lekcję aplikacyjną z klasą tego stopnia szkoły w której będzie wykładał; musi on wykazać zadowalniające uzdolnienia praktyczne i wiadomości teoretyczne; bardzo pomocną przy egzaminie byłaby karta indywidualna z adnotacją osiągniętych przez kandydata wyników w atletyce, na przyrządach, w pływaniu i sportach zimowych; — wówczas na egzaminie wystarczyłoby kilka sprawdzeń.

Przygotowanie nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich i kolegów podlega bardzo różnym przepisom w każdym kantonie: niektóre uniwersytety posiadają specjalne kursy dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki szkół średnich, inne niczego podobnego nie posiadają w swych programach; niektóre kantony przy egzaminie dyplomowym wymagają egzaminu z gimnastyki, inne zadowolają się egzaminem z seminarjum nauczycielskiego, a w ten sposób

kandydaci, którzy nie przechodzili przez seminarjum, nigdy egzaminu z gimnastyki nie zdają, co koliduje z ustawą. Programy niektórych szkół, przygotowujących do szkolnictwa średniego, nie zawierają ani nauki pływania, ani sportów zimowych. Dyplom Związkowy I nauczyciela gimnastyki dla szkół początkowych i niższych klas szkół średnich może być otrzymany na uniwersytecie w Bazylei; inne uniwersytety są w przededniu wprowadzenia kursów potrzebnych do tego dyplomu; dwa kantony wydają dyplomy specjalne po przygotowaniu, odpowiadającym conajwyżej przygotowaniu nauczycieli szkoły początkowej; inny kanton wydaje taki dyplom po ukończeniu kursu gimnastyki dla nauczycieli szkół średnich; byłoby wskazaniem, by te kantony oparły swe kursy na programie przygotowania do Związkowego Dyplomu I.

Wyszałcenie nauczyciela gimnastyki dla seminarjów nauczycielskich winno odpowiadać wymaganiom obecnego czasu; Departament Związkowy Wojskowy, przy sposobności, powtórzy doskonalący kurs z kwietnia 1935 r.; specjalizować się mogą nauczyciele gimnastyki na kursach Towarzystwa Szwajc. nauczycieli gimnastyki.

Nauczanie gimnastyki w seminarjach nauczycielskich jest bardzo ważnym czynnikiem rozwoju gimnastyki i sportów nie tylko w szkołach, ale i wśród ogółu ludności. W wielu gminach nauczyciel jest jedyną kompetentną osobą w dziedzinie sportowej i jego obowiązkiem jest czynić wszystko możliwe w celu rozwoju fizycznego narodu, tak w szkole i na kursach przygotowawczych, jak i w innych środowiskach społecznych.

Na podstawie wyników tych inspekcji Departamenty Kantonów zostały wezwane do najrychlejszej realizacji następujących propozycji: 1) wprowa-

dzenie 3-ch godzin lekcji gimnastyki tygodniowo zgodnie z art. 11 zarządzenia z dn. 10 lipca 28 r., oraz stworzenie odpowiednich warunków do uprawiania gier, pływania i sportów zimowych. 2) Przygotowanie uczniów winno się odbywać na podstawie podręczników— „Związkowego” dla chłopców i „szwajcarskiego” dla dziewcząt; podręczniki te będą dostarczone uczniom 2-ch klas wyższych seminarjów nauczycielskich. 3) Uczniowie obu płci winni nosić kostjomy gimnastyczne odpowiadające względem przywoitości publicznej i higieny. 4) Stworzenie placów gimnastycznych i sportowych, hal i pływalni w myśl przepisów Związkowego Departamentu Wojsk., które zawierają dokładne dane potrzebne do urządzenia i wyposażenia tych urządzeń. 5) Wszyscy nauczyciele i nauczycielki szkół średnich i kolegów posiadać winni dyplomy gimnastyczne; wskazanem jest wprowadzenie karty indywidualnej, zawierającej osiągnięte przez ucznia wyniki podczas pobytu w seminarjum. 6) Powinno się popierać organizowanie popołudniówek dla gier, oraz inne sposobności uprawiania sportów. 7) Nauczyciele gimnastyki w seminarjach nauczycielskich winni być dostatecznie przygotowani do swojej specjalności; dyplomy nauczycieli specjalistów nie powinny być wydawane kandydatom, nie odpowiadającym warunkom ustalonym dla Dyplomu Związkowego nauczyciela gimnastyki.

Wszyscy dziś uznają, że gimnastyka, gry i sporty są siłą naszej młodzieży, tak z punktu widzenia fizycznego, jak i moralnego. Podręczniki Związkowe i przepisy dają możności właściwego stosowania odpowiednich środków i metod, mających na celu wychowanie fizyczne. Nauka gimnastyki w seminarjach nauczycielskich winna mieć na celu przygotowanie nauczycieli dobrze

przygotowanych, a także przekonanych o znaczeniu wychowania fizycznego. Ciało naukowe sformowane w ten sposób będzie zdolne do wywarcia korzystnego wpływu na rozwój fizyczny całego narodu.

H. M.

P. J e k e r. *Cel nauki gimnastyki w seminarjach nauczycielskich, egzaminy dyplomowe i wprowadzenie Kart Kontrolnych sprawności fizycznej.* L'Education Physique Nr. 1. Styczeń 1936 r. str. 28—32.

Personel nauczycielski wtedy tylko będzie mógł pracować wydatnie i z zapałem nad wychowaniem fizycznym młodzieży, gdy sam będzie posiadał gruntowne wiadomości naukowe i przygotowanie praktyczne w tej dziedzinie, oraz gdy będzie należycie rozumiał ogromną doniosłość znaczenia wychowania fizycznego w wychowaniu ogólnem. Wykształcenie takiego personelu nauczycielskiego jest właściwie głównym celem seminarjów nauczycielskich.

Liczba kandydatów na przyszłych nauczycieli jest w Szwajcarii wszędzie duża, seminarzyści są naogół inteligentni i posiadają dobrą wolę poważnej pracy; chodzi więc o przetworzenie tej dobrej woli w odpowiedni czyn. Młodzi seminarzyści, pod odpowiednim kierownictwem nauczycieli, najpierw muszą wykształcić w sobie umiejętność opanowania ruchów swego ciała i osiągnąć odpowiednią „formę” fizyczną, tak ważną dla przyszłych nauczycieli; ćwiczenia na przyrządach, lekka atletyka, pływanie i sporty zimowe rozwiną w nich śmiałość i wiarę we własne siły; gry zespołowe, wykonywane przepisowo, poprawnie i energicznie, wyrobią w nich stałość charakteru.

Po tem przygotowaniu praktycznem, rozumiejąc coraz lepiej znaczenie wychowania fizycznego, uczniowie przy-

stępują do teorii. Jeśli nauka teorii wychowania fizycznego będzie związana z życiem, jeśli oświetli stosunek historii do wychowania fizycznego, zawodu — do sportu, rodziców — do szkoły i narodu — do państwa, to ta gałąź wiedzy nabierze takiego znaczenia, że jej dalszy rozwój będzie leżał na sercu przyszłego nauczyciela. Najważniejszym czynnikiem do osiągnięcia tego jest osobistość nauczyciela; jego znajomość życia, wiara we własne postanowienie pedagogiczne i społeczne, a także jasny pogląd na wpływ gimnastyki i sportów na życie społeczne kraju.

W myśl przepisów związkowych, egzamin z gimnastyki stanowi obowiązkową część składową programu ogólnego egzaminu dyplomowego w seminarjach nauczycielskich; nie wszystkie jednak kantony stosują się ściśle do tej zasady. Wychowanie fizyczne, jako ważna gałąź wiedzy, wymaga poważnego egzaminu, który winien u kandydatów sprawdzić: po pierwsze — wiadomości teoretyczne w zakresie związku pomiędzy gimnastyką i życiem, wiadomości z dziedziny anatomji, fizjologii, higieny, metodologii i terminologii technicznej; po drugie — uzdolnienia i sprawność osobistą w zakresie ćwiczeń wolnych, na przyrządach, w pływaniu i sportach zimowych; i po trzecie — wyrobienie i przygotowanie pedagogiczne, którego sprawdzianem jest próba na lekcja gimnastyki z uczniami obojga płci. Egzamin dyplomowy winien odbywać pod koniec ostatniego roku. Seminarzyści, przystępujący do egzaminu dyplomowego, są obarczeni egzaminami z różnych przedmiotów; koniecznym więc jest przy egzaminie z gimnastyki dla oceny ogólnej brać pod uwagę wyniki osiągnięte przez uczniów w czasie studjów; wydatnym środkiem pomocniczym przy egzaminie byłoby posiadanie przez każdego ucznia karty kontrolnej

sprawności fizycznej z całego okresu studjów. Tem bardziej ułatwiłoby to egzaminowanie kandydatów z innych seminarjów i zakładów, którzy przedstawialiby karty kontrolne zestawione przez nauczycieli ich zakładów macierzystych. W ogólnych zarysach karta kontrolna winna zawierać: dane odnośne budowy i rozwoju ciała, wyniki osiągnięte w lekko-*atletyce*, na przyrządach, w grach, na nartach, lub łyżwach i ewentualnie w ćwiczeniach wykonywanych prac wiejskich; uwagi dotyczące rozwoju ogólnego, stanu zdrowia, przebytych chorób, urlopów e. t. c., oraz krótką opinię ogólną. Karty dla uczniów różnych płci z konieczności muszą być różne w pewnych szczegółach.

Wyszkolenie gimnastyczne i sportowe nauczyciela jest podstawą wychowania fizycznego całego narodu. Wszelkie braki i niedociągnięcia w dziedzinie nauki wychowania fizycznego w seminarjach nauczycielskich w przyszłości już poprawić się nie dadzą. Nauka gimnastyki musi być traktowana w seminarjach narówni z innymi gałęziami wiedzy.

Na nauczyciela gimnastyki ciąży duża odpowiedzialność, ale ma on przed sobą piękne zadanie pracy dla narodu i kraju.

H. M.

Dr. J. G é n é v r i e r. *Ochrona ucznia przed gruźlicą*. La Médecine Scolaire. Nr. 1. Styczeń 1936 r. str. 3—16.

Wszystkie dzieci muszą przejść przez szkołę; żadne więc inne środowisko nie przedstawia tak wdzięcznego pola do zastosowania środków zapobiegawczych przeciwko gruźlicy, jak szkoła. Sprawę walki z gruźlicą w wieku szkolnym dokładnie może oświetlić kolejna analiza trzech następujących zagadnień: 1) metody rozpoznawania i częstotliwość zachorowań na gruźlicę wśród uczni, 2) źródła zakażenia gruź-

lią dzieci w wieku szkolnym i 3) wybór środków zapobiegawczych.

Metody rozpoznawania gruźlicy u dzieci szkolnych ulegały, z biegiem czasu, zmianom zależnie od rozwoju poglądów naukowych na całokształt sprawy. Badanie fizykalne płuc u osobników z widocznymi zmianami zewnętrznymi, zauważonemi przez wychowawców, jak spadek wagi, bladeść, osłabienie, brak apetytu, powiększenie gruczołów zewnętrznych i kaszel, doprowadzało, może nazbyt często, do rozpoznawania gruźlicy gruczołów przyoskrzelowych i wnękowych. W ten sposób Grancher i jego uczniowie stwierdzali w szkołach paryskich gruźlicę gruczołowo-oskrzelową i płucną u 5—20 uczni na 100, a Dufestel łącznie z autorem, przy badaniu uczni szkół XX okręgu stwierdzali 24 wypadki adenopatji gruźliczej na 100 uczni. Od tego czasu (1905—1910 r.) nietylne same metody badania, co wysnuwane na ich podstawie wnioski rozpoznawcze, uległy znacznej modyfikacji. Znaczenie objawów adenopatji gruźliczej, a także interpretacja obrazów radiograficznych i radioskopicznych, zostały poddane rewizji i krytyce. Dość często jednorazowe badanie lekarskie stwierdza gruźlicę gruczołowo-płucną tam, gdzie istnieją zupełnie inne cierpienia, jak przewlekłe zapalenie migdałów, niedomogi trawienne, opuszczenie żołądka, rozszerzenia jelit i t. p. Dopiero dłuższa obserwacja i powtórne badanie mogą ustalić właściwą przyczynę upośledzenia wyglądu zewnętrznego ucznia. Wypadki takie zmuszają lekarza szkolnego do zwracania się do poradni w celu ustalenia właściwego rozpoznania. Rozpoznanie gruźlicy płucnej aktywnej, względnie otwartej, jest naogół prostsze; tu najczęściej lekarz poradni ma tylko sprezytować dane radiologiczne i bakterjologiczne dostarczone przez lekarza

szkolnego. Te ostatnie wypadki zdarzają się stosunkowo rzadko — przeciętnie 1 na 1000—1500 uczni. Częściej spotyka się inne postacie lokalizacji gruźlicy aktywnej, jak skórna, gruczołowa, kostna, stawowa, błon surowiczych, otrzewnową i opon mózgowych. Jednakże uczniowie obciążeni temi postaciami gruźlicy niezwłocznie opuszczają środowisko szkolne, a tem samem nie stają się źródłem zakażenia dla kolegów; niemniej jednak wcześniejsze odgraniczenie tych dzieci od źródła zarazy mogłoby same te dzieci ochronić od zakażenia. Systematyczne i perjodyczne badania rentgenologiczne są bardzo właściwym środkiem praktycznym wyeliminowania ze środowiska szkolnego uczni z gruźlicą płucną aktywną. Wyniki badań przeprowadzonych przez różnych autorów (Gastinel, Martin, Chantegreil, Jean Bosquet, Patti - Ferrandi, Sieur, Andrieux, Berançon) pozwalają twierdzić, że aktywna zakaźna postać gruźlicy płuc spotyka się w ilości mniej niż 1 wypadek na 1000 uczni; większe liczby podane autorowi przez Sieur'a (13 na 1675) odnoszą się do osobników w wieku od 18—21 lat z wyższych uczelni. Odczyn skórny Pirquet'a, jako próba bardzo czuła i o ogromnem znaczeniu biologicznem, nie jest jednak właściwym środkiem rozpoznania gruźlicy u dzieci w wieku szkolnym; co prawda wyniki negatywne tego odczynu mogą służyć do różniczkowego rozpoznania zawitych i skomplikowanych wypadków. Dane statystyczne dotyczące odczynów Pirquet'a u dzieci szkolnych we Francji i innych krajach są dość rozbieżne, a przyczyną różnicy, według Stiassnie, jest różnorodność środowisk szkolnych, wśród których dane te były zbierane. Ciekawe i bardzo aktualne dla omawianej sprawy są dane liczbowe E. Arnould'a, potwierdzone przez autora i jego współpracowników Brongniart'a i Des-

roriers'a, wykazujące zwiększanie się ilości odczynów pozytywnych u uczniów w zależności od pojawienia się wśród personelu nauczycielskiego osobników gruźliczych. Wielka ilość dzieci szkolnych z dodatnim odczynem Pirquet'a nie pozwala na zastosowanie nawet w stosunku do ich połowy specjalnych zabiegów prewencyjnych tem bardziej, że stan zdrowia większości tych „biologicznych gruźlików” nie pozostawia nic do życzenia; natomiast spotyka się dzieci słabe i delikatne z ujemnym odczynem Pirquet'a, które w razie zakażenia są narażone znacznie więcej od dzieci z grupy pierwszej. W myśl powyższego należałoby z pewną rezerwą traktować zarządzenie Urzędu higieny społecznej Departamentu Sekwany, by z dobroczynnego wpływu kolonii letnich i szkół na świeżem powietrzu korzystały wyłącznie dzieci z dodatnim odczynem Pirquet'a. Rozumowania powyższe, nie zmniejszając w niczem ogromnego znaczenia reakcji Pirquet'a, powinny jednak skłonić lekarzy szkolnych do cłgłędnego wyciągania wniosków z rezultatów odczynu skór nego. Tak w szkole, jak i w innych środowiskach trzeba odróżniać „gruźlicę biologiczną” — prawie uniwersalną od „gruźlicy — choroby”.

Źródło zakażenia gruźlicą dzieci szkolnych może istnieć, albo w samej szkole, albo poza nią. Źródłem tem w szkole mogą być koledzy, albo personel nauczycielski i pomocniczy. Z poprzednio przytoczonych faktów wynika, że możliwość zakażenia od kolegów jest niewielka, a zmniejszenie tej możliwości, względnie jej usunięcie, jest zależne od celowych zarządzeń lekarskiego nadzoru szkolnego. Dane liczbowe, dotyczące częstotliwości zachorowań na gruźlicę wśród personelu nauczycielskiego z okresu przedwojennego, wykazują dużą rozpiętość: — od 2% (Delo-

nel) do 20% (Brouardel). Sądząc na podstawie ilości długoterminowych urlopów udzielonych nauczycielom w Departamencie Sekwany (1923 r. — 1933 r.) odsetka nauczycieli chorych na gruźlicę wyniosłoby — 0,75%; uwzględnienie nauczycieli-gruźlików, którzy z urlopów nie korzystali, tylko w nieznacznym stopniu podwyższyłoby tę odsetkę. Stosunki te obecnie winne ulec polepszeniu dzięki ustawie z dn. 30 marca 1929 r. w myśl której nauczyciele chorzy mogą korzystać z długoterminowych urlopów leczniczych z zachowaniem uposażenia (3 pierwsze lata — pełne pobory i 2 lata następne — połowa poborów) i powracają do pełnienia swych obowiązków jedynie na podstawie orzeczenia specjalnej komisji lekarskiej. Pewnem niedociągnięciem w tej ustawie jest pozostawienie inicjatywy takiego urlopu samemu nauczycielowi; skutkiem tego pewna ilość nauczycieli, zwłaszcza starych z przewlekłą postacią gruźlicy, nie uważając się za chorych, może pozostawać w szkole. Personel pomocniczy szkolny, nie korzystający z dobrodziejstw podobnej ustawy, może stawać się źródłem zakażenia gruźlicą uczniów, ponieważ może starać się ukrywać swą chorobę do ostatniej możliwości w obawie zwolnienia. Jedy-  
nem wyjściem byłoby poddawanie tego personelu obowiązkowym badaniom rentgenologicznym conajmniej dwa razy rocznie.

Jak widać możliwości zakażenia uczniów w samej szkole, aczkolwiek istnieją, są jednak niewielkie, a co ważniejsza metody doprowadzenia tych możliwości do minimum dają się teoretycznie pomyśleć i są wykonalne praktycznie. Natomiast możliwości zakażenia poza szkołą są bardzo znaczne i nie będzie zbyt paradoksalnem twierdzeniem, że dla walki z gruźlicą w szkole ważniejszym może być zbadanie rodziny niż samego ucznia.



W celu zapobiegania gruźlicy w szkole, konieczną jest szeroka organizacja szkolnego nadzoru lekarskiego; nie wystarcza tu jednak dokładne badanie uczni i personelu nauczycielskiego. Nadzór szkolny lekarski dotyczyć winien nie tylko samego ucznia, ale i jego rodziny, a w tym celu potrzebny jest ścisły kontakt i współpraca lekarza szkolnego z poradnią higieny społecznej. Konieczną jest współpraca wszystkich czynników społecznych, mających jednak cel ostateczny; zagadnienia higieny szkolnej nie mogą być rozpatrywane i analizowane osobno, a tylko łącznie i jako część składowa higieny ogólnej. Na konieczność tę wskazywali już M. Gilbert Laurent — w swoim projekcie ustawy o nadzorze lekarskim w szkołach (1920 r.) i M. Thibaut — w swym raporcie do komisji naukowej (1921 r.), oraz prof. Leon Bernard na ostatnim kongresie higieny społecznej (1921 r.). Ale nawet najdalej idące odgraniczenie dziecka od kontaktu ze źródłem zakażenia będzie jeszcze niewystarczające, jeśli warunki szkolne nie będą odpowiadały wymogom higieny współczesnej, oraz jeśli nie pójdzie się drogą, jak najszerzej realizacji postulatów nauki wychowania fizycznego dotyczących organizacji kolonji letnich, szkół na świeżem powietrzu, prewencji itp.

H. M.

D r. L. D u f e s t e l. *Wychowanie fizyczne i reforma programów nauczania elementarnego*. „La Médecine Scolaire. Nr. 1. Styczeń 1936 r. Str. 1—2.

Jako stałą przyczynę zaniedbywania lekcji gimnastyki w szkołach początkowych podają nauczyciele tych szkół fakt przeciążenia programów szkolnych. Dyrektorzy i inspektorzy szkolni nie są w stanie temu przeciwdziałać, a w

rezultacie dzieci zostają pozbawione ćwiczeń fizycznych i świeżego powietrza, tak nieodzownych dla ich ogólnego rozwoju. Nieustannie zwiększający się zakres wszystkich dziedzin wiedzy powoduje przeładowanie programów szkolnych. Nie jest możliwym, by kształtujące się dopiero komórki mózgowe dzieci mogły wchłonąć i zatrzymać to wszystko, co pragnie im wtłoczyć plan nauki szkolnych. Zagadnienie wychowania fizycznego w szkołach początkowych ściśle się wiąże i jest zależne od ogólnego programu nauczania w tych szkołach. Ociążenie programów szkolnych, jako jedyny czynnik utrzymania gimnastyki i ćwiczeń na świeżem powietrzu w szkołach początkowych, może nastąpić tylko na podstawie porozumienia pomiędzy ministrem wychowania fizycznego i ministrem Oświaty narodowej. Bez osiągnięcia takiego porozumienia dzieci szkół początkowych faktycznie nie będą mogły korzystać z wychowania fizycznego. Niech więc ministerstwa uzgodnią te sprawy, jak najszybciej, ponieważ stan zdrowia dzieci miejskich obecnie jest bardzo daleki od ideału: te dzieci, które miały możliwość spędzenia kilku tygodni wakacyjnych na wsi, po powrocie, tracą raptownie cały swój dorobek zdrowotny nabyty dzięki wywczasom na świeżem powietrzu. A cóż dopiero mówić o większości dzieci, które nie mają możliwości opuszczenia miasta, a których aparat oddechowy bywa przeważnie niewydolny, ponieważ są one pozbawione możliwości rozwinięcia swych płuc podczas gimnastyki i zabaw na świeżem powietrzu.

Jeszcze przed wojną światową Liga Higieny Szkolnej żądała terenów nadających się do gier i zabaw dla dzieci. Można było mieć nadzieję, że miejsca byłych fortyfikacji posłużą do realizacji tych postulatów. Niestety! zamiast

troskliwego zachowania tych rezerwoarów świeżego powietrza buduje się obecnie zamknięte koszary robotnicze.

H. M.

Dr. L a u f e r (*Lekarz-inspektor szkół miasta Paryża*). *Uświadomienie zawodowe na 1-ym Kongresie Stowarzyszenia kierowników uświadomienia zawodowego we Francji. La Médecine Scolaire. Nr. 2. Luty 1936 r. str. 39—44.*

Liczne przybycie przedstawicieli z całej Francji, wzbudzenie żywego zainteresowania i ogromne powodzenie 1-go Konkresu Stowarzyszenia Kierowników uświadomienia zawodowego, świadczą o tem, że idea ta, propagowana już dawniej przez autora, zwraca na siebie baczną, ogólną uwagę; zyskuje zrozumienie i zaczyna wchodzić na właściwą drogę. M. L. Martin w referacie zespołowym podkreślił poszczególne punkty i zasadnicze postulaty, dotyczące sprawy uświadomienia zawodowego w szkołach początkowych; poglądy i wnioski wyrażone w referacie zyskały całkowitą aprobatę licznych urzędów i czynników miarodajnych. Jako punkt pierwszy została wysunięta zasada, że uświadomienie ucznia w wyborze zawodu, t. zw. orientacja zawodowa; winna się dokonywać w samej szkole podczas pobytu w niej ucznia. Amerykanie, którzy są właściwymi inicjatorami tego zagadnienia, uważają, że szkoła, nierozwiązująca sprawy uświadomienia zawodowego, nie wypełnia swej właściwej roli i obowiązku tak w stosunku do jednostki, jak i do całego społeczeństwa. Drugi punkt zasadniczy zagadnienia stanowi stwierdzenie, że uświadomienie zawodowe nie może być dokonywane jednorazowo w formie prelekcji, pogadanki, lub dyskusji, chociażby najobszerniejszych, ale musi być przeprowadzone systematycznie przynajmniej w ciągu ostatnich 3-ch lat szkolnych; in-

nemi słowy — uświadomienie zawodowe (t. zw. orientacja) winno być poprzedzone przez uświadamianie (t. zw. przedorientacja). M. Luc na Kongresie w Brukseli (1932 r.) wyraził pogląd, że szkoła powinna uczyć i wychowywać, a także obserwować i poznawać dziecko; ze sprawą wychowania wiąże się ściśle sprawa przygotowania dziecka do uświadomienia w wyborze zawodu t. j. uświadamianie zawodowe (t. zw. przedorientacja), a wszechstronne poznanie dziecka daje możność definitywnego określenia kierunku jego przyszłej drogi życiowej — t. j. uświadomienia zawodowego (t. zw. orientacji).

Ukończenie szkoły początkowej przypada na wiek, w którym właściwe przeobrażenia młodzieńcze zaledwie poczynają się rozwijać; w związku z tem przez Kongres został wysunięty postulat, by wiek uczni w szkole początkowej został przedłużony do lat 14-tu; obecny na Kongresie M. Barrier — inspektor generalny nauczania powszechnego zawiadomił, że postulat ten w bliskim czasie będzie zrealizowany.

Sprawa powierzenia nauczycielom techniki przygotowania materiałów do uświadomienia zawodowego spotkała się z zarzutem w związku z przeciążeniem nauczycieli, spowodowanem obszernymi programami szkolnymi; jeśliby jednak z tego powodu programy szkolne musiały być odciążone, to byłoby jeszcze jedną dodatnią stroną wpływu uświadomienia zawodowego na ogólną sprawę szkolnictwa.

Jako trzeci zasadniczy punkt zagadnienia została obszernie potraktowana przez Kongres sprawa związku pomiędzy nadzorem lekarskim szkolnym i uświadomieniem zawodowym; generalny referat tej sprawy przedstawił Dr. G. Paul - Boncour. Ścisła współpraca lekarzy z kierownictwem uświadomienia zawodowa została uznana za nieodzow-

na; przy czym Kongres kategorięcznie zaznaczył, że zadania i prace lekarskie, wymagane przez czynniki międzynarodowe uświadomienia zawodowego, winne wchodzić w zakres obowiązków lekarzy szkolnych, ponieważ nikt lepiej od nich nie może znać całokształtu organizmu dziecka, któremu wystawiają oni indywidualne karty zdrowia. Jeśli jednak praca ta ma wchodzić w zakres działalności lekarza szkolnego, to musi on być do tego odpowiednio przygotowany, a praca z tego tytułu osobno wynagradzana, ponieważ, jak słusznie zaznaczył to Dr. G. Paul-Boncour, najwybitniejszy lekarz nie może stać się współpracownikiem kierownika uświadomienia zawodowego bez uprzedniego specjalnego przygotowania. Niektórzy z obecnych wyrażali pogląd, że udzielenie przez lekarza swych opinii Kierownikowi uświadomienia zawodowego koliduje z zasadą tajemnicy zawodowej; zarzut ten jednak został uznany za nieaktualny, ponieważ kierownika uświadomienia zawodowego także obowiązuje tajemnica, a zresztą lekarz podawać winien już gotowe wnioski ogólne, nie ujawniając stwierdzonych wad i cierpień.

W zakończeniu autor wyraża życzenie, by te zasadnicze postulaty, wysunięte przez Kongres, a tak ważne dla przyszłości i pomyślności kraju, nie pozostały w stanie platonicznym.

H. M.

*Przegląd międzynarodowy medycyny szkolnej. La Médecine Scolaire. Nr. 3. Marzec 1935 str. 72—76.*

D a n j a

*Lekarze szkolni i pielęgniarki. — Sprawozdanie Międzynarodowego Biura Wychowania; Genewa 4-ty trymestr 1935 r.*

Rada Narodowa Kobiet Duńskich na zebraniu ogólnym w kwietniu 1935 r.

uchwaliła rezolucję, w której domaga się wyznaczenia lekarzy szkolnych i pielęgniarek do szkół całego kraju w celu systematycznego badania i kontroli zdrowia uczni wszystkich szkół. Dotychczas obecność lekarzy szkolnych i pielęgniarek ograniczała się tylko do szkół stolicy i kilku miast prowincjonalnych. Motywem rezolucji było stwierdzenie faktu, że stan zdrowia młodzieży pozostawia wiele do życzenia nawet w małych miasteczkach i wsiach. Rezolucja została rozesłana do wszystkich zarządów okręgowych i gminnych Danii z zaznaczeniem, że właśnie z powodu obecnej depresji ekonomicznej szkolna służba zdrowia winna być rozwinięta w całym kraju, jako środek podniesienia ogólnego stanu zdrowia, wydajności pracy i radości życia.

K o l u m b j a

Fakultet nauki wychowania Uniwersytetu Narodowego stworzył katedrę skautingu i powierzył ją szefowi — skautowi narodowemu.

F r a n c j a

Dr. L. D. Nadzór lekarski szkolny w Limoges (1934—35 r.).

Wyciąg ze sprawozdania D-ra Buchaud'a, inspektora lekarskiego przedstawia się następująco: Ogólna ilość dzieci szkolnych wynosiła 6,872, ilość czynności lekarza szkolnego — 12.188. Odsetka dzieci zbadanych waha się od 100% do 81,6% u chłopców i od 91,2% do 73,8% u dziewcząt; główną przyczyną tych wahań jest środowisko. Rezultaty badań uczni przy wstąpieniu do szkoły wykazują:

	U chłop- ców	U dziew- cząt
Niedostateczny rozwój ogólny i zoły . . . . .	23 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	34 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Powiększenie migdał- ków i wyrosła ade- noidów . . . . .	15 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Powiększenie gruczo- łów . . . . .	28 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Stan zdrowia uczni starszych przy ponownym badaniu zawsze jeszcze jest niezupełnie zadowalający; słabowitych chłopców spotyka się 20<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, dziewcząt — 23<sup>0</sup>/<sub>0</sub>; zmniejszenie wagi zaobserwowano u 7<sup>0</sup>/<sub>0</sub> do 8,6<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, niezmienną wagę u 1,5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> i niedostateczne powiększenie wagi u 7<sup>0</sup>/<sub>0</sub>—8<sup>0</sup>/<sub>0</sub>. Najwyższe absolutne liczby wypadków zachorowań na poszczególne choroby wynoszą:

	Chłop- cy	Dziew- częta
Nieżyt w oskrzeli i tchawicy . . . . .	204	105
Powiększenie migdał- ków . . . . .	166	125
Liszajowatość . . . . .	65	28
Wyrosła adenoidów . . . . .	11	12
Anemia . . . . .	26	232
Wady wzroku . . . . .	92	115
Mimowolne nocne mo- czenie . . . . .	19	14
Zapalenie wyrostka ro- baczkowego . . . . .	8	6
Astma . . . . .	10	4

Dr. Buchaud, zajmąszy się specjalnie wyszukiwaniem gruźlicy, stwierdza, że 72<sup>0</sup>/<sub>0</sub> dzieci winne podlegać pod tym względem obserwacji ze względu na swą przeszłość tak dziedziczną, jak i osobistą.

*Badania medyczno-społeczne dzieci w wieku przedszkolnym w mieście Timisoara. „Revista de Igiena Sociala, Bucarest nov. 1935“.*

Na podstawie ankiety Dr. Dragau przekonał się, że na 2282 dzieci w wieku od 5—6 lat tylko 1237 dzieci uczęszcza do przedszkoli. Przyczyną tego bardzo często jest brak ubrania i obuwia. Dzieci rodzin urzędniczych i kupieckich żyją w warunkach względnie korzystnych, natomiast dzieci robotników i grupy kolonistów zajmują przeważnie lokale ciemne, ciasne i nieprzewietrzane, w których 1 łóżko przypada na 2—4 osoby. Urządzenia pomocnicze szkół i ich otoczenie także pozostawiają wiele do życzenia: na 13 ogrodów zaledwie kilka jest wystarczająco urządzona pod względem higienicznym. Badanie wzrostu i wagi dzieci ustaliło, że 46<sup>0</sup>/<sub>0</sub> dzieci posiada wzrost normalny w stosunku do wieku, 18<sup>0</sup>/<sub>0</sub> — poniżej przeciętnej normy; waga u 29,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub> odpowiada normie, u 18,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub> — przewyższa normę, a 5,2<sup>0</sup>/<sub>0</sub> posiada wagę niższą od normalnej. Poza tem skonstatował Dr. Dragau 8<sup>0</sup>/<sub>0</sub> dzieci anemicznych, 36<sup>0</sup>/<sub>0</sub> z powiększeniem gruczołów i 23<sup>0</sup>/<sub>0</sub> z powiększeniem migdałków. We wniosku końcowym autor domaga się interwencji administracji w celu polepszenia warunków szkolnych i stanu fizycznego dzieci.

*Syntetyczny rzut oka na przyczyny sezonowego pojawiania się chorób zakaźnych „Revista de Igiena Sociala, Bucarest nov. 1935“.*

D-rowie E. i Z. Negovschi podają rezultaty swoich łącznych obserwacji nad przyczynami pojawiania się chorób

zakaźnych i ich nasilania w pewnych okresach. Biologia mikroorganizmów chorobotwórczych stwierdza ich zmiany w zależności od zmian temperatury, wilgoci, ciśnienia i insolacji; żywotność zarazków chorób zakaźnych i ich zarodków stoi więc w związku z sezonowymi zmianami atmosferycznymi. Poza to sam organizm ludzki wykazuje zmienną odporność w zależności od okresowych zmian atmosferycznych, które wpływają także wybitnie na zmiany ilości witaminów w pokarmach. Pewne zjawiska społeczne, jak zajęcia szkolne, wcielenie rekruta, roboty sezonowe i t. p. zachodzą okresowo, będąc jednocześnie czynnikami nasilenia wypadków zachorowań na choroby zakaźne.

#### U r u g w a j.

„*Bol. de int. americana de proteccion a la Infancia*“ avril 1935.

Dr. Miguel A. Jauregui z Montevideo, który jest lekarzem kantyny dla dzieci biednych od 3—6 lat przedstawia wyniki dożywiania dzieci przez dostarczanie im jednego podstawowego posiłku dziennie. U 26-ciu obserwowanych dzieci w przeciągu 2 lat średni przeciętny przyrost wagi wynosił 194 gr. miesięcznie w czasie pierwszych miesięcy.

#### H i s z p a n j a.

„*Pediatrics y puerilcultura, Janv. 1934, Grenada*“.

Dr. E. Gomez Spencer na podstawie swych badań, które przeprowadzał, jako inspektor lekarski szkół Grenady, podaje tabelkę średniego przyrostu przeciętnego wzrostu i wagi uczniów stosownie do ich wieku:

Wiek	Waga	Wzrost
4 lata	12.500 kg.	100 cm.
5 lat	16.400 „	103 „
6 „	17.500 „	110 „
7 „	19.500 „	117 „
8 „	21.400 „	121 „
9 „	22.900 „	125 „
10 „	25.200 „	130 „
11 „	26.850 „	135 „
12 „	29.350 „	137,5 „
13 „	31.800 „	141,5 „
14 „	34.500 „	143 „

Wykresy krzywych wzrostu i wagi wskazują, że uczniowie z Grenady są wyżsi i cięższy niż uczniowie z Madrytu.

H. M.

Dr. René Ledent. *Pedagogika medyczna. Streszczenie przemówienia autora na zebraniu z okazji 25-letniego jubileuszu Towarzystwa Medyczno-Pedagogicznego w Liège (styczeń 1936 r.)*. La Médecine Scolaire. Nr. 3. Marzec 1936 r. Str. 69—71.

Prace d-rów Sillevaerts'a i Govaerts'a, wskazujące na niedolę ciężącą obecnie nad rasą belgijską, uprawniają do poważnego ostrzeżenia rodziców i wychowawców. Przygotowanie intelektualne i zawodowe młodzieży wykazuje duże luki. Niemniej jednak posiadane przez Belgów zasoby stałego charakteru, silnej woli i zdrowego rozsądku pomogą im do szczęśliwego przejścia przez ten burzliwy okres. Towarzystwo Medyczno-Pedagogiczne w Liège często analizowało dokładnie sprawę nadzoru lekarskiego w szkołach, a wnioski i

projekty dotyczące tego zagadnienia zostały opracowane przez czynniki odpowiedzialne i kompetentne. Wobec dziwnie powolnego załatwienia tej sprawy przez Rząd, autor zwraca się do Pana Ministra Bovesse, jako do przewodniczącego tego jubileuszowego zebrań, z prośbą o przyśpieszenie realizacji tych wniosków, mających na celu zdrowy rozwój dzieci i młodzieży. Zdaniem nieodżałowanej pamięci genialnego Alfreda Binet'a, „sędziami szkoły winne być jej rezultaty, a powodzenie w życiu zapewnia zdrowie, inteligencja i siła charakteru”. Wychowanie dziecka nie może mieć na celu wyłącznie postępów naukowych, ale praca wychowawcza powinna dążyć do stworzenia pokolenia zdolnego do zwalczania przeszkód, które gotuje jutro. Koncepcja medyczno-pedagogiczna jest praktycznym wyrazem epoki, którą nazwano epoką dziecka. Zakres pracy medyczno-pedagogicznej nie ogranicza się do gabinetu konsultacyjnego, lub zdyscyplinowanej klasy szkolnej, ale obejmuje dziecko łącznie i niepodzielnie z całym jego otoczeniem. Dzięki temu zastosowaniu czynników biologicznych naprawi niebawem nadwątlone zdrowie publiczne, a wyrównanie czynników psychologicznych i warunków społecznych wyliczy anomalje charakteru.

Pedagogika medyczna syntezuje wie-

lorakie zagadnienia: — chce bronić dziecko przed nierozważą rodziców, hamujących często przygotowanie intelektualne i zawodowe; głosi utratę praw rodzicielskich przez rodziców niegodnych; dąży do podniesienia i poprawy dzieci upadłych moralnie; walczy z przesądem, ciemnotą i niezdarnością, które jeszcze często kierują rozwojem dziecka; stara się by kodeks prawny, tak surowy niekiedy w stosunku do zagadnień moralności, nie był nadal głuchy i niemy w stosunku do zagadnień zdrowotnych, tak ważnych dla ogółu; i наконец zwrócić się musi z pomocą do tych rodziców, których dobra wola gubi się w nieporozumieniach rodzinnych.

Przyszłe więc pokolenia będą mogły powiedzieć o nas, że chociaż niepewni przyszłości, mieliśmy umysł zdolny do naukowej dokładnej obserwacji dziecka i do syntezy zjawisk zaobserwowanych.

W każdym razie można stwierdzić, że 25-letnia działalność Towarzystwa Medyczno-Pedagogicznego nie pozostała bez wpływu na całokształt tego zagadnienia; można więc śmiało wejść na dalszą drogę pracy z nieustającą chęcią badań naukowych i prawdziwą miłością w stosunku do dziecka.

H. M.

## Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

**Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dn. 16. I. 1936 r.**

Przewodniczący Dr. K. Mitkiewicz zawiadamia obecnych o tem, że od dn. 15. I. 1936 r. czynna jest Poradnia Wychowania Fizycznego przy II klin. Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Józefa

Piłsudskiego. W związku z tem Dr. Wyrzykowski prosi o rozesłanie do szkół adresów wszelkich poradni, do których skierowywać można młodzież szkolną.

Następnie Doc. Dr. E. Reicher wygłasza referat p. t. „Zmiany wegetatywne-dokrewne w okresie dojrzewania”.

Prelegentka omawia wpływ poszczególnych gruczołów dokrewnych na ustrój. Na pierwszym miejscu stawia p r z y s a d k ę m ó z g o w ą, jako gruczoł, wydzielający około 20 hormonów; z tych płat tylny wydziela: wazopressynę, podwyższającą ciśnienie, hormony, działające na mięśnie gładkie macicy i pęcherza, hormon, regulujący przemianę węglowodanów; płat przedni zaś: hormon wzrostu, wytwarzany przez komórki kwasochłonne, hormon, pobudzający czynność tarczycy, hormony, regulujące czynności gruczołów płciowych (prolany: A i B), hormony, wpływające na przemianę materji, zwłaszcza ciał białkowych i tłuszczowych, oraz soli bromu. T a r c z y c a wydziela tyroksynę o dużej zawartości jodu. W okresie dojrzewania tarczyca często się powiększa zależnie od zapotrzebowania przez ustrój większych ilości tyroksyny.

N a d n e r c z a prócz adrenaliny, produkują hormony, 1) mające wpływ na regulację ciepła, 2) regulujące podstawową przemianę materji, 3) zmniejszające zasób zasad ustroju.

Z hormonów, wydzielanych przez gruczoły płciowe prelegentka mówi o follikulinie, wydzielanej przez pęcherzyk Graafa, oraz o luteinie — przez ciało żółte. Wydzielanie follikuliny odbywa się pod wpływem prolanu A, — zaś luteiny — pod wpływem prolanu B. Follikulina i luteina skolei wpływają hamująco na wydzielanie prolanów. Cykl miesięczkowy znajduje się pod wpływem tych czterech hormonów.

W okresie dojrzewania obserwujemy chwiejność w działaniu gruczołów dokrewnych, powodującą często zaburzenia, częstsze u dziewcząt, niż u chłopców. Pojawiają się więc: objawy akromegaliczne, nadmierna wybujałość

wzrostu, otyłość, (przy której rentgenologicznie nie znajdujemy zmian w przysadce mózgowej, powiększenie tarczycy z objawami nadmiernego wydzielania hormonu tyreotropowego, podciśnienie lub nadciśnienie krwi z objawami szybkiej zmęczalności.

Prelegentka wspomina o własnych badaniach nad poziomem cukru we krwi w zależności od okresu miesiączkowania; stwierdziła, że ani miesiączka ani okres przedmiesiączkowy nie wpływają na poziom cukru, o ile badany ustrój jest w spokoju. Po wysiłku natomiast w okresie międzymiesiączkowym krzywa poziomu cukru podnosi się (tak zresztą, jak i u mężczyzny), w okresie miesięczkowym nie podnosi się, a nawet spada. Ponieważ w ciągu dnia wykonywa się wiele drobnych wysiłków, prelegentka wyciąga wniosek, że pojawia się niedocukrzenie krwi, które zwalczać trzeba doprowadzeniem większej ilości węglowodanów.

W dyskusji zabiera głos D r. L e ś k i e w i c z o w a, pytając, jak się ma ustosunkować lekarz szkolny do zwolnień z gimnastyki przez lekarzy prywatnych, zaleconych spowodu powiększenia tarczycy w okresie dojrzewania; podnosi ponadto sprawę przeciżenia pracą szkolną w okresie dojrzewania.

D r. B o g d a n o w i c z sądzi, że przejściowy zespół akromegaliczny należy uważać za pewien proces patologiczny, za okres załamania równowagi. Te dzieci — według niego należałoby może traktować odrębnie. Zaobserwował, że u dziewcząt okres otyłości poprzedza objawy dojrzewania. Przytacza przypadek z własnej praktyki, dotyczący znacznego wzrastania w okresie dojrzewania przy ubytku wagi.

Przypadek ten skończył się źle.

D r. R o s e n b l u m ó w n a pyta, czy nie zauważono przejściowej niedomogi tarczycy w okresie dojrzewania.

Miała trzy takie przypadki, gdzie leczenie bardzo małymi dawkami tyreoidyny dało doskonałe wyniki.

W odpowiedzi D o c. D r. R e i c h e r mówi o swoich badaniach, podczas których stwierdziła, że znaczna większość dziewczynek z powiększoną tarczycą miała prawidłową podstawową przemianę materji. W stanach sympatykotonicznych należy tylko zwrócić

uwagę na ustalenie prawidłowego trybu życia, podając jednocześnie środki uspokajające. Dzieci z przejściowym okresem akromegalicznym nie należy uważać za chore ale trzeba z nimi postępować ostrożnie.

Na zakończenie prelegentka prosi o przysyłanie młodzieży z zaburzeniami wegetatywno - dokrewnemi do Poradni Wydziału Fiz.

## Zjazd Wychowawców Fizycznych Okr. Pozn. Pomorsk.

Obchód Dziesięciolecia Koła Wychowawców Fizycznych S. U. P.,

Z e b r a n i e N a u k o w e S e k c j i W. F. i Higij. Szkolnej przy Poznańsko - Pomorskim Okręgu Tow. Naucz. Szk. Średn. i Wyż. wraz z Oddziałem Poznańskim Polskiego Tow. Higijenicznego, oraz

Z a m k n i ę c i e Z i m o w e g o O k r e s u P r a c y S t u d j u m W y c h. F i z. U. P. w dniach 15 i 16 marca 1936 r.

Z okazji dziesięciolecia istnienia Koła Wychowawców Fizycznych S. U. P. w dniu 15 marca o godz. 18-tej 1936 r. odbył się pod protektoratem J. M. Pana Rektora U. P. Prof. D-ra S t. R u n g e g o uroczysty obchód, w wielkiej sali Studium W. F. U. P.

Z e b r a n i e u r o c z y s t e zgromadziło licznie wychowawców fizycznych, byłych członków Koła, rozsiadanych obecnie po całej Polsce, słuchaczy Studium i zaproszonych gości. Po śpiewie chóralnym Wyższych Kursów Nauczycielskich zaigaił zebranie prezes Koła Wych. Fiz. p. A. R o z m i a r e k. Mówca zobrazował rozwój Koła w ciągu dziesięciolecia i podkreślił współpracę naukową z Tow. Naucz. Szk. Wyż. i Pol. Tow. Higijeniczmem oraz pomoc naukową Koła, dzięki której słuchacze Studium mogli odbyć obozy letnie i zimowe. Dokłada się starań, aby rozszerzyć bibliotekę Koła, powiększyć sprzęt nar-

ciarski i turystyczny. Dzięki staraniu Koła istnieje jako jego sekcja od 3 lat drużyna harcerska męska (3 akademicka), oraz od półtora roku drużyna żeńska. Koło Wych. Fiz. współpracuje wydatnie z Akad. Związkiem Sportowym. Mówca podkreślił długoletnią owocną pracę kuratora Koła prof. E. P i a s e c k i e g o, oraz poparcie Senatu akademickiego.

Imieniem Senatu akademickiego i protektora obchodu przemawiał dziekan prof. S t. B ł a c h o w s k i. Z ramienia władz wojskowych przemawiał kpt. B a c z y ń s k i, imieniem Kuratorjum Szkolnego złożył życzenia wiz. S i k o r s k i, od Wyż. Kursów Nauczycielskich zaś dyr. T y n c.

Odczyt na temat: „Z dziejów wychowania fizycznego w harcerstwie” wygłosił harcm. Rzeczyp. p. S t. S e d ł a c z e k (rzecz przeznaczona do druku w „Wych. Fiz.”).

Wśród ożywionych oklasków wręczono następnie odznakę honorową zasłużonym organizatorom wychowania fizycznego prof. E. P i a s e c k i e m u oraz wizyt. S i k o r s k i e m u. W gorących słowach odpowiedział prof. Piasecki, podkreślając pracę Koła w ciągu jego istnienia, dokonaną w warunkach skromnych w myśl zasady: „Per aspera ad astra”. Stwierdził, że dzięki tej działalności zdołano zjednoczyć wy-



chowanie fizyczne z wychowaniem moralnym.

Następnie prof. Piasecki jako kurator Koła rozdał także odznaki b. wychowankom Studium W. F. Przyznano je pierwszej absolwentce kursu trzyletniego, p. Helenie Paliwodziańce (Krzemieniec), oraz trójce pierwszych magistrów w. f.: kpt. Baczyńskiemu, p. Zofji Walickiej-Neymanowej (Gdynia), i p. Władysławowi Czarnieckiemu. Odczytano telegramy i listy gratulacyjne m. i. od gen. Olszyna-Wilczyńskiego, nac. Błonskiego, oraz płk. Gilewicza.

Podniosło w swym przebiegu zebranie zakończył podziękowaniem za liczny udział prezes Koła p. Rozmiarok, poczem odbyła się w bardzo serdecznym nastroju, wśród pieśni studenckich i harcerskich, herbatka towarzyska w małej sali Studium.

W drugim dniu Zjazdu (16. III. 1936 r.) odbyło się przedpołudniem o g. 10-tej w sali wykładowej Studium Wych. Fiz. U. P. posiedzenie naukowe, które otworzył prof. Piasecki, witając przedstawicieli władz, gości oraz członków wszystkich trzech towarzystw. Pierwszy punkt programu wypełnił referat wizyt. W. Sikorskiego, pod tyt.: „Wpływ wychowawczy ćwiczeń cielesnych”. Referent, stwierdzając na wstępie sprzeczne poglądy naukowców na kwestję paralelizmu psycho-fizycznego, wskazuje na konieczność oparcia się praktyków wychowania fizycznego zarówno na zdobyciach wiedzy jak i na obserwacji wyników pracy, w zależności od rodzaju stosowanych środków psychofizycznych. Przedmiotem tej obserwacji winien być nie tylko rozwój fizyczny, ale i zagadnienie korelacji tego rozwoju z życiem psychicznym, wpływ ćwiczeń na dyscy-

plinę, na wolę, odwagę, poczucie piękna a także na chwilowe lub trwałe nastroje młodzieży.

W bardzo ożywionej dyskusji wskazuje prof. Piasecki na rozwój karnośći tak wojskowej jak obywatelskiej, jako na jeden z podstawowych i niewątpliwych skutków wychowania fizycznego. Mg. Zawrocki omawia obosieczność środków wychowania fizycznego i możliwość wpływu ujemnego, którego uniknięcie zależy od wychowawcy; dalej porusza problem paralelizmu stwierdzając, że własna obserwacja uczniów szkolnych (w Rydzynie) przemawia za istnieniem równoległości między rozwojem psychicznym i fizycznym — wreszcie podkreśla znaczenie wychowawcze t. zw. radości mięśniowej. Mg. Jasiński formułuje stanowisko praktyków wychowania fizycznego, którzy świadomi wychowawczego znaczenia ćwiczeń, powinni przy pomocy swoich środków rozwijać u Polaków takie cechy jak zdolność do maksymalnego i trwałego wysiłku, silną wolę, ofiarność, wiarę w moc i siłę grupy i poczucie tej wspólnoty gromadnej — tępienie zaś wybujałego indywidualizmu. Hcm. Sedlaczek porusza kwestję paralelizmu, dopatrując się trudności jej rozwiązania w braku właściwych kryteriów, co to jest dobry rozwój fizyczny a co dobry rozwój psychiczny, czy nawet tylko umysłowy. Testy Bineta wykazują duże braki — wobec tego zdaniem prelegenta należałoby badać zagadnienie to systematycznie przez wieloletnią obserwację większej ilości jednostek. P. Fażanowiczowa przemawia za koniecznością badania paralelizmu psychofizycznego na podstawie obserwacji nie jednostek lecz grup n. p. klas. Obserwacje takie zdaniem prelegentki potwierdzają istnienie paralelizmu psychofizycznego. Mg. Kazimierz wysuwa postulat

koniecznego udziału w badaniu paralelizmu psychofizycznego wychowawców fizycznych, którzy potrafią określić właściwe cechy sprawności fizycznej (koordynacja, zręczność i t. p.).

Nakoniec przemawia prelegent p. wiz. S i k o r s k i, podkreślając, że mimo niedoskonałości metod i sprzeczności w poglądach na zagadnienie paralelizmu psychofizycznego, praktyka dostarcza nam niezliczone dowody korzystnego oddziaływania ćwiczeń cielesnych na ustrój człowieka i to powinno być bodźcem do dalszej twórczej i coraz doskonalszej pracy, dla której właściwym sprawdzianem są osiągane wyniki.

W drugim punkcie programu referował dr. F. K a m i ń s k i na temat: „Rozwój konstytucjonalizmu”. Analizując pojęcie konstytucjonalizmu, przedstawia autor ewolucję historyczną tego problemu i stwierdza, że typy konstytucjonalne S i g a u d a i K r e t s c h m e r a nie odpowiadają dzisiejszym pojęciom T a n d l e r a i M a r t i u s a — biorą bowiem pod uwagę tylko cechy morfologiczne, nie uwzględniając cech funkcjonalnych i reakcji na czynniki zewnętrzne. Dalej wskazuje prelegent na zależność konstytucji od gruczołów o wydzielaniu we wnętrzu i wpływ hormonologii na rozwój tego problemu, którego aktualność znajduje obecnie swój wyraz w modnym zagadnieniu rasizmu. Konstytucjonalizm w wychowaniu fizycznym odgrywa ważną rolę, obraz bowiem anatomiczny i funkcjonalny ustroju w zależności od odpowiedniego doboru ćwiczeń cielesnych i poprawy kondycji, zmienia

się. Zagadnienie konstytucjonalizmu nadaje się jako przedmiot badań Studium wychowania fizycznego, które operuje materiałem o ukończonym rozwoju konstytucjonalnym.

Z powodu wyczerpania czasu nie odbyła się dyskusja nad referatem, a prof. Piasecki, solwując posiedzenie zaprasza wszystkich obecnych na dalszy program Zjazdu, który wypełnią pokazy ćwiczeń cielesnych.

Na p o k a z y, które odbyły się jako zakończenie zimowego okresu pracy złożyły się lekcje pań i panów I, II i III roku studjów, a mianowicie: panie — gimnastyka (p. A. P i g o n i ó w n a), pląsy — (p. Z. N o z y ń s k a), rytmika i plastyka (p. W i e c h o w t c z o w a); panowie — gimnastyka (mg. Ł u g o w s k i), szermierka (mg. K a z i m i e r o w i c z, w zastępstwie fechtmistrza Z a g a c k i e g o), walka wręcz (mg. L a n g e); panie i panowie — tańce narodowe (mg. L a n g e). Liczni zebrani widzowie żywo oklaskiwali wykonawców.

Po pokazach odbyło się zebranie organizacyjne Sekcji W. F. i H. Szk. przy Poznańsko-Pomorskim Okręgu T. N. S. W., na którym udzielono zarządowi absolutorjum i wybrano prezydium Sekcji w dotychczasowym składzie (prof. Piasecki, wizyt. Sikorski, p. Pigoniówna, mg. Ługowski). Okręg Pozn.-Pom. T. N. S. W. reprezentował dr. Schmidt.

I. Zachertówna,  
sekr. koła W. F.

E. Preisler,  
zast. as. Studium.

## Sprawozdanie z działalności Sekcji Wychowania Fizycznego i Higjenu Szkolnej Krakowskiego Koła T. N. S. W. w Krakowie — za ostatni okres.

Sekcja odbyła ogółem 5 posiedzeń na których referowali kol. Biernakiewicz Tadeusz „Wrażenia z obozu gimna-

stycznego w Revingehed" i „Szkolne kursy narciarskie w Austrii (metoda)". Oba referaty z własnego pobytu w Szwec-

cji i Austrii. Kol. Leszko „Wrażenia z podróży kajakiem do Szwecji”, kol. Fięna „Najnowsza fachowa literatura niemiecka i polska”, kol. Szlenkowa „Fachowa literatura polska”. Omawiano kwestję budowy stancy zimowej dla młodzieży szkolnej okręgu krakowskiego w okolicy Soli lub Huciska do czego pozyskano zapewnienie pomocy finansowej ze strony Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa w Krakowie. W ostatnim okresie Sekcja z okazji przejścia w stan spoczynku p. wizytatora Zygmunta Wyrobka urządziła pożegnalną wieczornicę, na której członkowie Sekcji jak również licznie przybyłe nauczycielstwo z Bochni, Białej, Sosnowca,

Kielc, Częstochowy, Tarnowa, Nowego Targu, Zakopanego, Radomia uczciło odchodzącego na emeryturę wizytatora. W podniosłym nastroju żegnano nieustrudzonego działacza, pioniera wychowania fizycznego w Polsce, wręczając mu pamiątkową księgę z podpisami nauczycielstwa z całego Okręgu Kuratorjum Krakowskiego. Na Walnem Zebraniu, które odbyło się dnia 2 marca, wybrano na nową kadencję następujący Zarząd: prezes dr. J. Fięna, wiceprezes mgr. M. Lubaczewska, sekretarz mgr. O. Christoff, zastępca mgr. J. Dużyk, skarbnik mgr. H. Kubalska, Członkowie Zarządu: mgr. T. Biernakiewicz, mgr. J. Jarzynówna.

## K r o n i k a.

### Rozmowa przedstawiciela P. A. O. z pierwszym radcą ministerjalnym Szwecji dla spraw wych. fiz. A. Bergiem von Linde.

W dniu 9 i 10 marca b. r. Warszawa gościła przedstawiciela szwedzkiego Ministerstwa Oświaty kpt. Berga von Linde. Przybył on tu z rewizytą do uczestników wycieczki wizytatorów i instruktorów w. f., których gościł w Sztokholmie i Karlstadsie w listopadzie ubiegłego roku.

Korzystając z okazji w czasie zwiedzania przez naszego miłego gościa do robku Związku Nauczycielstwa Polskiego przy ul. Dobrej, zadajemy Mu kilka pytań:

— Jakie wrażenia odniósł pan radca z pobytu w Polsce, zwłaszcza, że nie pierwszy już raz spotykamy się na naszym gruncie?

— Istotnie byłem w Polsce poraz pierwszy jeszcze w czasach niewoli, przed wojną światową, kiedy to brałem udział w zawodach konnych, jako ofi-

cer wojsk szwedzkich. Następnie byłem tu w r. 1929, jako wizytator szkół południowej Szwecji i wprost oczom nie wierzyłem, by w ciągu tak krótkiego istnienia bytu niepodległego Polska mogła przeprowadzić tak wielkie reformy. Jednak i od tamtego czasu zaznaczył się wielki postęp, co z przyjemnością mogłem stwierdzić i to nie tylko w stolicy, ale również w innych miastach. Zachwycony byłem między innymi realizacją rozbudowy miasta Poznania, przewidującego także sieć boisk dla młodzieży. Również imponująco przedstawia się rozwój Centralnego Instytutu W. F. im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego na Bielanach, który w czasie poprzedniego mego pobytu był zaledwie w zalążku.

— Co mógłby pan radca powiedzieć o pracy w Centralnym Instytucie, o me-

todach w nim stosowanych, o jego urządzeniu, wyposażeniu i t. d.?

— W Instytucie widziałem dwie lekcje: męską i kobiecą. Z radością stwierdzam, że zarówno zasób ćwiczeń, jak i metody zbliżone są i niewiele różnią się od naszych szwedzkich, przyczem — podobnie jak u nas — podkreślona jest i wyraźnie zaakcentowana różnica pomiędzy gimnastyką mężczyzn a niewiast, co przecież jest najoczywistszym dowodem stosowania zdobytych teoretycznych ostatnich doby w praktyce. Wątpię, czy istnieje jeszcze jedna w Europie podobna uczelnia, posiadająca tak okazałe i wykwitne zabudowania i urządzenia, i któraby była tak bogato wyposażona we wszystkie pomoce i środki naukowe, stanowiące poza tem ostatni krzyk techniki i postępu. Szczególnie podkreślam, że w żadnej uczelni europejskiej nie stwierdziłem tak ścisłych badań lekarskich w zastosowaniu do celów wychowania fizycznego, jak właśnie w Instytucie na Bielanych.

— Wiem, że po obecnej wizycie u nas, w czasie której pan radca zwiedził bardzo wiele, czuje się On może nieco zrużony. Poza tem czeka Go jeszcze nocna podróż do Berlina i udział w konferencji w sprawie wyjazdu ekipy szwedzkiej na Olimpijadę Berlińską i dlatego pozwolę sobie zadać Mu jedno jeszcze tylko pytanie. Co sądzi pan radca o naszej organizacji, t. zn. o Związku Nauczycielstwa Polskiego, i o jej pracy?

— To co widzę tu u was nie mogę inaczej nazwać jak przepychem. By móc ocenić waszą pracę, musiałbym przyjechać do was na kilka przynajmniej tygodni i badać ją oraz studjować, co postaram się w przyszłości — jeśli mi na to warunki pozwolą — uczynić. Im-

ponujecie mi nietylko swemi okazałemi gmachami i urządzeniami, świadczącemi o potędze waszej organizacji, ale przede wszystkim tą produktywną pracą, która się rzuca odrazu w oczy. Mam na myśli owe kilkadziesiąt czasopism fachowych, jakie stale wydajecie, mając przede wszystkim na myśli dokształcanie swych członków.

Dziękujemy miłemu rozmówcy za jego szczere i proste wypowiedzenie się i żegnamy go z nadzieją kontynuowania również w przyszłości współpracy na terenie wychowania fizycznego, która trwa od wielu lat.

D. R.

W dn. od 25. VI — 8. VII b. r. odbędzie się w Lund *Szwedzki Kurs Wychowania Fizycznego*. W dn. od 17. VIII b. r. także w Lund odbędzie się Międzynarodowy Kurs Wych. Fiz. W obydwu kursach udział mogą brać kobiety i mężczyźni. Program kursów obejmuje gimnastykę szwedzką, gry i tańce ludowe. Odbędzie się również specjalny kurs rytmiki. Kierownictwo spoczywa w rękach Mj. Thulina. Wpisowe wynosi 10 kor. szw. Opłata za kurs od 25. VI — 8. VII. wynosi 30 kor. szw. Opłata za kurs od 17. VIII — 27. VIII wynosi 25 kor. szw. Zgłoszenia należy nadsyłać do dn. 15. maja na kurs szwedzki, do dn. 15. lipca na kurs międzynarodowy, do Południowo - szwedzkiego Instytutu Gimn. w Lund. Koszta utrzymania wynoszą 2,75 kor. szw. dziennie. Mieszkanie znajdują uczestnicy w Instytucie, lub też w mieście, przygotowane przez Instytut. W czasie trwania kursu szwedzkiego cena za pokój 1-os. wynosi 30 kor. szw., za 2-os. 20. kor. szw. W czasie trwania kursu międzynarodowego za 1-os. 25 kor. szw. za 2-os. 17 kor. szw.

## SOMMAIRE.

Le travail du *Prof. Piasecki*, de l'Université de Poznań, sur le *jeu au disque*, est le septième d'une série concernant les investigations de l'auteur sur la genèse des exercices du corps. Cette fois, il s'agit d'un ancien jeu des paysans polonais qui disparaît rapidement, mais qu'on a pu retracer (grâce surtout à l'enquête sous les auspices du Conseil Scientifique de l'Éducation Physique) dans 80 cantons polonais. Outre la Pologne, ce sont presque exclusivement les pays du Nord où il est répandu. Dans un de ces deux centres, alors, on devrait chercher le lieu de son origine.

Mais puisqu'il s'agit, dans ce jeu, d'un disque en bois que les deux équipes (représentant parfois deux villages) s'envoient réciproquement, en le lançant et en le renvoyant aux coups des bâtons, on est porté à supposer qu'il provient d'une combinaison de deux éléments bien connus en Grèce antique: lancement du disque et le jeu de hockey (*keratizein* des Hellènes). Une telle combinaison est plus facile à concevoir à dehors de l'ancien Empire romain, où les éléments de la culture hellénique n'étaient plus adoptés rigoureusement, sans rien changer.

Après une courte digression sur les rites et coutumes des paysans en nombreux pays de l'Europe, et qui semblent avoir quelque affinité avec notre jeu (les restes probables de l'ancien culte solaire, en forme de faire rouler des roues enflammées, du haut des collines, à la veille de St. Jean, etc.), l'auteur aborde l'avantage éducatif et social qu'on obtiendra en faisant revivre, et en perfectionnant ce jeu. Il propose, entr'autres, son introduction au programme des fêtes régionales et nationales, ainsi que son évolution (très facile) en un jeu sportif et scolaire.

Dr. *C z a r n o c k a - K a r p i ń s k a*. „*Observations médicales sur les jeunes filles suivant le cours de deux années à l'Institut Central d'Éducation physique à Varsovie*“.

Dans cette étude l'auteur expose les résultats de ses observations se rapportant aux examens éliminatoires, au cours des 4 dernières années, et déclare que l'état physique des jeunes femmes est en général plus mauvais que celui des jeunes gens. De sorte que les réactions de l'organisme féminin, durant les deux années de travaux à l'Institut, présentent une plus grande importance. L'auteur a pu observer certains signes de nervosité ainsi que des phénomènes dans le système végétatif et glandulaire. Quelquefois ces phénomènes sont à la limite des faits physiologiques et pathologiques. Ils ont plus ou moins compromis l'obtention de bonnes conditions pour l'entraînement.

N. *N o n a s*. „*Les exercices, les jeux en plein air et autres, à l'école primaire, en tant que préparation aux exercices et jeux en plein air au lycée*“.

Dans cet exposé, l'auteur donne un programme personnel d'exercices et de jeux en plein air pour la préparation de la jeunesse en vue des exercices futurs dans les lycées.



# DZIAŁ SPORTOWY

## Podstawy szkolenia narciarskiego.

(Sprawozdanie z przebiegu obrad przedstawicieli P. U. W. F., P. Z. N. i Wojska).

U samego schyłku ubiegłego roku, a mianowicie w czasie od dnia 26 do 31 grudnia, z inicyatywy Państw. Urz. Wych. Fiz. i P. W. odbył się w Zakopanem zjazd poświęcony sprawom narciarstwa polskiego, którego nadzwyczajny rozwój w ostatnich latach wyłonił szereg kwestyj, wymagających uregulowania i wytyczenia względnie poprawienia właściwych dróg w celu ustrzeżenia najmniejszych jego komórek od błędów i od zbaczania na manowce.

Podając sprawozdanie z pracy dokonanej przez zjazd, bierzemy pod uwagę wielki stopień zainteresowania, z jakim nauczycielstwo wychowania fizycznego traktuje narciarstwo, słusznie uważając go wszędzie tam, gdzie zastosowanie go ze względów terenowych, głównie zaś atmosferycznych jest możliwe, za podstawowy dział pracy nad umacnianiem zdrowia i wyrabianiem tężyzny wśród młodych rzesz obywateli, w trudnym dla wychowania fizycznego okresie zimy. Ponieważ tematem zjazdu, poza sprawami organizacyjnymi, były również tematy wyszkoleniowe, jak np. opracowanie ramowego programu, a następnie kwestje słownictwa i normalizacji sprzętu narciarskiego, redakcja „Wychowania Fizycznego” wychodzi z założenia, że przytoczone sprawozdanie rzuci światło na kierunki nadawane narciarstwu przez autorytatywne władze, oraz może być pomocne przy ustalaniu zakresu i programów nauczania. Nasuwające się ostatnio wątpliwości na tle różnych interpretacyj poszczególnych ewolucyj, począwszy od różnic co do nazwy danej ewolucji (jak np. w kristjanjach), aż do sposobu ich zastosowania i wykonania, usunąć będą mogły dopiero pełne elaboraty P. U. W. F. i P. W., bądź też Polsk. Zw. Narc., obejmujące całokształt wykonanej pracy.

Zjazd odbył się pod przewodnictwem ppłk. Ziętkiewicza Władysława — zastępcy Dyrektora Państw. Urz. W. F., jednego z największych propagatorów narciarstwa i niestrudzonych jego działaczy, którego nazwisko wymawiane jest z czcią i z wdzięcznością przez rzesze wyszkolonych i wychowanych przez niego, głównie wojskowych narciarzy. Udział w zjeździe wzięli przedstawiciele wojska (część konferencji poświęcona była zagadnieniom

narciarstwa wojskowego), przedstawiciele Polsk. Zw. Narc. w osobach pp.: red. Fächerera, inż. Ramzy, Grosmana i doświadczonego, ogólnie cenionego zawodnika - olimpijczyka Czecha Bronisława, przedstawiciela Min. Komunikacji — naczel. wydz. tur. p. dr. Szatkowskiego, — Min. W. R. i O. P. p. Pietkiewicza — autora cennego podręcznika narciarskiego, który świeżo opuścił prasę drukarską, wreszcie co doświadczeńszych (długoletnich instruktorów pp. mjr. Łuckiego, kpt. Lubicz - Nycza, kpt. Niemca oraz kilku przedstawicieli instruktoratu Centr. Inst. Wych. Fiz. i innych.

Ze względu na stosunkowo obszerny materiał, podjęty do przepracowania, zjazd zgóry wykluczył zajmowanie się sprawami czysto metodycznymi, stanowiącymi obszerną dziedzinę, debaty nad którą byłyby bardzo uciążliwe i nie prowadziłyby do celu, gdyż metoda nauczania jest naogół rzeczą płynną, postępującą naprzód z roku na rok, a metod tych trzeba byłoby opracowywać kilka, gdyż różniczkowania wymagają pewne, czasem znaczne odrębności w nauczaniu dzieci, młodzieży, osób starszych, a wreszcie niewiast, rzeczy, które każdy instruktor musi znać i któremu w tym zakresie powinna być pozostawiona swoboda, nie kępująca jego indywidualności, natomiast dająca możliwość obrania najwłaściwszych dróg, jakie mu wskazuje posiadana wiedza i doświadczenie. Inna sprawa jest z wojskiem, dla którego opracowanie metody jest rzeczą łatwiejszą i bardzo potrzebną, gdyż operując zespołami zrównanymi pod względem wieku i płci, ma ono pełną i sprecyzowaną świadomość celów i podjętych zadań, które pozwalają na konkretne niemal sprecyzowanie metody nauczania narciarstwa. Indywidualność instruktora, mimo ustalonych wskazówek metodycznych, będzie i tu rzeczą cenną, lecz znajdować będzie ujście dopiero w trakcie szkolenia, przy uzewnętrznieniu przez uczniów ich stopnia sprawności, zdolności w przyswajaniu techniki jazdy lub przeciwnie, wyjawieniu braków fizycznych i trudności w opanowaniu elementów jazdy na nartach.

Zjazd w całości narciarstwa rozróżnia dwa jego rodzaje, a mianowicie narciarstwo górskie i nizinne, a podział ten uzewnętrzniał się w ustaleniu rodzajów kursów narciarskich. Według tego podziału kursy rozdzielono na dwa duże działy: I. Kursy ogólnoszkolące i II. Kursy specjalne. Pierwsza grupa — kursy ogólnoszkolące, których zadaniem jest wyczerpujące zapoznanie słuchaczy z techniką narciarską górską i nizinną, dzieli się na:

1. Kursy dla początkujących: — zadanie: przyswojenie słuchaczom niezbędnych elementów techniki narciarskiej dla swobodnego poruszania się w terenach łatwiejszych oprócz terenów wysokogórskich.

- a) w narciarstwie górskim,
- b) w narciarstwie nizinnym.

2. Kursy dla wprawniejszych: — zadanie: uzupełnienie umiejętności uczniów wszystkimi ewolucjami dla uzyskania swobodnego uprawiania narciarstwa —

- a) w narciarstwie górskim,
- b) w narciarstwie nizinnym.

Druga grupa — kursy specjalne, dzieli się:



1. Kursy doskonalące: — zadanie: doskonalenie w określonym dziale: kursy turystyczne, wysokogórskie, sportowe, zawodnicze, biegowe, skokowe, zjazdowe i t. p.

- a) w narciarstwie górskim,
- b) w narciarstwie nizinem;

2. Kursy instruktorskie szkolenia ogólnego: — zadanie: wyszkolenie kandydatów na nauczycieli szkolenia ogólnego — dają instruktorów i pomocników. W zakresie poszczególnych działów dają trenerów.

- a) kursy instruktorskie szkolenia ogólnego,
- b) kursy instruktorskie szkolenia specjalnego.

Dział narciarstwa nizinnego rozróżnia się w tym podziale celowo, traktując narciarstwo z punktu widzenia sportu obrony narodowej, a zarazem jako kierunek idący po myśli P. Z. N., dążącego do przeniknięcia narciarstwa w najszersze masy ludności przez zasugerowanie, że narciarstwo nizinne istnieje jako odrębna i zamknięta całość.

W celu określenia zakresu nauczania dla grupy kursów ogólnoszkolących opracowano na wzór t. zw. „lehrplanu” posiadanego przez austriaków i przez Niemców „zasady jazdy na nartach z zasobem materiału ćwiczebnego dla kursu ogólnoszkolącego”. Wszystkie elementy techniki narciarskiej uporządkowano tu w zależności od stopnia trudności przyswajania poszczególnych ewolucji, opisując zwięźle sposób wykonania każdej ewolucji według okresów (fazy) oraz podając jej definicję i zastosowanie. Opisy te ukażą się w oficjalnym wydawnictwie P. Z. N., natomiast w ramach niniejszego sprawozdania zamieszcza się szkielet owego zasobu z tą uwagą, że pozycje podkreślone przeznaczone zostały do zakresu nauczania na kursach ogólnoszkolących dla początkujących, zaś pozostałe elementy dla drugiej kategorii, a więc na kursach dla wprawniejszych.

W łonie zjazdu istniał projekt nieco odmiennego uporządkowania elementów zasobu materiału.

W projekcie tym za punkt wyjścia podziału materiału wzięto pewne pokrewieństwo ruchu poszczególnych działów ewolucji z dostosowaniem ich do terenu i warunków śniegowych, dzieląc te ewolucje według rozróżnianych technik jazdy na ewolucje techniki rozmachowej, której projekt dawał pierwszeństwo przed następnymi, a mianowicie oporową i skoczną, umieszczając kristjanję ciągniętą i telemarkę (technika rozmachowa — śniegi łatwe, puszyste) przed pługiem i oporami (technika oporowa — śniegi gorsze — szrenie i lodoszrenie, jazda w t. zw. holwegach). Przyjęto jednak podział w brzmieniu niżej podanem z uwagą, że właściwą jazdą na nartach jest jazda rozmachowa, a kwestja zastosowania takiego czy innego porządku nauczania należy do dziedziny metodyki, której odpowiednie dopasowanie uzależnione jest od danych jakie przedstawia zespół, a więc wieku, płci, stopnia sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.

### Zasób materiału ćwiczebnego dla kursów ogólnoszkolących.

#### I. Postawy:

1. zasadnicza,
2. półkuczna,
3. kuczna.

## II. Chody.

1. krok zwykły,
2. jednokrok,
3. dwukrok,
4. trójkrok,
5. krok fiński,
6. czwórkrok,
7. kroki połączone.

## III. Zwroty na równem:

1. zwykły w tył,
2. krokiem zwrotnym,
3. skokiem,
4. zwrot na kijkach.

## IV. Podchodzenia:

1. krokiem zwykłym.
2. zakos:
  - A) zwrotem w tył nartą górną,
  - B) zwrotem w tył nartą dolną,
  - C) krokiem zwrotnym.
3. Schodkowanie:
  - A) w bok,
  - B) wprzód,
  - C) w tył.
4. Rozkrok,
5. Upadki i powstawanie.

## V. Zjazdy:

1. zjazd nawprost.
  - A) zjazd z odbicia,
2. zjazd przez fałdy terenowe,
3. zjazd wskos,
4. zjazd poprzeczny,
5. hamowanie.
  - A) pług,
  - B) opór,
  - C) użycie kijków.
6. Zmiany kierunków:
  - A) zmiany drobne:
    - a) krok zwrotny,

- b) krok łyżwowy,
- c) w zjeździe zwrot nartą dolną.

**B) Łuki:**

- a) łuk z pługu,
- b) łuk z oporu,  
z oporu w śniegu kopnym,  
z oporu z przeniesieniem narty zewnętrznej  
i dostawieniem wewnętrznej,  
z przyspieszonym wysunięciem narty wewn.
- c) kristjanja;  
z oporu  
z pługu,  
dostawiania z oporu.

**C) Skręty:**

- a) kristjanja zwykła,
- b) „ nożycowa,
- c) „ rwana,
- d) „ odciążana (śmig),
- e) telemark.

**D) Skoki:**

- a) przeskok,
- b) obskok,  
na jednym kijku,  
na dwóch kijkach,  
z zamachem wprzód,
- c) skok poprzeczny.

**E) Przeszkody:**

- a) rów,
- b) płot,
- c) lód i woda,
- d) kładka i t. p.

Jak już wspomniano pozycje podkreślone odnoszą się do kursu dla początkujących, pozostałe zaś dla wprawniejszych. Należy zaznaczyć, że w odniesieniu do kursu wstępnego jest to zakres minimalny obliczony na stosunkowo krótki czas trwania kursu.

Zakres kursów narciarstwa nizinnego (pozycje podkreślone, przeznaczono na kursy dla początkujących).

**I. Postawy:**

1. zasadnicza,
2. półkuczna,
3. kuczna.

## II. Chody:

1. krok zwykły,
2. jednokrok,
3. dwukrok,
4. trójkrok,
5. czwórkrok,
6. krok fiński,
7. chody łączone:
  - a) czwórkrok i dwukrok,
  - b) „ i trójkrok,
  - c) trójkrok i jednokrok.

## III. Zwroty w miejscu:

1. w tył zwrot,
2. krok zwrotny,
3. skokiem,
4. skokiem na kijkach.

## IV. Podchodzenie:

1. krok zwykły,
2. zakosy,
3. schodkowanie w bok,
4. rozkrok wprost.

## V. Upadki i powstawanie.

### VI. Zjazdy: — postawy zjazdowe:

- a) wysoka,
- b) średnia,
- c) niska.
  1. zjazd nawprost,
  2. zjazd wskos,
  3. zjazd poprzeczny.

### VII. Hamowanie:

1. pług,
2. opór.

### VIII. Zmiany kierunków:

1. krok zwrotny,
2. krok łyżwowy,
3. łuk z pługu,
4. kristjanja z oporu,
5. „ zwykła.

## IX. Przebywanie przeszkód:

1. rów,
2. lód i woda,
3. płot,
4. kładka i inne przeszkody.

## X. Jazda włókiem:

1. z jeźdźcem,
2. bez jeźdźca.

W zakresie nauczania zjazd ustalił nadto wymagania egzaminacyjne w zakresie zarówno teorii jak i praktyki od kandydatów na pomocników instruktorów oraz instruktorów w dziale narciarstwa górskiego i nizinnego.

Odrębną pracą była praca w zakresie słownictwa narciarskiego, co do którego, jak to się dzieje często w innych sportach, uznano za konieczne oczyszczenie słownictwa technicznego w narciarstwie z naleciałości obcych i gwary specjalnej, stojącej w rażącej sprzeczności z duchem języka polskiego. Chodzi tu o takie wyrażenia jak np. „oddał skok” zamiast „skoczył”; „szus” — zamiast strzała a o kristjanjach takich określił jak „rwana”, „ciągnięta”, „szarpana”. Ustalenie nazw chodów, słownictwa gimnastycznego, komend i rozkazów, wreszcie wyeliminowanie pojęć określaných przez: „baki” (więźby), „temposzwing”, „sztramer”, „kant” (krawędź). Dla tak popularnego „holwegu” wymyślono nazwę „wądroże” (może lepiej byłoby „wąskodroże”, ze względu na niewiele mówiącą przystawkę „wą” — (przyp. redakcji), zaś dla kristjanji „odeciążanej”, zwanej również „wolfgangoską” lub owym „temposzwingiem” bardzo odpowiednią nazwę „śmig” (od śniagać).

Ustalono nazwę kristjanji zwykłej („ciągnięta”), krótkiej (zamiast „rwanej”), poślizg (zamiast „suv”). Nazwy i określenia następujące: płoza, więźby, kijki. Płoza: część przednia, tylna, stopa, piętka, nasada dzioba, dziób, nosek, ślizg z rowkiem, krawężniki metalowe. Więżba: szczęki, łapki (płytki przytrzymujące podeszwy z góry), skówki na butach, rzemień napalcowy, okólny, przeciągowy, zapiętek, ściągło. Kijki: głownia, rękajeść, pętla, talerzyki, grot, przetyczka.

Realizację tego działu pracy przewiduje się w formie słownika jaki wydałby P. Z. N.

W zakresie normalizacji sprzętu zaszła potrzeba ramowego znormalizowania wymiarów nart dla różnych celów, znormalizowania skosów buta, apteczki osobistej, wreszcie opracowania drogi dla oszacowywania przedmiotów sprzętu i oporządzenia narciarskiego, a to ze względu na wytwarzane jego rodzaje mniej przydatne, głównie zaś gwoli ochronienia publiczności narciarskiej od towaru mało wartościowego nie nadającego się do użytku, a wytwarzanego w znacznej ilości przez niesumienne wytwórnie.

## Zasady treningu.

Autor we wstępie stwierdza fałszywe pojęcia ogółu sportowców, a nawet większości instruktorów o stanach w y t r e n o w a n i a i w y ć w i e z e n i a. Powoduje to niedocenywanie albo też przecenianie tak wytrenowania, jak i wyćwiczenia. Brak różniczkowania tych pojęć, jest nieraz przyczyną tego, że większość atletów nie potrafi siebie w pewnym określonym przeciągu czasu doprowadzić do takiej formy, która pozwoliłaby im na osiągnięcie maksymalnych wyników. Następnie wyjaśnia Hoke pojęcia wyćwiczenia i wytrenowania. Przez wyćwiczenie rozumie on uprawianie różnorodnych ćwiczeń, przy pomocy których atleta osiąga naturalność ruchów. Im prostsze i im żywsze są ćwiczenia, tem prędzej osiągnie się ten cel. Im bardziej skomplikowana jest forma ćwiczeń, tem bardziej zanika naturalność. Celowość ćwiczeń wychowuje i przyzwyczaja ciało do pewnej pracy, która daje dużo radości i poczucia siły. Dla trenującego sportowca ten psychofizyczny stan, jest konieczny. Dalej mówi autor, że atleta musi być stale w stanie wyćwiczenia, dzięki czemu posiada on pewną formę. Ilościowa dawka ćwiczeń nie jest jeszcze równoznaczna z treningiem, ale może być z nim połączona. W żadnym wypadku sportowcy nie mogą miesiącami nie ćwiczyć. Wielu sądzi, że sam trening wystarcza do uzyskania kondycji fizycznej; ci połowicznie uprawiają sport i nie zrozumieli sensu sportowego wychowania. Atleta, który przez dwa lub trzy miesiące w roku uprawia trening, a w pozostałym czasie żyje bez ćwiczeń fizycznych, ten zaniedbuje swoje ciało, ponieważ w okresie treningu musi ono wykonywać podwójną pracę, zdobywając podstaw do wysiłku, i nabycia swoistej odporności.

Podczas gdy dla niesportowca wystarczy dążność do osiągnięcia pewnego stanu zdrowia, to atleta musi jeszcze specjalnie w swojej gałęzi sportu ćwiczyć się, dla udoskonalenia technicznego, które w pewnych specjalnościach odgrywa nadzwyczaj doniosłą rolę, np. w skokach.

Ilę pracy trzeba wykonać podczas ćwiczeń? W sporcie, celem dojścia do jakiegoś wyniku, trzeba włożyć wiele pracy. Im lepiej ma się jakąś gałąź sportu opanowaną, tem mniej uwagi należy poświęcać wyćwiczeniu, dbając jedynie o utrzymanie się na określonym poziomie. Jeżeli się stwierdzi, że rytm lub zręczność ruchu ucierpiała z jakichś powodów, to trzeba wypracowywać je ponownie. Doświadczenia wykazały, że tylko codziennie ćwiczenie przyczynia się do wyrobienia ekonomji i lekkości ruchu. Jeżeli więc atleta chce jakąś gałąź sportu opanować po mistrzowsku, to musi dużo ćwiczyć, a więc biegać, skakać i rzucać, ale wszystko może wykonywać z niepełną szybkością i siłą, ponieważ utrudniają one precyzję ruchu. Z polepszeniem techniki zwiększa się szybkość i wydajność pracy. Niestety, zdaniem Hoke'go, w tym punkcie wielu atletów popełnia dużo błędów. Np. wydaje im się zbyt nudne, ćwiczenie tygodniami na jednym płotku, lub wahadła w skoku o tyczce, i rozpoczynają zbyt wczesnie zaprawę na wynik. Tymczasem czyste techniczne ćwiczenie daje  $\frac{3}{4}$  wyniku, a zbyt wczesna zaprawa na wynik, pozostaje właśnie bez wyniku. Autor nawołuje do wyrugowania tych błędów,

zakorzenionych bardzo w wychowaniu sportowem, albowiem ograniczają one efekt działania.

Jeżeli atleta, który swoją specjalność opanował doskonale technicznie, pracuje nadal we wzmożonym tempie, to następuje zahamowanie czucia mięśniowego, które powoduje obniżenie się zręczności. Jedyną radą jest tu przerwanie tej specjalizacji i odpoczynek nerwowy. Jest to szczególnie ważne dla skoczków wzwyż, u których subtelne czucie skokowe łatwo ulega zaburzeniom. Przez nieuważne skakanie, skoczek może tylko wiele stracić. Każdy atleta musi umieć sam siebie obserwować w tem znaczeniu, ile potrzebuje wywyczenia przy doskonałym stylu i doskonałej technice. Zagadnienie to jest indywidualne i nie można tu stosować żadnych szablonów.

Ważną rolę odgrywa też stan zdrowia, dający się osiągnąć przez możliwą różnorodność ćwiczeń, a więc gimnastykę, boks, narciarstwo itd. Naturalnie atleta nie może tych gałęzi sportu uprawiać dla wyniku. Najlepiej dobry stan zdrowia można osiągnąć przez ćwiczenie na świeżem powietrzu. Unikać należy twardych i nieelastycznych podłoży w halach, a korzystać z podłoży naturalnych.

W dążeniu do osiągnięcia maksymalnych granic wyniku obok dostatecznej ilości ćwiczeń i obok doskonałych technicznych, musi atleta włączyć do ćwiczeń trening.

Trening, to celowa praca dla przyzwyczajenia całego organizmu człowieka do gotowości do wielkich wysiłków w pewnym ściśle określonym czasie. Cały rok nie można trenować, ale tylko ćwiczyć. Natomiast trening jest to bezpośrednie przygotowanie się do jakiegoś występu zawodniczego.

Zawody — walka, są konieczne dla zdrowego człowieka, bo on nie może ciągle pozostawać tylko w stanach wywyczenia. Dlatego od czasu do czasu chętnie obciąża się treningiem, po którym następuje wyładowanie w walce. Jeżeli trening przeprowadzany jest przez długie okresy czasu jako zastępstwo ćwiczeń, to wytwarza się atmosfera przymusu, która bardzo niekorzystnie odbija się na wykorzystaniu możliwości wynikowych.

Trening zależy również od stanu wywyczenia. Nie może być gwałtownych skoków pomiędzy wywyczeniem a wytrenowaniem. Musi być pomiędzy niemi okres przejściowy, i tem dłuższy będzie ten okres, im wywyczenie jest słabsze. Dozwolane wysiłku ma na celu przygotowanie organizmu poprzez przejściowy okres przedtreningu do właściwego treningu. Sportowa praca treningowa składać się musi z okresów maksymalnych wysiłków, przeplatanych okresami zupełnego odpoczynku. Ważnym jest zdaniem autora moment przerwania pracy i rozpoczęcia odpoczynku. Winien on nastąpić wtedy, kiedy stopień zmęczenia znajduje się powyżej progu pobudliwości, czyli praca zaczyna być ciężką. Odpoczynek winien trwać, aż do zupełnego uspokojenia organizmu, czyli do powrotu tętna i ciśnienia krwi do normy, poczem może natychmiast nastąpić ponowna praca. Zbyt krótkie okresy odpoczynku prowadzą do wczesnego przemęczenia, jak również za długie odpoczynki powodować mogą także spadek formy. To zjawisko można często zauważyć podczas dłuższych podróży atletów. Najważniejszym zadaniem treningu jest podniesienie wydajności serca i płuc atlety. Uczynią to szybkie, krótkie biegi, przerywane pauzami. Ze wzrostem wydajności serca wzrośnie dystans bie-

gów przebytych maksymalną szybkością, a skróci się czas pauzy między temi biegami, potrzebny do odpoczynku. Jeżeli nastąpi w okresie treningu z jakichś przyczyn wydłużenie się tych pauz, między krótkimi sprintami, jest to sygnał ostrzegawczy tak dla atlety, jak i dla trenera. Wtedy trzeba natychmiast trening przerwać i ograniczyć się do zwykłego ćwiczenia, omówionego poprzednio. Zwiększenie wydajności płuc osiąga atleta natomiast przez uprawianie długich biegów w niepełnej szybkości. Praca ta nadaje się specjalnie na okres przedtreningowy.

Między innymi autor zwraca uwagę na niewłaściwość prowadzenia treningu w jakichkolwiek grupach. Wielkie różnice indywidualne odnośnie do progu zmęczenia i pobudliwości, pomiędzy poszczególnymi atletami wymagają treningu, przeprowadzonego indywidualnie. Każdy trener, zdnaniem autora, musi podobnie jak lekarz być dobrym diagnostykiem. Ale również i atleta musi swój organizm doskonale poznać, aby umiejętną pracą przygotować się do osiągnięcia maksymalnych swoich wyników w pewnym określonym czasie.

Następnie omawia autor kontrolowanie wagi ciała, które ma również wielkie znaczenie w okresie treningu. Spadek wagi w czasie treningu jest oznaką utraty energii wskutek zbyt forsownej pracy, przyrost natomiast oznacza niedostateczną intensywność treningu.

Co do trwania głównego okresu treningu stwierdza autor, że typ asteniczny po 6—8 tygodniach osiąga swoją najlepszą formę, typ mięśniowy natomiast potrzebuje 12-tygodniowego okresu treningowego. Zależnie od tego, wyznacza się początek treningu. Przed głównymi zawodami, do których przygotowuje się zawodnik przez trening, musi atleta w czasie treningu dużo pracować, ale powinien tylko mało walczyć. Walki mogą odnosić się tylko do fragmentów, aby uodpornić zawodnika na trudy, przyczem obojętnym jest wynik tych walk. Historia 1. atletyki daje nam dużo na to przykładów (Love, Hampson i inni przed i po swoich zwycięstwach olimpijskich).

Co do ilości dni w tygodniu treningowym, mówi autor, że zależy to od formy ćwiczącego. Wyraźnie trzeba odróżnić dnie treningowe od dni ćwiczeń. Ćwiczyć musi atleta codziennie, a trenować w okresie przedtreningowym dwa do trzech dni, a w okresie pełnego treningu 3—5 dni w tygodniu. Co do tej sprawy, to jeszcze bardzo ważnym jest umiejętność dozowania wysiłku w okresie dochodzenia do formy. Tu spotykamy się nawet z takimi momentami, że niektórzy długodystansowcy trenują nawet dwa razy dziennie. Możliwe to jednak jest tylko pod tym warunkiem, jeżeli zna się doskonale możliwości organizmu i wysiłek dozuje się nadzwyczaj umiejętnie. Nadto ilość dni treningowych zależna jest od samopoczucia w danym dniu i od zawodowej pracy. Z tych też powodów treningi muszą być i powinny być stosowane jednostkowo a nie w grupach. Ważnym jest to, że praca zawodowa nie może wpłynąć na nieodbycie treningu, ale jedynie na pewne zmodyfikowanie względnie zmniejszenie wysiłku w danym dniu treningowym.

Tak jak cały okres treningu znamionuje pewne skrupulatne i uzasadnione dozowanie i systematyczność, tak również na tych samych zasadach powinien opierać się trening w danym dniu. Często jednak widzi się, że zawo-



dnik przychodzi na boisko i od razu ćwiczy bardzo intensywnie. Taki trening dzienny jest niewłaściwy.

Na koniec autor omawia sprawę przetrenowania. Stan przetrenowania charakteryzuje się utratą wagi, brakiem snu, niepokojem nerwowym, zwiększoną pobudliwością i brakiem apetytu. Te objawy należy jednak uważać już za fizyczne i psychiczne załamanie się. W wypadkach takiego przetrenowania niema już żadnych środków zaradczych. Atletą jest poprostu chory i może wrócić do swojej normalnej formy przez odpoczynek i ostrożne uprawianie ćwiczeń. Tego rodzaju przetrenowanie nie może mieć miejsca według tych zasad, które podał poprzednio autor, ponieważ przedłużenie się koniecznych przerw odpoczynkowych, tak trener jak i atleta będą uważali za sygnały ostrzegawcze. S.

(Leibesübungen und körperliche Erziehung, zes. 23/1935 r.).

## Co sądzi Birger Ruud o skokach narciarskich.

Autor podaje streszczenie odczytu B. Ruuda, wygłoszonego dla słuchaczy wydziału w. f. Uniwersytetu w Marburgu. w Odczycie swoim B. Ruud omawiał szczegółowo trening do skoków narciarskich, który rozpoczyna się jego zdaniem już w locie. Na letni trening składa się uprawianie możliwie wszystkich rodzajów sportów, celem najwszechstronniejszego przećwiczenia organizmu. Sam B. Ruud uprawia specjalnie dużo gimnastyki przyrządowej, akrobatyki gimnastycznej, lekkiej atletyki i skoków do wody, które zaleca szczególnie z wiczy 10 m, albowiem wyrabiają one w wielkim stopniu wyuczenie ułożenia ciała w locie.

Z pierwszym śniegiem rozpoczyna się trening na skoczni. Co do tego, to B. Ruud stwierdza, że skoczkowie środkowo - europejscy popełniają przeważnie ten błąd, że rozpoczynają swój trening od skoków na średnich lub nawet dużych skoczniach. Natomiast Norwegowie przeprowadzają pierwsze treningi odmiennie, zaczynając od skoków na małych skoczniach. Ma to ogromny wpływ metodyczny na czystość odbicia, którego można się nauczyć wyłącznie na małych skoczniach. Ten sposób treningu ma to do siebie, że wprawdzie więcej czasu upłynie zanim skoczek dojdzie do wyników w danym sezonie, ale zato w okresie skoków na wielkich skoczniach nabyta uprzednio czystość odbicia wyjdzie mu jedynie na korzyść.

Natomiast w wypadku rozpoczynania treningu od skoków na wielkich skoczniach, szybko osiąga się dłuższe skoki, ale po pewnym czasie dochodzi się do granicy wyników, której przekroczyć nie można z powodu braku techniki odbicia, mimo, iż możliwości maksymalnych wyników są daleko wyższe. „Brak potem finiszu” — mówi B. Ruud.

Co rozumiemy pod pojęciem dobrego odbicia?

Dobre odbicie zależy m. in. nietylko od wychylenia ciała (Vorlage), ale również od tego, czy ciało znajduje się wtedy w najniższym przysiadzie, kiedy dzioby nart znajdują się na brzegu wrotu skoczni, oraz, czy wyprost ciała wtedy skończył się, kiedy stopy mają opuścić brzeg progu. Jeżeli wyprost ciała nastąpi wcześniej niż w tym momencie, to skoczek nie wykorzysta całej energii odbicia, jeżeli zaś wyprost nastąpi zapóźno, to wielka część energii odbicia jest stracona.

Tych to właśnie finezyj odbicia, zdaniem Ruuda, można nauczyć się tylko na małych skoczniach. Z chwilą jednak, kiedy „wejdą one w krew i mięśnie skoczka”, to przechodzi się na większe skocznie, aby tu nauczyć się techniki powietrznej, czyli t. zw. skoku aerodynamicznego, którego znowu można się nauczyć tylko na dużych skoczniach. Ten skok charakteryzuje potężne wychylenie do przodu z lekkim załamaniem w biodrach. Takie ułożenie ciała w jednej z prywatnych rozmów z autorem B. Ruud nazwał „ułożeniem się na poduszce powietrznej”. To ułożenie ciała umożliwia skocz-

kowi szybowanie w powietrzu. Połączenie dobrego odbicia z dobrą techniką powietrzną, składa się dopiero na dobry skok narciarski, z tym warunkiem, że oczywiście nastąpiło czyste lądowanie.

Zasada mechaniki o krzywej lotu ciała po odbiciu, której już niczem nie można zmienić, znajdująca potwierdzenie n. p. w skoku wdal, nie ma zastosowania w skoku narciarskim. Opór powietrza odgrywa w skoku narciarskim tak wielką rolę, że zrozumiałem się wydają słowa Ruuda, że pod koniec skoku „steruje on w powietrzu, aby wybrać sobie najdogodniejsze miejsce do lądowania”. Sterowanie odbywa się nie tylko przy pomocy ramion, lecz całego ciała, a wobec wielkiej szybkości i długiej linii lotu (szybkość 80 km/godz. droga lotu wynosi około 100 m), spowodować ono może zmianę drogi lotu ciała.

S.

(Leibesübungen und körperliche Erziehung, zes. 23/1935 r.).

# Kolarstwo i pływanie.

Szkic opracowania naukowo - sportowego.

Według p. de Coubertin sport jest dobrowolnym kultem intensywnego ćwiczenia mięśniowego, opartym na chęci postępu i mogącym dochodzić do ryzyka. Nie będąc przyrodzoną właściwością natury ludzkiej i wymagając wskutek tego panowania nad samym sobą, sprzyja sport rozwojowi cech dodatnich, tak psychologicznych, jak i fizjologicznych, i jest czynnikiem doskonalenia moralnego i społecznego. Pod tem hasłem przechodzi autor do właściwego tematu.

Zdawałoby się niewłaściwem połączenie w tem samym opracowaniu dwóch dziedzin wysiłku fizycznego tak pozornie różnych, jak kolarstwo i pływanie. Jednakże już samo wyrażenie „kręcić równo”, tak często używane w sprawozdaniach z biegów kolarskich, sunęło myśl możliwości zastosowania zasad techniki kolarstwa do głównych stylów pływania.

Dla ułatwienia analizy zmian wielkości i kierunku siły, którą wywiera noga na pedał, nie bierzemy czasowo pod uwagę wpływu samego pedału na rozkład sił, oraz uważamy nogę kolarza jako czynnik sztywny, działający w jednym kierunku w sposób ograniczony i traktujemy sprawę z punktu widzenia geometrycznego.

Jeżeli rozłożymy siłę nacisku nogi na pedał na dwie składowe, jedną w kierunku osi korby, i drugą styczną do koła, opisanego przez punkt skrzyżowania osi pedału i korby, to dojdziemy do następujących wniosków:

1) Dla pedału, którego pełny obrót stanowi  $360^\circ$ , okres realnej czynności siły napędu równa się tylko  $180^\circ$ , naturalnie nie bierze się tu pod uwagę wyjątkowego faktu posiadania przez kolarza strzemięcia, dającego możność zastosowania siły trakeji podczas drugich  $180^\circ$  obrotu koła.

2) Na początku 1-go stopnia i przy końcu 180-go stopnia siła napędowa jest zniwelowana w całości bądź to prężnością pneumatyków, bądź to oporem podstawy.

3) Z wyżej wymienionych dwóch sił składowych, tylko siła w kierunku stycznej koła posiada produkcyjną wartość dla napędu: wielkość jej zwiększa się stopniowo od  $0^\circ$  do  $90^\circ$  i zmniejsza od  $90^\circ$  do  $180^\circ$ , druga siła składowa w kierunku osi korby jest zupełnie straconą dla ruchu napędowego, a wahania jej wielkości są w stosunku odwrotnym do pierwszej. Ze stosunku umiejscowienia wielkości tych sił, oraz na podstawie rozumowań geometrycznych, wynika, że dla siły mającej na celu ruch napędowy, korzystne punkty zastosowania będą leżały pomiędzy  $45^\circ$ — $135^\circ$  koła. Z tego wniosek praktyczny, że wysiłek napędowy kolarza winien się zaczynać od  $45^\circ$ , ponad płaszczyzną poziomą, przechodzącą przez oś korby i kończyć się na  $45^\circ$  pod tą płaszczyzną.

Przy pływaniu ruchem naprzemian ręcznym, jak Crawl i inne, dłoń pływaka wykonywuje ruch analogiczny do ruchu stopy kolarza. a rozkład

siły oporu dłoni pływaka na dwie składowe, doprowadza do wniosków identycznych jak u kolarza. W danym wypadku uwzględnia się tylko dłoń, jako punkt oporu pływaka, natomiast zupełnie świadomie pomija się punkty oporu ramienia i przedramienia, ponieważ na to pozwalają tak względy praktyczne jak i teoretyczne.

Jako dowody praktyczne wystarczają tu dwa przykłady porównawcze: Porównanie wyniku użycia przez pływaka całej dłoni i dłoni zwiniętej w kulał, oraz wynik wiosłowania wiosłem z piórem w porównaniu z wynikiem wiosłowania drągiem okrągłym.

Teoretyczne potwierdzenie daje analiza następującej formuły:

$R = Kx Sx Vx \sin.a$ . (vid. Notre Action Nr. 4 str. 36), gdzie R oznacza opór, K — współczynnik oporu, V — szybkość, S — powierzchnię, a — kąt natarcia, t. j. kąt odchylenia danej powierzchni od powierzchni pionowej prostopadłej do osi ruchu postępowego pływaka.

Dłoń pływaka płynącego crawllem zakreśla koło, którego środkiem jest staw barkowy. Analiza geometryczna tego ruchu daje następujące wyniki: okres czynny ruchu dłoni trwa tylko w czasie zanurzenia, obejmując odcinek koła =  $180^\circ$ . Siła naporowa dłoni rozkłada się na dwie: jedną styczną do koła opisanego dłonią, drugą w kierunku promienia koła: wielkość pierwszej zmienia się stopniowo od  $0^\circ$  do  $90^\circ$  i zmniejsza się od  $90^\circ$  do  $180^\circ$ , a w punktach zanurzenia i wynurzenia = 0. Wielkość siły drugiej zmienia się wręcz odwrotnie. Korzystna dla ruchu postępowego jest tylko siła pierwsza, siła druga zupełnie bezwartościowa dla napędu, przy zanurzeniu może w pewnym stopniu służyć do podtrzymania ciała na powierzchni, ale przy wynurzeniu dłoni wpycha ciało w głąb. Z tych porównań wynika, że najkorzystniejszym terenem pracy dla ręki pływaka jest odcinek koła od  $45^\circ$ — $135^\circ$ .

Z tego wynika wniosek praktyczny, że pogrążenie i wyprostowanie ręki pływaka winno się odbywać w ten sposób, by mógł „zaatakować” opór wody, poczynając od kąta  $45^\circ$  od powierzchni.

Dzięki zastosowaniu się do tego kardynalnego warunku, styl pływania crawllem zyskał pierwszeństwo przed innymi stylami naprzemian — ręcznymi. Pływanie przy pomocy równoczesnego ruchu obu rąk, stylem klasycznym na brzuchu i na plecach, podlega tym samym prawom zasadniczym. Dłonie obu rąk opisują tu półkoła, których środkami są stawy barkowe.

Rozumując analogicznie, przechodzimy do paru dodatkowych wniosków: w stadium początkowym praca obu dłoni jest zupełnie bezwartościowa, tak dla ruchu postępowego, jak i dla podtrzymania ciała na powierzchni: Przy pływaniu na brzuchu najwartościowszy teren pracy dłoni może być wyzyskany tylko w połowie; by uniknąć tego, niektórzy stosują styl „niemiecki”, przy którym pływak zamiast na boki, wiosłuje w głąb i robi wrażenie posuwania się skokami. W każdym razie klasyczne zastosowanie tego stylu daje rezultaty bardzo mierne co do szybkości.

Wyrażenie więc „kręcić równo” oznacza umiejętność wykorzystania przez kolarza kąta największej wydajności. Jest to zasada, bez której czystość stylu nie może być osiągnięta, i ma zastosowanie w równej mierze do kolarza, jak i do pływaka i wioslarza.

Poprzednie rozważania wymagają uzupełnienia, ponieważ były przeprowadzone z punktu widzenia czysto geometrycznego, przyczem pedał, no-

ga kolarza i ręka pływaka były traktowane jako sztywne punkty oporu siły napędowej. Jeśli jednak przyjąć pod uwagę ruchomość samego pedału i nogi w stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym, to okazuje się, że kolarz może wydatnie powiększyć rozpiętość wyżej wymienionego kąta największej wydajności przez odpowiednie ustawienie stopy i pedału. Teoretyczne te wywody potwierdzają najzupełniej liczne obserwacje praktyczne, oraz zdjęcia fotograficzne nóg kolarzy w różnych etapach ruchu. Wyrażenie „kręcić równo” w swej pełnej definicji będzie oznaczało nie tylko umiejętność wykorzystania kąta największej wydajności, ale i umiejętność możliwie największego powiększenia rozpiętości tego kąta. Analogicznym dla pływaka będzie powiększenie kąta najlepszej wydajności przez odpowiednie ustawienie dłoni, a dla statku przez odpowiednie ustawienie łopatek w stosunku do osi kół.

Przyczem winien być uwzględniony tylko ruch napędowy, a wszelkie ustawianie dłoni, mające na celu podtrzymanie pływaka na powierzchni, jest zbędne, ponieważ osobnik posiadający odpowiednie kondycje pływackie będzie pływał sam przez się.

Tak więc, czy to przy crawlu, czy to przy stylu klasycznym, pływak winien, w miarę możliwości, trzymać dłoń w płaszczyźnie pionowej prostopadłej do osi ruchu postępowego.

I. M.

(Notre Action Nr. 1 za miesiąc wrzesień 1935 r. str. 33—43).