

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORAŻCZYŹNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół” l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:		Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki.	1 zł.	20 ct.	65 ct.
z przesyłką	1	30	70
Zamiejscowa	1	50	80

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ

1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

o fizycznym wychowaniu młodzieży.

Czytelnikom naszego pisma dobrze wiadomo, że w sprawie wychowania fizycznego młodzieży w ogólności, a szczególnie młodzieży szkolnej nie wiele dotąd zrobiono. Niedawno podaliśmy wykaz szkół w których gimnastyka bywa uprawiana, a gdybyśmy przedmiotowy sąd wydać mieli o tych szkołach średnich w których gimnastykę pielęgnowano — przekonaby się, że bardzo mała liczba szkół uprawiała gimnastykę w całym słowa znaczeniu umiejętnie. Można być nawet przeciwnikiem gimnastyki, nie godzi się jednak stawiać zapory fizycznemu wychowaniu. Jeśli gimnastykę kładziemy zawsze na pierwszym planie w sprawie fizycznego wychowania to jedynie dlatego, że ona jest, że tak powiemy najdokładniejszą formą nauki, która umiejętnie prowadzona odpowiada wszelkim wymaganiom. Łudzimy się, że mamy pojęcie o gimnastyce — i o jej zadaniu — tymczasem na każdym kroku przekonujemy się, że bardzo małą jest liczba wybranych, którzy znają prawdziwą doniosłość gimnastyki — takiej jakiej w nielicznych towarzystwach sokolich pielęgnowują. Nawet wśród najoświecieńszych i w dziennikarstwie bardzo często spotykamy zdania z gruntu błędne, które niewątpliwie dowodzą, że wygłaszający je nie ma należytego pojęcia o sprawie. I tak niedawno czytaliśmy w poważnym piśmie popierającym serdecznie sprawy Sokolów, że gimnastyka mimo swych zbawiennych skutków nie jest w stanie odpowiedzieć hygienicznemu zadaniu w zupełności. Skutek jej jest jednostronny, wytwarza wzmocnienie muszkułów, podczas gdy reszta organizmu wcale nie na tem nie zyskuje. Autora tego zdania odsyłamy do fizjologii, która dawno udowodniła że za pomocą gimnastyki umiejętnie prowadzonej wpłynąć możemy na wszystkie organy bez wyjątku i ta właśnie dodatnia strona wyrodziła nową gałąź gimnastyki leczniczej, cieszącej się wielkim uznaniem. Znamy słabe strony gimnastyki udzielanej obecnie, umiemy zupełnie wytłumaczyć dlaczego w Anglii sport ma więcej jak gimnastyka zwolenników — mamy jednak to przekonanie, że gimnastykę od wieków pielęgnowaną żadne sporty nie prześcigną, przeciwnie jesteśmy przekonani, że jeszcze za naszych czasów sport zmaleje, a gimnastyka jeszcze w piękniejszej i

zdrowszej formie zajmie przynależne jej miejsce. Mamy prawo spodziewać się, że rozporządzenie ministra wyzna i oświecenia z dnia 15. września 1890 l. 19.097 utoruje właśnie gimnastyce miejsce, które w sprawie wychowania ona zająć powinna. Wprawdzie opierając się na dosłownem brzmieniu wstępu rozporządzenia możnaby przypuszczać, że p. Minister także gimnastykę uważa za niewystarczającą; rozporządzenie bowiem brzmi: Doświadczenie poucza, że ćwiczenia gimnastyczne i dbałość o zachowanie zdrowia *w obrębie szkoły* nie wystarczają same przez się, ażeby rozwinąć dostatecznie fizyczne siły młodzieży, od której pod względem umysłowym wiele wymagać się musi. Zupełnie podzielamy zdanie p. Ministra, że *w obrębie szkoły* ćwiczenia gimnastyczne nie wystarczają, bo młodzież szkolna w najlepszym razie ćwiczy dwa razy na tydzień po $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ godziny i to jest wszystko co dla fizycznego rozwoju w szkole się czyni. Słabą stroną nauki gimnastycznej jest więc przedewszystkiem to, że dla tej nauki za mało poświęcamy czasu, że za mało ukwalifikowanych posiadamy nauczycieli, że nie odpowiednie są przybytki dla tej nauki, że ona nie odbywa się w warunkach higieną wskazanych, nie więc dziwnego, że wśród tych okoliczności wystarczyć nie może, bo kształcenie ciała co najmniej tyle czasu potrzebuje ile kształcenie ducha czyli nauka umysłowa. Dlatego też z uznaniem podnosimy, że w rozporządzeniu ministerjalnem nacisk jest położony na kąpiele i pływalnie, na ślizgawkę i co najważniejsza na miejsca do zabawy dla młodzieży szkolnej. Chcecie by gimnastyka była w całym znaczeniu użyteczna postarajcie się o to, aby ona odbywać się mogła na świeżem powietrzu, a przekonacie się, że tak pielęgnowaną gimnastykę żadne sporty ani zabawy nie prześcigną. Ma się rozumieć, że nierozwiniętemu umysłowo młodzieńcowi, równie jak skapryszonemu Anglikowi bardziej przypadnie do smaku zabawa i sportowe igraszki, jeśli jednak żądać będziecie od przyszłego obywatela nieustraszoneści, karności i wytrwałości, nie zabawiaj go, ale zaprawiaj do takich ćwiczeń, chociaż mniej przyjemnych, które stwarzają karność, nieustraszoneść, wytrwałość i przytomność umysłu obok siły fizycznej. I w tem leży cała wyższość nauki gimnastyki racjonalnie prowadzonej. Parków jordanowskich i ćwiczeń tak prowadzonych dajcie nam w każdym mieście i miasteczku, a wtedy

młodzież nie tylko podła wszelkim wymaganiom szkolnym pod względem umysłowym, ale dostarczy społeczeństwu zdrowych obywateli. Jak dzisiaj rzeczy źle stoją z młodzieżą szkolną udowodnił Atel Key wykazując, że na 15.000 chłopców szkolnych więcej niż trzecia część byli to chłopcy chorowici lub z rozmaitemi chronicznymi wadami. Tak jest w Szwecji, która pod względem troski o zdrowie młodzieży o cały wiek wyprzedziła nasz kraj. Szczęście, że statystyka u nas pod tym względem nie istnieje, bo ogrom złego najmnie dbałych o przyszłość narodową musiałaby przerazić, gdyby cyframi wykazano z jakich fizycznych niedolegów przyszli ojcowie narodu rekrutować się będą. Rozporządzenie ministerjalne witamy więc z całym zapalem i wierzymy, że wyda ono pożądane owoce, gdy martwą literą nie pozostanie. Aby ono było wykonane będą czuwały nasze władze szkolne.

Ż. K.

Zarys ćwiczeń na drążku.

(Ciąg dalszy).

Okrasa zwieszeń.

Zwieszenia zwłaszcza na rękach, jakoto: 1. zwieszenie, 2. zwieszenie jednorącz, 3. zwieszenie o ramionach ugiętych, 4. zwieszenie jednorącz o ramieniu ugiętym, 5. zwieszenie poprzek, 6. zwieszenie poprzek o ramionach ugiętych przeciwstawy początkowo jako zwieszenia „chwilo we“ t. z. chwilę trwające i „częstotliwe“ t. z. kilkakrotnie, raz po raz zazwyczaj „z naskoku“. Poczem dla okrasz dodajemy „równoczesny ruch nóg“ jak n. p. skurcz obunóż wstecz, skurcz obunóż wprzód, rozkrok, wykrok, przekrzyżowanie i t. p.

Powyższe zwieszenia jakoteż i 1. zwieszenie tyłem, 2. zwieszenie przewrotne, 3. zwieszenie przerzutne, 4. zwieszenie na przedbarkach, 5. zwieszenie na przedbarkach tyłem przeciwstawy również jako zwieszenia „trwałe“ t. z. przez kilka chwil trwające, a dla okrasz dodajemy kilkakrotny „ruch nóg“ jak n. p. uginanie i prostowanie stóp, skurcz obunóż i rzut naprzemianów lub równonów w dół, w bok, wprzód — rozkrok i łączenie — wykrok i łączenie — przekrzyżowanie i łączenie — zmianę wykroku — zmianę przekrzyżowania nóg — podnoszenie nóg wprzód i t. p.

Zmiany zwieszeń.

Zmiany zwieszeń wynikają, jeśli z jednego zwieszenia bezpośrednio, nie wracając do postawy na ziemię przechodzimy w inne zwieszenie i na odwrót. Znając elementa ćwiczeń na podstawie metody kombinacyjnej zestawiamy takowe w ćwiczenia złożone,

Z nader obfitego zasobu powyższych ćwiczeń podajemy ważniejsze:

1. zmiany zwieszeń za pomocą t. z. „zmiany chwytu“, zwyczajnie w zwieszeniu pobok, jeśli za pomocą chwilowego i drobnego skurczu ramion, chwyt rąk na drążku zmienimy i to a) „jednorącz“ (I), jeśli tylko jedną ręką, b) „naprzemianrącz“ (II), jeśli jedną poczem drugą, c) „równorącz“ (III),

jeśli równocześnie obiema rękami chwyt zmienimy i to n. p. z nachwytu — w dwuchwyt, w podchwyt, w dwuchwyt obrócony, w podchwyt obrócony i na odwrót.

Powyższe „zmiany chwytu“ możemy wykonywać:

- a) w zwieszeniu (I—II).
- b) „ jednorącz (III).
- c) „ o ramionach ugiętych (II—III).
- d) „ przewrotnem (II—III).
- e) „ przerzutnem (II—IV).
- f) „ leżąc pobok przodem (I—II).
- g) „ „ na przedudach (I—II).
- h) „ postawnem (I—II).

2. zmiany zwieszeń zapomocą „zmiany położenia ramion“ n. p. ze zwieszenia: „ręce zwyczajnie“ — do zwieszenia: „ręce pobliż“, podał, skrzyżnie, i na odwrót i t. p. bądź: jednorącz, naprzemianrącz lub równorącz i to bez zmiany chwytu lub równocześnie ze zmianą chwytu. Powyższe zmiany uskuteczniamy:

- a) w zwieszeniu (I—III).
- b) „ przewrotnem (II—III).
- c) „ przerzutnem (II—IV).
- d) „ leżąc pobok przodem (I—II).
- e) „ „ na przedudach (I—II).
- f) „ postawnem (I—II).

Ochrona: W obu powyższych wypadkach najbardziej baczy nauczyciel na ochronę przy zmianach „równorącz“ wykonywanych.

3. zmiany zwieszeń o ramionach prostych do zwieszeń o ramionach ugiętych i na odwrót, co też pospolicie „podnoszeniem się i opuszczaniem się zowiemy. Zmianę tę wykonywamy:

- a) w zwieszeniu, pod-dwu-na-chwytem, też ręce pobliż, podał, skrzyżnie (III—II).
- b) w zwieszeniu jednorącz (V—III).
- c) „ tyłem (IV—III).
- d) „ poprzek (II—I).
- e) „ przewrotnem (III—II).
- f) „ leżąc na przedudach (I).
- g) „ postawnem (II—I).
- h) „ leżąc (II—III).

4. zmiany zwieszeń przodem do zwieszeń tyłem i na odwrót, za pomocą „przewleku“ nogami i przewrotu wstecz i to:

- a) w zwieszeniu na-dwu-pod-chwytem (II).
- b) „ poprzek (II).

5. zmiany „zwieszeń“ do „zwieszeń przewrotnych przodem lub tyłem“ i na odwrót:

- a) ze zwieszenia (II—III).
- b) „ jednorącz (IV).
- c) „ o ramionach ugiętych (II).
- d) „ poprzek (II).

6. zmiany „zwieszeń“ do „zwieszeń przerzutnych przodem lub tyłem“ i na odwrót (II—III).

7. zmiany „zwieszeń tyłem“ do „zwieszeń przewrotnych lub przerzutnych“ i na odwrót (III).

8. zmiany „zwieszeń przewrotnych“ do „zwieszeń przerzutnych“ i na odwrót (III).

9. zmiany „zwieszeń“ do „zwieszeń na przedbarkach“ i to bądź α) jednorącz (II), β) na przemianrącz (II), γ) równorącz (III).

a) ze zwieszenia.

b) „ „ „ jednorącz (IV).

c) „ „ „ o ramionach ugiętych.

d) „ „ „ przewrotnego.

10. zmiany „zwieszeń tyłem“ do „zwieszeń na przedbarkach tyłem“ i na odwrót (III—IV).

11. zmiany „zwieszeń poprzek“ do „zwieszeń leżąc“ bądź przodem, łukiem, bądź tyłem (II—III).

12. zmiany „zwieszeń“ do „zwieszeń leżąc pobok“ przodem, lub do „gniazd“ (II—III).

13. zmiany „zwieszeń“ do „zwieszeń leżąc na przedudach“ i na odwrót:

a) ze zwieszeń oburącz (II—III).

b) „ „ „ jednorącz (IV—V).

c) „ „ „ o ramionach ugiętych (II—III).

14. zmiany „zwieszeń leżąc na przedudach“ do „zwieszeń leżąc na przedudach“ i to bądź:

α) za pomocą chwilowego „zwieszenia (II—III).

β) „ „ „ „zwieszenia przewrotnego“ (II—III).

15. zmiany „zwieszeń postawnych“:

α) „przodem“ za pomocą poskoku do „łukiem“ (II).

β) „łukiem“ za pomocą poskoku do „przodem“ (II).

γ) „przodem“ lub „łukiem“ na rękach, do tychże zwieszeń na przedbarkach (I—II) i t. p.

B. Podpory i zmiany.

a) Podpór (I) = [pobok, przodem, zasadny, oburącz, o ramionach prostych] i to α) nachwytem, β) podchwytem, γ) dwuchwytem w lewo i w prawo. Chwyty rąk mają też samo znaczenie, jak przy zwieszeniach. Prócz podporów zasadnych, przy których ramiona biegną do siebie równolegle, mamy również: 1. podpór „ręce poblíž“ (II), 2. podpór „ręce podał“ (II), 3. podpór „ręce skrzyżnie“ (II).

Podpory wykonywamy stojąc pobok przy drążku, ułożonym we wysokości „bioder“ lub „po piersi“. Za pomocą podskoku i chwytu rękami, opieramy cały ciężar ciała li tylko na dłoniach, przyczem prostujemy ramiona, krzyże miernie wyginamy, udami lekko do drążka się przytulamy, nogi łączymy i prostujemy, stopy w dół kierujemy, głowę w górę wznosimy — co też „skokiem do podporu“ zwiemy.

Podpór jednorącz (IV) też próbować możemy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku, trzyma ćwiczącego jedną ręką za ramię, drugą za gurt od tyłu.

b) Podpór tyłem (I) = [pobok, zasadny, oburącz, o ramionach prostych], na- dwu- i pod- chwytem. W postawie pobok tyłem do drążka, ujmujemy drążek w nakazany chwycie, podskakujemy w górę, na dłoniach się opieramy, ramiona prostujemy, w krzyżach się wyginamy i lekko uda do drążka przytulamy. Podpór tyłem „ręce podał“ (II).

Ochrona: Nauczyciel stojąc z przodu trzyma ćwiczącego za oba ramiona.

c) Podpór o ramionach ugiętych (III) = [pobok, przodem, oburącz] tylko nachwytem. Z podporu opuszczając się zwolna w dół, uginamy tak silnie oba ramiona, że piersią lekko dotykamy się drążka, przyczem obie nogi nieco wprzód wznosimy.

d) Podpór tyłem o ramionach ugiętych (II) = [pobok, oburącz], na- dwu- i pod- chwytem. Z podporu tyłem opuszczając się zwolna w dół, uginamy tak silnie oba ramiona, że plecyma lekko dotykamy się drążka, przyczem w krzyżach silnie się wyginamy, głowę do góry, a nogi złączone i wyprostowane wstecz wznosimy.

W podporze tyłem „ręce podał“ podchwytem możemy jedno ramię ugiąć, a przenosząc na nie ciężar ciała, drugie ramię wyprostować (II).

Ochrona: Nauczyciel stojąc z przodu podtrzymuje ćwiczącego pod pachy.

e) Podpór jednorącz o ramieniu ugiętem, tylko nachwytem. Stojąc poprzek, do drążka prawym bokiem zwróceniu, podpieramy się na prawej ręce tak, że drążek biegnie pod prawą pachą, przyczem bądź lewą ręką drążek ujmujemy (II), bądź ją w dół opuszczamy (III).

Mniejszego znaczenia podpory są następujące:

1. podpór na barkach (II) = [pobok, przodem, oburamiennie], jeśli przy poziomo wprzód wyprężonych i równolegle do siebie biegnących ramionach, na barkach tuż koło piersi na drążku się podeprzemy. Też z chwytem rąk za drążek (II) i jedno- ramiennie jako podpór na barku poprzek (III) wykonać możemy.

2. podpór na przedbarkach (I) = [pobok, przodem oburamiennie], ugiąwszy oba ramiona pod prostym kątem, podpieramy się na drążku na poziomo i równolegle do siebie ułożonych przedbarkach, tuż koło łokci.

3. podpór na ramionach (II) = [pobok, tyłem, rozpięty]. Stojąc pobok tyłem do drążka ujmujemy drążek pod pachy, oba ramiona wzdłuż drążka prostujemy, przyczem się rękami (podchwytem) trzymamy, nogi wstecz podnosimy, w krzyżach się wyginamy, głowę w górę wznosimy.

4. podpór leżąc (II) = [tylko poprzek]: α) przodem, jeśli ze siadu okrakiem opierając się przed sobą na obu rękach, jedną nogę wyprostowaną wstecz wzniosłszy, oprzemy się stopą na drążku, a drugą stopą ze spodu przytlóczymy, w krzyżach się wyginając, β) tyłem, jeśli obiema rękami za sobą, a stopami wprzód na drążku się podeprzemy, γ) bokiem, jeśli bokiem do drążka zwróceniu, przy wygiętych krzyżach na jednej ręce i na jednej stopie się podpieramy.

5. podpór postawny (I—II) = [tylko pobok]. Drążek ustawiamy „po kolana“ lub jeszcze niżej:

a) przodem: podpierając się na drążku, wysuwamy nogi wstecz, w krzyżach się wyginamy, a palcami stóp opieramy się o ziemię. Podpór wykonywamy na rękach, na- dwu- i pod- chwytem, o ramionach prostych lub ugiętych, lub na przedbarkach, wreszcie i na barkach.

b) tyłem: podpierając się na rękach, tyłem do drążka zwróceniu, nogi obie wprzód wysuwamy, a wy-

ginając się w krzyżach, opieramy się piętami o ziemię. Podpór wykonywamy na- dwu- i pod- chwytem o ramionach prostych lub ugiętych.

c) tyłem „łukiem“ tylko o ramionach ugiętych, gdy podpierając się na rękach, nogi wstecz wysuwamy i palcami stóp opieramy się o ziemię.

Okrasy podporów.

Podpory, zwłaszcza na rękach przodem, przeciwczamy początkowo jako „podpór chwilowy“ i to „z naskoku“, a dla okrasy dodajemy równocześnie z poskokiem pewien ruch nóg: jak n. p. skurcz obunóż wstecz, skurcz obunóż wprzód, podnieś nogę w bok, rozkroc, skrzyżuj i t. p. Poczem przeciwczamy wszystkie poznane podpory, jako „podpór trwały“ a dla urozmaicenia wykonywamy w tymże kilkakrotny ruch nóg, jak n. p. skurcz i rzuć obunóż lub naprzemian-nóż, rozkroc i złącz, skrzyżuj i złącz, rozkroc i skrzyżuj i t. p.

Zmiany podporów.

Takowe wynikają jeśli z jednego podporu, nie zeskakując na ziemię, przechodzimy w inny podpór i na odwrót.

Ważniejsze podajemy:

1. zmiany podporu za pomocą „zmiany chwytu“ rąk, jeśli znajdując się w podporze zmieniamy chwyt rąk n. p. z nachwytu w podchwyt, z dwuchwytu w lewo w dwuchwyt w prawo i na odwrót i to bądź: a) jednorącz, jeśli tylko jedną ręką, β) naprzemianrącz, jeśli ręką po ręce, γ) równorącz, jeśli obiema rękami równocześnie chwyt zmieniamy.

Zmianę chwytu wykonywamy:

- a) w podporze (I—II).
- b) „ tyłem (I—II).
- c) „ „ o ram. ugiętych (II—III).
- d) „ postawnym (I—II).

2. zmiany podporu za pomocą „zmiany położenia ramion n. p. ze zasadnego podporu, w podpór „ręce pobliż“ — „ręce podal“ — „ręce skrzyżnie“ i na odwrót i to: a) jednorącz (I), β) równorącz (II—III).

3. zmiany podporów o ramionach prostych, do podporów o ramionach ugiętych i na odwrót, co też „opuszczaniem i podnoszeniem się“ zowiemy i tak:

- a) w podporze (III).
- b) „ tyłem (II) na- dwu- i pod- chwytem.
- c) „ postawnym (II).

(C. d. n.)

O zmyśle mięśniowym.

(Ciąg dalszy).

Prądy inerwacyjne, wywołujące skurcze pewnych mięśni, a następnie ruchy pewnych członków, wysyłamy natężaniem woli, zwykle do całych gromad mięśni, wyjątkowo do jednego tylko; w ogóle chcąc jakiś ruch wykonać, nic nie wiemy ani o prądach inerwacyjnych, ani o mięśniach, wyobrażamy sobie tylko ruch ja-

kiegoś członka i jeśli go wykonać chcemy, wykonujemy go; samo chcenie wykonania jest już zarazem inerwacją tych właśnie mięśni, których skurcze ten ruch prowadzają.

Zachodzi jeszcze ważne pytanie, najpierw czem się różnią wrażenia połączone z inerwacją rozmaitych mięśni, następnie zaś czem się różnią wrażenia połączone z ich skurczami? czem sobie wytłómaczyć, że odróżniamy inerwacją jednego mięśnia od inerwacji drugiego, skurcz jednego mięśnia od skurczu drugiego mięśnia? Różnice wrażeń, które nam to umożliwiają mogą pochodzić:

- a) od właściwości samych mięśni, mogących rozmaicie działać na nerwy,
- b) od właściwości nerwów ruchowych,
- c) od właściwości nerwów czuciowych,
- d) od właściwości ośrodków mózgowych, z których wychodzą nerwy ruchowe ku mięśniom,
- e) od właściwości ośrodków mózgowych, do których wchodzą nerwy czuciowe od mięśni.

O różnicach rozmaitych mięśni pisać nie potrzebuje, gdyż różnice te są bardzo widoczne. Różnice nerwów tak ruchowych jak czuciowych, przy zupełnej nawet jednorodności nitek, mogą być bardzo znaczne, jeżeli uwzględnimy ilość składających je pierwotnych włókien, następnie zaś długość tych nerwów, mianowicie wobec faktu, że nerw ruchowy im dłuższy tem silniej działa, a nie bez pewnego wpływu na jakość wrażenia mogłaby być także długość nerwów czuciowych. Na czem polegają różnice w ośrodkach odczuwających wrażenia dokładnie nie wiemy; mnóstwo jednak szczegółów i olbrzymia różnorodność, które cechują budowę mózgu, umożliwiają najzupełniej wyrobienie się wybitnych bardzo różnic pomiędzy wrażeniami nawet do jednego rodzaju należącemi, zależnie od miejsc w mózgu, od których nerwy wychodzą lub do których wchodzą. Takie różnice zależne od miejscowych właściwości, bądź to miejsc w których się kończy nerwy w ciełe rozgałęziają, bądź też miejsc w mózgu, z których wychodzą, nazwano znakami miejscowymi. Na podstawie tych znaków miejscowych o ile się tyczą wrażeń mięśniowych, rozróżniamy mięśnie lub gromady mięśni w ruch wprawione, a tem samem kierunki, w których członkami poruszamy. Na podstawie znaków miejscowych dochodzimy zwolna do poznawania i rozróżniania rozmaitych części własnego ciała — czyli jak się fizjologowie wyrażają, obznajamiamy się z jego topografią.

Wrażenia mięśniowe, tak inerwacyjne jak skurczowe, bywają często mniej lub więcej obojętne, t. j. ani przyjemne, ani przykre, a przynajmniej przyjemność lub przykrość, którą nam sprawiają, bywa tak drobna, że jako taka uchodzi uwadze. Tak samo jednak nadmiar ich jak brak, może się stać dotkliwą przykrością.

Nadmiar ich t. j. ciągle wyteżanie mięśni, ciągła praca fizyczna, wyczerpuje mięśnie, wywołuje przykre wrażenie zmęczenia, które dojść może nawet do bólu. Jako dalsze następstwo długotrwałych i wielkich wysiłów mięśni, daje się czuć także wyczerpanie układu nerwowego, który coraz silniejszymi prądami inerwacyjnymi musiał pobudzać mięśnie już wyczerpane

i coraz to silniejszych podniet potrzebujące. Pierwszym objawem takiego wyczerpania układu nerwowego jest chęć spoczynku i senna. Bardzo wielkie trudy, jak n. p. wycieczki w góry, podróże, polowania, kampanie, przymusowe roboty w kopalniach, tak dalece wyczerpują układ nerwowy, że uniemożliwiają prawie zajęcie się pracą umysłową. Wrażenie zmęczenia, we właściwym i ścisłym tego słowa znaczeniu, łączy się tylko z wyczerpaniem i osłabieniem mięśni prądkowanych, których ruchy zależą od woli. Wyczerpanie i osłabienie mięśni gładkich, których ruchy od woli nie zależą, pojawiające się w stanach chorobliwych wskutek złego odżywiania całego ustroju, daje się czuć tylko jako ogólne przygnębienie, jako wrażenie ściśle ustrojowe, najczęściej wcale nie lokalizowane i do żadnej podniety nie odnoszone. Przeciwnie, zmęczenie mięśni prądkowanych, odczuwamy bezpośrednio po ich natężeniu, a nawet w czasie wykonywanej pracy w miarę ich natężenia. Fakt, że mięśnie prądkowane się męczą, a gładkie nie męczą, mogłyby się wydać dziwnym i paradoksalnym, gdybyśmy chcieli na tej podstawie przypuszczać, że jedne się zużywają a drugie nie. Tak jednak nie jest; jedne i drugie zużywają się w miarę wykonanej pracy. Ta tylko zachodzi między nimi różnica, że praca a temsamem zużycie mięśni gładkich, są ściśle zastosowane do ich odżywiania się, tak, że nigdy nie dochodzą do stanu wyczerpania; pracę zaś i zużycie mięśni prądkowanych, można doprowadzić na pewien przeciąg czasu do granic przekraczających odżywianie, a więc też do znacznego stopnia wyczerpania. Serce, mięśnie wchodzące w skład żołądka i t. p. są właśnie takimi, niezależnymi od woli, a ciągle pracującymi mięśniami, które się nigdy nie męczą, ponieważ ich zużycie i odżywianie zupełnie się równoważą — ma się rozumieć dokąd cały ustrój znajduje się w stanie zdrowia — w stanach chorobliwych bowiem następują znane osłabienia, rozrzedzenia i t. p. Podobne pod tym względem do mięśni gładkich, są także niektóre mięśnie prądkowane, n. p. liczne gromady mięśni rozszerzających kosz piersiowy i sprowadzających w ten sposób oddechanie. Są one w nieustannej pracy, nie wyczerpującej ich jednak po nad miarę stale dostarczanego odżywiania, wskutek czego nigdy nie czujemy ich zmęczenia. Praca tych mięśni nie ustaje nawet w nocy, ruchy ich przybierają wtedy zupełnie cechę odruchów, którą mają zresztą poniekąd także i w czasie czuwania. To jednak zupełnie nie zmniejsza ich zależności od woli, jak się o tem zresztą łatwo przekonać można, mięśnie bowiem rozszerzające kosz piersiowy w celu oddechania, mogą go także rozszerzać w innych celach, a nawet stale w rozszerzeniu utrzymać, w którym to razie sama przepona utrzymuje oddechanie swymi ruchami. Osłabienie mięśni rozszerzających kosz piersiowy, pojawiające się zresztą tylko w stanach chorobliwych, może się stać jedną z przyczyn trudności w oddechaniu. Męczenie się jednych mięśni, zaś nie męczenie innych, nie jest zresztą pewną stałą ich cechą, mamy tu mnóstwo drobnych przejść od nie męczenia się, t. j. od równowagi między zużyciem a odnową, do zmęczenia się bardzo szybko następującego. Najprędzej męczą się te mięśnie,

których zazwyczaj najmniej używamy, to jest mięśnie najmniej ćwiczone. Tak n. p. przez cały dzień używane mięśnie podtrzymujące głowę, wrzaski tylko razach się męczą. Zmęczenie ich pojawia się dopiero wskutek ciągłego podnoszenia głowy przy dłuższej trwającym pływaniu, przy oglądaniu wysoko umieszczonych przedmiotów, albo po dłuższem znoszeniu ciężkiego, niewygodnego lub ciągnącego owinięcia głowy, jak to bywa w czasie podróży zimowych. Prędzej już męczą się mięśnie krzyżów i nóg, jeszcze prędzej mięśnie rąk, po kilku zaś ruchach męczą się mało używane mięśnie, poruszające skórę głowy. To co tu powiedziałem o wrażeniach, pochodzących z nadmiaru wysiłen mięśniowych, przypomina zarazem jak dalece podmiotową i względną miarą ilości wykonanej pracy, jest stopień zmęczenia, który odczuwamy.

(C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

W sprawie „Przewodnika gimnastycznego”. Charakter nasz polski łatwo zapalny do szlachetnych czynów, rychło też ostyga, nie więc dziwnego, że niektóre nasze stowarzyszenia humanitarne, bądź w krótkim czasie zasypiają snem letargicznym, bądź też wiodąc przez niejaki czas żywot suchotniczy upadają dokumentując tem naszą wadę narodową. Budzić uspionych, a dodawać otuchy chwelnym jest w pierwszym rzędzie zadaniem organu każdego towarzystwa.

Naszym organem jest pismo „Przewodnik gimnastyczny”. Dziesięcioletni okres pracy jego niestrudzonych redaktorów nie upłynął marnie, idea przez nich za pośrednictwem organu szerzona, ogarnęła inteligentną część naszego społeczeństwa, a o rezultacie ich trudów świadczą między innemi, tworzące się po kraju coraz to nowe oddziały sokole.

Dziś już spada na redakcję mozolniejsza praca, bo prócz dalszej zachęty do tworzenia nowych oddziałów, ma nasz organ trudniejsze zadanie, a tem jest podtrzymywanie ducha i życia w istniejących już tow. sokolich na prowincji.

Przyklasnąć też należy wnioskowi redakcji odnośnie co do pozyskania stałych korespondentów z poszczególnych oddziałów i nie ulega wątpliwości, że wniosek ten przy zbliżających się wal. zgromadzeniach sokolich podjęty i uchwalony zostanie — rozszerzenie bowiem rubryki ruchu tow. sokolich na prowincji w naszym organie uważam za sprawę bardzo doniosłą dla idei sokolej.

Żeby nasze polskie sokole mogło zataczać coraz dalsze kęgi po niwach ojczystych, siac mu trzeba zdrowe ziarno i budować gniazda na wytechnienie po odbytej jeździe słonecznej. Tym posiewem są oddziały nasze, a te mi gniazdkami ich sale gimnastyczne, każdą więc piędź ziemi zdobytą trudem na posiew i gniazdo sokole, brońmy rozpaczliwie przed apatją ogarniającą niektóre nasze tow. sokole na prowincji. Bronią tą jest nasz organ, więc też rozszerzenie koła jego czytelników uważam za etapę do dalszego lotu sokolego.

Zastanowić by się należało jakich środków użyć powinniśmy, żeby nasz „Przewodnik” przynajmniej raz na miesiąc zagościł pod strzechę brata sokoła, przemówił mu do serca i zagrzeł ducha do lotu.

Otóż przy zbliżających się walnych zgromadzeniach sokolich podaję pod rozagę redakcji jakoteż Wydziałów tow. sokolich następujący, aczkolwiek może i nie nowy wniosek:

„Każdy Sokół otrzymuje pismo będące ogólnym organem tow. sokolich bezpłatnie”.

Do przeprowadzenia tego wniosku staną jak zwykle materialne przeszkody w drodze.

Należałoby przeto zastanowić się czy nie byłoby możebnem w tym celu wysokość wkładki miesięcznej o kilka centów podwyższyć; w każdym razie należy z funduszów tow. stosownie do ilości ich członków pewną kwotę na prenumeratę „Przewodnika“ rokrocznie w budżety wstawiać i pismo to członkom doręczać.

Sądzę, że przy drukowaniu „Przewodnika“ w większej ilości egzemplarzy, mogłaby administracja pisma dla tow. sokolich stosowną ilość egzemplarzy po zniesionej cenie pod opaską jako druki na ręce Wydziałów tow. wysłać, któreby takowe za pośrednictwem kursora zbierającego wkładki swoim członkom doręczały.

Pomijając na razie korzyści moralne, jakieby sprawa nasza odniosła przez jednanie nam zwolenników na zewnątrz; wspomnę tylko o wpływie, jaki wskutek tego w łonie samego tow. osiągnąć można.

Członkowie za pośrednictwem swego organu obzajamialiby się z ruchem całego tow. w kraju i zagranicą, nastąpiłaby pewna wymiana zdań i myśli na zebraniach sokolich, ćwiczenia zyskałyby na większej frekwencji i doborze ćwiczeń, których „Przewodnik“ w takiej obfitości dostarcza, wreszcie czułby każdy członek, że za obowiązki swoje, ma pewien zakres praw, choćby tylko prawo otrzymywania bezpłatnie organu tow. którego jest członkiem.

Nie wątpię, że skutkiem tego nastąpiłaby większa regularność w uiszczaniu wkładek miesięcznych i zmniejszenie się zaległości, które w rozwoju tow. są kulą u nogi.

Edm. B. Grzębski.

Kraków. W naszym Sokole wre ruch i życie, co dowodzi, że szersze warstwy społeczeństwa naszego zaczynają korzystać z tak pożytecznej instytucji, jaką jest Sokół. Dość przypatrzeć się na godzinie uczniów Sokoła, a wnet nabierze się przekonania, że dość poważna liczba obywateli szle działy swoją do przybytku, w którym ma się wychować młódź, na dzielnych nie tylko duchem lecz i ciałem silnych synów ojczyzny, bo tylko cielesnie i duchowo w równym stopniu wychowana młodzież jest poręką zdrowego rozwoju narodu. Pierwszy to raz od założenia Sokoła tak okazała liczba uczniów prywatnych korzysta z gimnastyki. Kiedy w latach ubiegłych najwyższa cyfra wynosiła około 60, w miesiącu listopadzie b. r. ćwiczyło 83 uczniów w 6 zastępach, a zdaje się, że cyfra ta okaże się wyższą, gdyż co chwila zapisują się nowi uczniowie. Dziewczątek ćwiczyło 38 w 3 zastępach, członków tow. 75 w 6 zastępach. Niechaj te wykazy będą zachętą jeszcze liczniejszej frekwencji, by przynajmniej dorównywały liczbie ćwiczących się w bratnim Sokole lwowskim. — Do grona nauczycielskiego na posiedzeniu odbytem 12. listopada zostali przyjęci druhowie: Gorayski, Rawiński, Wyrobek prawnicy, Wernikowski medyk i Pawlica prof. gimnazjalny. Grono liczy obecnie 19 członków.

Lwów. W miesiącu listopadzie brało w naszym Sokole udział w ćwiczeniach gimnastycznych przeciętnie: 100 członków w 8 zastępach w 3 godz., 20 członków grona nauczycielskiego w 2 zastępach w 3 godz., 86 pań i dziewcząt w 5 zastępach w 3 godz., 120 uczniów tow. w 9 zastępach w 9 godz., 240 uczniów gimn. I. w 9 zastępach 4 godz., 200 uczniów gimn. II. w 8 zastępach w 4 godz., 40 słuchaczy kursu nauczycielskiego w 3 zastępach w 3 godz. Ogółem 806 ćwiczących w 44 zastępach w 29 godzinach tygodniowo.

Z dniem 11. listopada b. r. został otwarty kurs teoretyczno-praktyczny dla nauczycieli gimnastyki, z którego bezpłatnie korzystać mogą nauczyciele szkół ludowych lwowskich i słuchacze wydziału filozoficznego. Nauka teoretycznej i praktycznej gimnastyki odbywa się od godz. 8—9 wieczorem we wtorek, czwartek i sobotę. Wykłady przedmiotów z nauką gimnastyki w związku będących rozpoczną się w grudniu b. r. rozkład godzin tych przedmiotów później będzie ogłoszonym. Kurs powyższy został otwartym dzięki obywatelskiej ofiarności Reprezentacji gminy miasta Lwowa, która i w tym roku udzieliła w tym celu materialnej podpory. Na kurs zapisało się przeszło 40 kandydatów, a na pierwszej lekcji obecni inspektor

szkół ludowych lwowskich Miecz. Baranowski i dr. Żegota Króweczyński, prezes lwowskiego Sokoła, w gorących słowach wezwali kandydatów do wytrwałej pracy w przedmiocie tak ważnym dla odrodzenia fizycznego naszego społeczeństwa, jakim jest gimnastyka.

Wskutek ciągle wzrastającej liczby ćwiczących się uczniów prywatnych tow. otworzono w połowie listopada nowe 3 godziny ćwiczebne i przeprowadzono podział tak, że młodszy uczniowie ćwiczą się we wtorek, czwartek i sobotę od godz. 6—7, zaś starsi w tych samych dniach od godz. 7—8 wieczorem.

Z dniem 1. grudnia b. r. zostanie również otwartą nowa godzina ćwiczeń dla członków tow. w poniedziałek, środę i piątek od 1/2 9—1/2 10 wieczorem, z zastrzeżeniem jeżeli się co najmniej 20 chętnych członków na takową zgłosi.

Łańcut. Celem powzięcia uchwały co do zawiązania towarzystwa gimnastycznego Sokół odbędzie się tutaj pierwsze zgromadzenie 30. listopada o godzinie 3 1/2 po południu w biurach tow. zaliczkowego w Łańcutcie. Wszyscy chętni raczą się zgłosić.

Bol. Zardecki, dr. Wal. Szpunar, Fil. Kahane.

Nowy Sącz. „Pogadanki z dziedziny prawodawstwa“ zastosowane do życia codziennego i towarzyskiego. Odczyt popularny pod powyższym tytułem wygłoszony przez re-jenta Łuc. Lipińskiego, prezesa Sokoła, pojawił się w osobnej odbitce i jest do nabycia po 30 ct. Czysty dochód przeznaczony na rzecz budowy domu Sokoła.

Ostrów. Sokół nasz krząta się około umundurowania swych członków. Uchwalono przyjąć taki sam strój sokoli, jaki posiadają lwowskie Sokoły i udano się w tej mierze o poradę do macierzy naszej we Lwowie.

Stryj. Powolny a nawet żółwi postęp w naszym Sokole, ale zawsze widoczny. Widoczna także i ta nasza sławiańska ospałość, a mimo głoszonych teorii o postępie przebija się stare, zgrzybiałe: „naj bude, jak buwało“. Lecz w każdym razie zmiana na lepsze widoczna, za co dzięki Bogu. Urządzona przed kilku miesiącami szkoła dla uczniów rozwija się i możemy się nią pochwilić, mamy bowiem do 30 chłopaków różnego wieku, a ci ćwiczą się pilnie i ochoczo. Wielką zasługę w rozwoju tej szkoły ma nasz kierownik druha Jak. Gerus, który tym drobnym światkiem umie kierować i go zachęcać. Z otwarciem szkoły dla dziewcząt mieliśmy początkowo wielkie trudności, które jednakowoż, dzięki gorliwemu poparciu ze strony zacnego druha dra Petelenza, dyrektora gimnazjalnego, zostały usunięte, tak że z dniem 3. grudnia b. r. rozpoczynamy kurs dla dziewczątek w dwu oddziałach, a to jeden dla drobnej działy, drugi dla podlotków. Mamy też niepłodną nadzieję, że również kurs dla dorosłych pań będziemy mogli z początkiem grudnia b. r. rozpocząć, bo właśnie od tej pory (t. j. 26. listopada) zapisały się na ten kurs 4 panie. Jak na początek, to dość, zwłaszcza jeśli się zważy, że wprowadzenie jakiegokolwiek nowości, gdyby nawet przez cały ucywilizowany świat uznanej nawet za niezbędną, napotyka w miasteczkach prowincjonalnych na olbrzymie trudności, do zwalczenia których potrzeba sporo wytrwałości i zaparcia się.

Wadowice. W naszym Sokole wzmaga się również ruch ćwiczących się. W ubiegłym miesiącu ćwiczyło się przeciętnie: 20 członków w 3 godz., 15 uczniów prywatnych w 3 godz., 12 uczenie prywatnych w 3 godz., 6 członków grona nauczycielskiego w 3 godz. Od 15. listopada ćwiczą się dorosłe panie i mężatki w liczbie 12 w 3 godz. Z gimnazjum uczęszcza na naukę 150 uczniów w trzech oddziałach w 6 godz. Każdy oddział podzielony na 4 plutony, z którymi prowadzą ćwiczenia w zastępach na przyrządach przodownicy. Ze szkół ludowych męskich uczęszcza 200 chłopców w dwu oddziałach w 4 godz., zaś żeńskich 50 dziewcząt w jednym oddziale w 2 godz. tygodniowo. Ogółem 465 ćwiczących się osób w 27 godz. w tygodniu. Prócz tego odbywają się w niedzielę od 10 do 12 przed południem praktyczne ćwiczenia z przodo-

wnikami. Celem przysporzenia funduszów urzędu nasz Sokół koncerta i przedstawienia amatorskie, a z ostatniego wieczorku wpłynęło 130 zł. do kasy tow. jako czysty dochód.

Sejm uchwalił roczną subwencję dla Sokola we Lwowie 1.000 zł., w Krakowie 500 zł., w Tarnopolu 300 zł., w Wadowicach 300 zł.

Sprawy szkolne.

Okólnik Rady szkolnej krajowej z dnia 17. października b. r. W myśl rozporządzenia Ministra oświaty z dnia 15. września b. r., które w tak wielkim stopniu czyni zadość żywotnej potrzebie naszych szkół i naszej młodzieży Rada szkolna krajowa zarządza dodatkowo co następuje:

1. W zakładach, w których dotąd nie udziela się nauki gimnastyki będą dyrektorowie usilnie starać się o pozyskanie ukwalifikowanych do tej nauki nauczycieli, ewentualnie zawiązać stosunki z istniejącymi towarzystwami gimnastycznymi, aby uczniom tę naukę zapewnić.

2. W zakładach, do których należą place lub ogrody, dotąd dla uczniów z jakichkolwiek powodów zamknięte, należy niezwłocznie oddać te place i ogrody na użytek młodzieży podczas przerw między godzinami i na zabawę w czasie wolnym od nauki szkolnej.

3. Dyrektorowie będą zachęcać nauczycieli i młodzież do odbywania klasami wspólnych wycieczek i przechadzek, które mogą być połączone z celem naukowym z zakresu nauk przyrodniczych, historii, geografii, pomiarów praktycznych i t. p., albo też będą służyć przyzwyczajeniu do zdrowej zabawy.

Od wydania dalszych zarządzeń Rada szkolna wstrzymuje się na razie, oczekując sprawozdań i wniosków z konferencji w pojedynczych zakładach naukowych odbyć się mających i zostawiając im inicjatywę na podstawie dokładnego uwzględnienia miejscowych stosunków i warunków każdego zakładu. Rada szkolna nie wątpi jednak, że grona nauczycielskie przejmą się ważnością sprawy i postarają się jak najgorliwiej uczynić zadość intencjom Ministra oświaty.

Nauka gimnastyki w gimnazjach galicyjskich. W pierwszym półroczu szkolnym 1890/91 została wprowadzona nauka gimnastyki, jako przedmiot nadobowiązkowy w gimnazjach: w Jasle, Kołomyi, Przemyślu i Złoczowie, pozostają atoli jeszcze gimnazja: w Buczaczu, Jarosławiu, Nowym Sączu, Rzeszowie i Tarnowie, w których młodzież nie korzysta z nauki gimnastyki — bodajby nadobowiązkowej. Zwracamy uwagę, że w miastach: Jarosławiu, Nowym Sączu, Rzeszowie i Tarnowie istnieją towarzystwa gimnastyczne, którymby można poruczyć naukę gimnastyki dla uczniów szkół średnich, chociażby się na razie nie mogły jeszcze wykazać ukwalifikowanymi w tym przedmiocie nauczycielami.

Gimnastyka w szkołach ludowych w Krakowie. W numerze 6. „Przewodnika gimnastycznego” były podane rozmiary sal i boisk gimnastycznych, liczba przyborów i przyrządów, jak również plan nauki gimnastyki w szkołach ludowych lwowskich. Zapewne każdy z czytelników jest ciekawym, jak też w Krakowie nauka gimnastyki w szkołach ludowych prosperuje? Według planu naukowego odbywa się gimnastyka w każdej klasie szkoły ludowej przez pół godziny dwa razy w tygodniu. Nauka ta, jako „przedmiot podrzędny” według utartego zwyczaju bywa powierzana nauczycielom młodszym, jeśli zaś przy szkole znajduje się praktykant, to ten staje się ofiarą. Praktykant musi prowadzić naukę gimnastyki w całym zakładzie. Rzadko się zdarza, że gospodarz klasy, w swojej klasie sam prowadzi tę nieszczęśliwą naukę. Gdyby przynajmniej szkoła posiadała odpowiednią salę gimnastyczną, nie wątpimy, żeby się do tej

sprawy nie jeden pedagog zabrał, któremu by zdrowie działwy na sercu leżało. Przypatrzmyż się tym salom, w których nauka gimnastyki ma być prowadzoną. Znajdujemy je umieszczone w piwnicach, woniejących zgnilizną, powietrzem, które bynajmniej nie nadaje się do oddychania dla działwy, umęczonej poprzednio powietrzem, jakie się znajduje w salach wykładowych. I. Vta szkoła pospolita w ratuszu na Kaźmierzu ma salę przeznaczoną na gimnastykę o pow. 80·5 □ m (!) Ćwiczenia odbywają się raz na tydzień, prowadzone przez gospodarzy klas. W klasie pierwszej prowadzi naukę druh St. Cengler, członek grona nauczycielskiego Sokola. Ta sala obfituje, w porównaniu z innymi, w największą ilość przyborów i przyrządów: Para kółek na linach grubych o średnicy 5—7 cm, we wysokości około 50 cm, 1 drążek, którego by dorosły mężczyzna dłonią objąć nie zdołał, 1 skośną, 1 pionową i 1 poziomą drabinę, 2 żerdzie, 1 kładka belkowa, 1 mostek starożytnej konstrukcji i 1 1/2 stojaków (sic!) II. VIta 5-klasowa szkoła żeńska używa tę samą salę podczas ćwiczeń gimnastycznych. III. VIIma 4-klasowa szkoła męska (na Kleparzu) posiada salę o pow. 17·97 □ m służącą niby za szatnię i drugą salę o pow. 59·7 □ m do ćwiczeń gimnastycznych, zresztą przyrządów i przyborów żadnych. Nauki udzielają gospodarze odpowiednich klas, w klasie zaś 3 i 4 udziela druh Rom. Sworzeniowski, członek grona nauczycielskiego Sokola. IV. Szkoła wydziałowa żeńska im. św. Scholastyki, posiada salę gimnastyczną o pow. 70 □ m, przyrządów zaś i przyborów żadnych. Sala ta jest obróconą na salę śpiewu i jest zastawioną ławkami i fortepianem. Nauka gimnastyki odbywa się w klasach. Z powyższego się okazuje, iż sal gimnastycznych przy szkołach ludowych w Krakowie jest jeszcze mniej niż we Lwowie, gdyż na 11 szkół zaledwie dwie posiadają i to nader niedzną salę. Przyrzady są w opłakanym stanie, przyborów nie ma wcale. Nie dziw! że młodzież nasza karłowacieje, skoro szkoły tak są wyposażone! Oświaty, oświaty nawołujemy ustawicznie, a o fizycznym wychowaniu i jego materialnych wymogach nikt nawet nie wspomnie!

Szkolnictwo ludowe w Dolnej Austrii. W r. 1889 wydano w tym kraju 1.020.000 zł. na nowe budynki szkolne. Jak kraj dba o naukę gimnastyki, świadczy ta okoliczność, że 1.191 szkół ludowych posiadało należycie urządzone i obficie w przyrzady i przybory zaopatrzone boiska gimnastyczne.

Poważny głos w Sejmie o gimnastyce. W dyskusji nad reformą szkół średnich w Galicji woła szanowny poseł Szczepanowski między innymi „Dalej ćwiczenia gimnastyczne, jako początek rygoru i karności, zawiązek przygotowania do walki życiowej i kształcenia sił czynnych, wyrabianie charakterów i umysłów twórczych, winne być bezwarunkowo obowiązkiem w szkołach średnich zaprowadzone”.

Głos pedagoga o gimnastyce. W cennych artykułach „Kuryera Lwowskiego” pod nagłówkiem „Nasze szkoły średnie” czytamy w ustępie IV.: „Obok historii ojczystej, chociaż z innych całkiem powodów, z nauk nadobowiązkowych największe znaczenie przypisać należy niewątpliwie nauce gimnastyki, która w naszych szkołach jest dotychczas niezmiernie upośledzona i nie przynosi prawie żadnego pożytku, jakiego należałoby się po niej spodziewać. Nauka ta nie pozyska należnego jej znaczenia i stanowiska dopóty, dopóki nie stanie się obowiązkiem”.

Olimpijskie igrzyska w szkołach węgierskich. Minister oświaty w Transilawii, Csaky, poszedł za przykładem swego kolegi Gautscha i ukróciwszy liczbę godzin, przeznaczonych na naukę języka greckiego, zamierza w szkołach tamtejszych wprowadzić igrzyska na wzór tych, które stara Hellada cześciła swych wybrańców. W tym celu wydał w tych dniach reskrypt, poleca-

jacy młodzieży szkolnej uprawianie sportu, mającego na celu wyrobienie sił fizycznych. Zaleca więc oprócz gimnastyki także szermierkę, naukę pływania, ślizgawkę, a nadto w dalszej perspektywie rozwija plan urządzania igrzysk krajowych.

Zbędna byłoby rzeczą, gdybyśmy chcieli rozwodzić się szeroko nad korzyściami ćwiczeń fizycznych u młodzieży. Ludzkość od dawna przyszła do uznania pewnika, że kształcenie sił fizycznych musi iść w parze z rozwojem umysłowym. W czasie długiego okresu pokojowego, który nastąpił po wojnach napoleońskich, praktyczne Niemcy, zapobiegając degeneracji młodego pokolenia, wprowadziły u siebie naukę gimnastyki. Za ich przykładem poszły inne państwa europejskie i dziś wszędzie nie tylko powstają i rozwijają się stowarzyszenia gimnastyczne, lecz gimnastyka stała się przedmiotem obowiązkowym w szkołach.

Ale gimnastyka, mimo swych zbawiennych skutków, nie jest w stanie odpowiedzieć hygienicznemu zadaniu w zupełności. Skutek jej jest jednostronnym; wytwarza wzmocnienie muskularne, podczas gdy reszta organizmu wcale nie na tem nie zyskuje. Anglja dla tego też powodu wprowadziła u siebie sport różnorodny, któremu zawdzięcza generację najzdrowszą, najkorzystniej rozwiniętą pod względem fizycznym najbardziej wytrwałą. W popisach młodzieży w Eton, w Oksford, w Cambridge bierze udział kraj cały.

Ta idea zdaje się przewodniczyć także planom Osaky'ego, który w tym względzie miał do walczenia z wieloma przeszkodami. Nie zawadzi przypomnieć przy tej sposobności, że już w roku 1885 budapeszteński „klub atletów“ wystąpił z planem, mającym na celu zaprowadzenie sportu w szkołach średnich. Ale każda nowość musi się spotkać z zastarzałymi uprzedzeniami i dlatego też myśl, podniesiona przed pięcioma laty, mimo przychylnego jej przyjęcia przez ówczesnego ministra Treforta, nie doczekała się pomysłowego zrealizowania. Zwolennicy dotychczasowego systemu gimnastycznego zwyciężyli i potrzeba było dopiero smutnych przykładów, jakich dostarczyły: rosnąca z każdym rokiem liczba niezdolnych do poboru popisowych, poważne cyfry chorób nerwowych i umysłowych, by skłonić uprzedzonych do koniecznej reformy.

Ćwiczenia fizyczne, zainicjowane w szkołach ludowych, trwać mają przez cały ciąg studiów w szkołach średnich i uniwersyteckich. Nie noszą one przytem charakteru nauki przedmiotów obowiązkowych, lecz rozrywki i zabawy. Pływanie, bieganie, zapasy ręczne, ślizgawka i ćwiczenia wojaskowe mają się odbywać w ściśle oznaczonych godzinach, a zbawienne skutki tych ćwiczeń wpłyną nie tylko na rozwój fizyczny młodzieży, ale i na rozwój umysłowy, gdyż stara zasada opiewa: *mens sana in corpore sano*.

Nie ulegnie też nauka gimnastyki zaniedbaniu, lecz przeciwnie, położoną na nią zostanie waga, większa od dotychczasowej. Zarówno kwalifikacja nauczycieli gimnastyki, jakoteż ich dotacja, zostanie ulepszoną — nauka gimnastyki ma być wprowadzoną do szkół żeńskich przez osobne nauczycielki. Koroną wszystkich tych wznowień mają być powyżej wspomniane igrzyska krajowe.

Wszystkie te urządzenia wymagać będą nie tylko materialnych ofiar, ale także czasu. Przy tak ważnym wszakże celu względy te nie odgrywają uwagi godnej roli. Chodzi tu bowiem o nie innego, jak tylko o fizyczne i moralne zdrowie, całej generacji, o wzmocnienie tej młodzieży, na której spoczywa przyszłość narodu. Igrzyska

krajowe w różnorodnych gałęziach sportu będą przypomnieniem igrzysk olimpijskich, które tyle przyczyniły się do wzrostu Hellady.

Kronika.

Rozporządzenie ministerjalne. Umieściwszy w swych szpaltach rozporządzenie z 15. września 1890 dodaje „Przegląd lekarski“ nr. 43 następującą uwagę:

Któż nie przykładał temu rozporządzeniu, które u nas przynajmniej, stanowiłoby erę, gdyby było należycie wykonywane i gdyby wykonywanie jego było możebnem. Bardzo słusznie powiada rozporządzenie, że gimnastyka i higiena szkolna same przez się nie wystarczają; tem mniej zapewne nie wystarczają one, kiedy ich wcale nie ma. Któż kiedy słyszał u nas w gimnazjach o jakiejś higienie szkolnej lub o gimnastyce; czy w ogóle zasady higieny dają się przeprowadzić w gmachach ciasnych i brudnych, będących wzorem, jak gmach urządzony być nie powinien, bo też nasze gimnazja zasługują na grecką swoją nazwę, jak *lux a non lucendo*. Czy przy obecnym systemie naukowym w ogóle możebnem jest uwzględnienie zasad higieny, skoro chłopiec przez 4—6 godzin prześiaduje w sali, a powróciwszy do domu ślepieć musi nad słownikiem greckim i uczyć się przez 8 lat języków klasycznych w taki sposób ponętny, że ukończywszy szczęśliwie gimnazjum, zazwyczaj umie niesłychanie mało łaciny a po grecku często porządnie czytać nie umie. Gdzie czas do gimnastyki, do ślizgania, pływania, w ogóle do hartowania się, któż czuwa nad czystością jego ciała? Od kształcenia Diogenesów nie umiemy po grecku aż do zbawionego systemu, wskazanego reskryptem ministerjalnym, krok bardzo daleki. A jednak krok ten uczynić potrzeba atoli i zmiany całego systemu nauczania, potrzeba i ludzi, którzyby się umiejętnie młodzieżą opiekowali. U nas państwo zbrodniarzom nie odmawia dozoru lekarskiego, a młodzież szkolna, nadzieja państwa i kraju, pozostaje bez opieki lekarskiej. Obok zmiany systemu wypadałoby zatem ustanowić lekarzy szkolnych, którzyby praktycznie zasady higieny zastosowali i byli doradcami dyrekcji szkolnych. Do kwestji tej arcyważnej jeszcze powrócimy i chętnie otworzymy szpalty naszego pisma kołegom, których sprawa zajmuje.

Główny skład

Ł Y Ź E W

Halifaks	zwykłe para	zł. 1-80
"	z lepszej stali	2-50
"	" niklowane	5-—
"	z szerokimi nożami doskonałe	4-—
"	" niklowane	6-50
"	damskie z rowkami	2-—
"	" niklowane	3-50
Merkur lub Helvetia		4-—
Jackson Haines	polerowane	5-50
"	niklowane	7-50
Zwykłe żelazne z paskami na przodzie		1-25

Wszelkie przybory gimnastyczne

poleca

ANTONI HALSKI

handel towarów żelaznych. — Lwów, plac Maryacki I. 9.

Cenniki żyzew ilustrowane na żądanie.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Treść: O fizycznym wychowaniu młodzieży. — Zarys ówiden na drażku (c. d.) — O zmyśle mięśniowym (c. d.) — Sprawy towarzyszeń gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Kronika.