

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higienie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studium Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Sekcyj Wych. Fiz. T. N. S. W., Związku Harcerstwa Polskiego, Zjedn. Młodz. Polskiej i innych zrzeszeń.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chelmońskiego 20, II. piętro.

Dr. Władysław Fuchs-Dybowski, mjr. lek.
i Adam Borysiewicz, abs. med. Lwów.

Obozy letnie przysposobienia wojskowego w świetle badań lekarskich.

Z pracowni sportowo-lekarskiej Zakładu Patologii Ogólnej i Doświadczalnej Uniwersytetu J. K. we Lwowie (dyr. prof. Dr. M. Franke) i Sekcji Sportowej Polsk. Tow. Higjenicznego we Lwowie.

Część II. Pomiary czynnościowe.

Pomiary czynnościowe obejmowały dwie grupy, a mianowicie próby sprawności aparatu oddechowego i krwionośnego.

Pierwsza z nich obejmowała cztery próby, które widzimy na załączonych zestawieniach tabelarycznych. Były niemi:

- 1) rytm oddechowy czyli ilość odechów na 1 minutę,
- 2) zatrzymanie oddechu, wyrażone w sekundach,
- 3) maksymalne ciśnienie wydechowe,
- 4) podtrzymywanie 40 mm słupa rtęci wydechem, wyrażone w sekundach.

Przy próbach tego rodzaju trzeba już dokładniej niż przy ogólnie znanych pomiarach antropometrycznych podawać technikę, gdyż drobne nawet odchylenia spowodować mogą poważne różnice w wynikach.

Rytm oddechowy stwierdzano u całych grup młodzieży równocześnie przez liczenie końca każdego wydechu w zakresie dwuminutowym; badani liczyli sami, poczem podawali cyfry otrzymane do wpisania. Okres dwuminutowy jest tu wskazanym, gdyż wpływy woli zmieniają charakter rytmu oddechowego zwykle jedynie na czas krótki, liczenie przez dwie minuty poważnie obniża wielkość możliwych błędów.

Trudniejszą sprawą jest już usunięcie błędów przy drugim z użytych sposobów — zatrzymania oddechu. Po średnim — nie maksymalnym — wdechu zamyka badany palcami nos i możliwie długo powstrzymuje oddech. Ze względów oszczędności czasu przy masowych badaniach wykonywano również to badanie całymi grupami, ustawiając młodzież naprzeciwko badającego i licząc jej głośno sekundy od rozpoczęcia doświadczenia. Każdy z badanych zapamiętywał sobie sekundę, w której — jak to chłopcy rozbawieni próbą nazywali — „pękł”; potem je dopiero notowano. Naturalnie koniecznością jest tu kilka osób obserwujących badanych podczas próby, czy ruchy klatki piersiowej nie zdradzą cudotwórcy, który pod niedostatecznie zaciśniętymi na nosie palcami zlekka oddechając, fałszuje najzupełniej wynik; pozatem konieczny jest spokój i dyscyplina oddziału, by śmiechy tych, którzy już próbę zakończyli nie przeszkadzały reszcie w zatrzymaniu oddechu. Indywidualne próby są więc znacznie bardziej polecenia godne, przy dużej ilości badanych pochłaniają jednak za dużo czasu.

Następne dwie próby wzorowane są na doświadczeniach angielskich wojsk lotniczych i zostały wprowadzone do przyjęcia kandydata do szkoły pilotów na krótko przed zakończeniem wojny, podnosząc jednak łącznie z innymi próbami wybitnie wydajność tych szkół. Przyrząd potrzebny jest tak prosty, że może być przez każdego skonstruowanym; składa się z rurki szklanej w formie U o średnicy wewnętrznej 4—6 mm, połączonej z takim samym ustnikiem szklanym za pomocą dość grubościennej rurki gumowej. W rurce U mamy rtęć, a na znajdującej się między ramionami rurki podziałce możemy odczytać odchylenia poziomu rtęci od pozycji zerowej w obu kierunkach. Badany bierze ustnik w usta i powoli — nie gwałtownie — dmuchając, powiększa ciśnienie w rurce tej, obniżając w ten spo-

sób poziom rtęci po swej stronie rurki U, podnosząc go po przeciwnej. Suma obu deniwelacyj wyraża nam maksymalne ciśnienie wydechowe badanego osobnika w milimetrach rtęci. Kandydaci do angielskiej szkoły lotniczej, nie osięgający przynajmniej 10 mm ciśnienia wydechowego, nie byli przyjmowani. Przy przeprowadzeniu badań tych należy baczyć, by zwiększenie ciśnienia w rurce następowało powoli, a nie gwałtownie, gdyż przy gwałtownem uderzeniu wydechem rtęć podnosi się bardzo wysoko, a nawet ucieka z rurki (wysokość U — 30 cm zupełnie wystarcza), nie pozwalając jednak na stwierdzenie rzeczywistego ciśnienia. Badany nie powinien widzieć rtęci i jej podnoszenia się. Obeznani z próbą i wprawni fabrykują czasem nadzwyczajne cyfry (150—200 mm) przez posługiwanie się siłą mięśni policzkowych podczas próby.

Następne badanie jest prawie identyczne z zatrzymaniem oddechu, lecz wykonane w okolicznościach utrudniających próbę. Rurkę U obracamy na jej podstawie drewnianej w kierunku badanego, polecamy mu siłą swego wydechu podnieść słup rtęci o 40 mm (czyli po jednej stronie obniżenie, po drugiej podniesienie o 2 cm) i podtrzymywać go na tej wysokości możliwie długo. Nos należy zacisnąć specjalnym zaciskaczem, lub palcami. Badany widzi drgający słup rtęci, podtrzymuje go, rzadko kiedy jednak osiąga młodzież nasza w tem ćwiczeniu wynik minimalny, od przyszłych pilotów angielskich wymagany, przekroczenia 45 sekund. Tak w próbie tej jak i w zwykłym zatrzymaniu oddechu odgrywa wola bardzo dużą rolę.

Brak nam było dwóch pomiarów, być może najważniejszych nawet, lecz w obecnych warunkach nieosięgalnych. Ze względów finansowych musiała odpaść spirometria; brak odpowiednich przyrządów uniemożliwił badania w tym kierunku. Oznaczanie pojemności życiowej odgrywa wprawdzie ważną rolę w ocenie sprawności aparatu oddechowego, lecz doświadczenie sportowe, a zwłaszcza turystyczne uczy nas, że osobnicy z zupełnie średnią pojemnością życiową mogą chodzić wręcz świetnie i podjąć nawet bardzo ciężkim zadaniom turystycznym, bijąc na tem polu z łatwością innych o znacznie większej pojemności życiowej. Nie wchodząc w najrozmaitsze inne możliwe i prawdopodobne powody, wyjaśniające tego

rodzaju przypadki, stwierdzamy zwykle, że ludzie ci, o wybitnej sprawności oddechowej, a średniej pojemności życiowej, rozporządzają doskonałym, wydatnym oddechem normalnym, często znacznie głębszym i wydatniejszym niż tamci o wysokiej pojemności życiowej. Niestety przyrządów pozwalających zmierzyć wydajność zwykłego, normalnego oddechu, czy to podczas spokoju czy też podczas średniej i cięższej pracy, w formie przenośnej, praktycznej, nie posiadamy jeszcze wogóle w nauce. Olbrzymie, skomplikowane i ogromnie wrażliwe przyrządy laboratoryjne nie wchodzi tu wogóle w rachubę, t. zn. przenośne przyrządy Douglasa, Haldane'a, Wallera, Laulanié'go, Boigeya, Guillaume'a, używane być mogą w stałych pracowniach przy boiskach najwyżej, tak samo jak i ciężkie przyrządy niemieckie i szwajcarskie.

Rok urodzenia	Ilość badanych	Zwolnienie rytmu oddechowego o:	Przedłużenie zatrzymania oddechu o:	Podniesienie maksymalnego ciśnienia wydechowego o:	Przedłużenie podtrzymywania słupa rtęci na wysokości 40 mm. o:
		na minutę	sekund	mm.	sekund
1910	3	—	—	—	—
1909	20	2.1	5.5	10.5	0.2
1908	43	3.1	6.7	5.2	4.3
1907	59	1.9	2.4	12.1	0.2
1906	42	2.1	4.9	9.3	2.7
1905	34	1.6	3.4	7.2	4.5
1904	18	1.2	2.0	9.4	3.6
1903	15	0.1	2.4	14	4.8
1902	5	—	—	—	—
1902—10	239	1.8	3.9	9.7	2.6

Rytm oddechowy, t. zn. ilość oddechów na minutę, zmienił się wydatnie, gdyż zmniejszył się o 1.8 oddechu. Ponieważ nie mamy żadnego powodu do przypuszczenia, że potrzeby organizmu się zmniejszyły, owszem wszystkie dane skłaniają nas do wręcz przeciwnego przypuszczenia, przeto musimy przyjąć, że wydajność każdego poszczególnego oddechu zwiększyć się musiała o 10%. Wynik ten zresztą zupełnie odpowiada zwiększeniu amplitudy oddechowej w pomiarach antropometrycznych.

Korzystny i dość duży wynik wykazuje następną próbą zatrzymania oddechu, gdyż czas zatrzymania wrósł o prawie 4 sekundy. Wiemy o tem, że nawet bardzo drobne sprawy patologiczne w narządzie oddechowym, z dużą trundością jedynie wykazalne klinicznie, sprowadzają znaczne upośledzenie zdolności do zatrzymania oddechu. Mamy więc prawo przyjąć, że zaobserwowane znaczne przedłużenie, stanowi dowód nie tylko podwyższenia się samej sprawności aparatu oddechowego, ale także polepszenia lub zniknięcia drobnych spraw chorobowych, w nim się toczących.

Jeśli zechcemy teraz przejść, za przykładem części I. naszego sprawozdania, do porównania wyników pobytu w obozach z normalnymi zmianami czynnościowymi w tym wieku, zadanie nasze będzie znacznie trudniejsze, gdyż cyfr porównawczych znajdujemy bardzo mało w dostępnej nam literaturze. Wedle tablicy *Boigeya* wynosi rytm oddechowy między 15-ym a 20-ym rokiem życia 20 oddechów na minutę, między 20-ym a 25-ym 18.7 oddechu; inne cyfry podaje *F. A. Schmidt* — dla lat 10 do 15 rytm 20 oddechów na minutę, dla wyćwiczonych młodych ludzi — 12 do 15; różnica jest więc bardzo duża. *J. H. McCurdy* w swej fizjologii ćwiczeń przytacza dla 16 atletów o przeciętnym wieku 21 lat rytm oddechowy 20, dla 38 nie-atletów o przeciętnym wieku 22 lat rytm 21. W żadnym więc wypadku nie możemy przypuszczać, by w ciągu niecałego miesiąca mogła nastąpić jakakolwiek spostrzegalna zmiana rytmu oddechowego, spowodowana normalnym rozwojem wiekowym. Zwolnienie rytmu należy więc w całości przypisać wpływom ćwiczeń, pogłębiających wydatnie oddech. Tu znowu mamy sposobność do zauważenia, że roczniki 1909, 1908, 1907, 1906, wykazują najwybitniejszą różnicę, bo zwolnienie rytmu od 3.1 do 1.9 na minutę, podczas gdy roczniki starsze 1905—1903 wykazują już wybitny spadek wyników ze zwolnienia od 1.6 do 0.1 oddechu na minutę.

Dla prób następnych nie dysponujemy już zupełnie materiałem statystycznym, pozwalającym na porównanie naturalnego przyrostu, związanego z wiekiem badanego osobnika, z przyrostem spowodowanym zaprawą. Wielkość przyrostu rocznego nie będzie przypuszczalnie większą od cyfr, otrzymanych przy

rytmie oddechowym. Będą się więc one również obracać w przyrostach 10 do 20% -owych w każdym pięcioleciu; czyli ze przyrosty miesięczne będą ledwo dostrzegalne. Wyniki pomiarów obozowych możemy więc we wszystkich pozostałych trzech próbach oddechowych kłaść w zupełności na karb zaprawy ćwiczeniami. Są one wszystkie bliskie granicy zmiany mniej więcej 10%. Niższe nieco cyfry dało jedynie podtrzymanie słupa rtęci, w którym, jak wiemy, wielką rolę odgrywa wysiłek woli.

Jako jedyny materiał porównawczy możemy zużyć cyfry, otrzymane przez pierwszego z autorów na wojskowych kursach narciarskich (Polska Gazeta Lekarska Nr. 16/1925). Po 4 tygodniach znaleziono u dorosłych uczestników kursu — wiek przeciętny lat 25 — zwolnienie rytmu oddechowego z 15 na 12 na minutę; zatrzymanie oddechu wzrosło z 46 sekund na 52; maksymalne ciśnienie wydechowe podniosło się z 99 mm na 113 mm rtęci, a podtrzymywanie słupa rtęci na wysokości 40 mm przedłużyło się z 36 na 41 sekund. Widzimy więc zachowanie się bardzo podobne, a jedynie wyniki nieco wyższe, gdyż wynoszące około 15% cyfr wyjściowych. Nie kładziemy tego bynajmniej na karb wieku uczestników, a jedynie na korzystniejszy wpływ zimowego klimatu górskiego, niż letniego. Znacznie większa w zimie zdolność ochładzająca powietrza, zupełnie odmienne warunki słonecznego nasświetlenia organizmu, większy kontrast między ogrzaniem wnętrzem pokoju, a rzeźkiem, mroźnym powietrzem, stanowią szereg ważnych podniet wedle L. Hilla, zmuszających zdrowy organizm do intensywniejszego wysiłku wyrównawczego, a tem samem wzmacniających wyniki zaprawy.

Przejdźmy z kolei do grupy ostatniej pomiarów czynnościowych, do pomiarów sprawności aparatu krwionośnego. Badań wykonywaliśmy tu znaczną ilość, z nierównymi jednak wynikami. Oznaczenie „tętna w spokoju“ zawiodło najzupełniej, dając wynik niespodziewany, lekkiego przyspieszenia tętna o 1.5 uderzenia na minutę po pobycie w obozach. Niestety jednak przyznać musimy, że badanie to jest w warunkach obozowych prawie zupełnie nieprzeprowadzalne, stąd też do wyników tak przed jak i po kursie otrzymywanych przywiązujemy

najwyżej wartość orientacyjną. Dwa tylko mogłyby istnieć racjonalne sposoby oceny tętna w spokoju: badanie wczesnym rankiem natychmiast po obudzeniu, w pozycji jeszcze leżącej, rzecz pod namiotami zupełnie niewykonalna, abstrahując już od niemożliwości skasowania natychmiast się rozpoczynających figli, dokazywania i żywego ruchu; drugim sposobem mogłyby być badania po odpoczynku, w pozycji leżącej, w której jako tętno w spokoju notujemy tętno, nie zwalnające już mimo kilkominutowego leżenia zupełnie bez ruchu. Ze względów oszczędności czasu równie trudne do przeprowadzenia jak poprzedni sposób.

O otrzymanej cyfrze przeciętnej około 76—77 uderzeń tętna na minutę możemy jedynie powiedzieć, że jest ona w porównaniu ze statystykami stojącymi tu do dyspozycji, stosunkowo niską. Dla chłopców we wieku 15 do 22 lat podaje Boigey około 85 uderzeń na minutę, F. A. Schmidt 71—72, Pyle powyżej lat 12 — 70—76, ostatnie jednak cyfry odnoszą się do spoczynku leżąco. J. H. Mc Curdy podaje jednak dla chłopców dorastających na podstawie 969 obserwacji cyfry wahające się od 87.75 do 91.55 pozycji stojącej. Wysokość ich zależy głównie od stopnia rozwoju płciowego chłopców. Ponieważ tego rodzaju podziału podczas badań nie przeprowadzano, więc ocena wyników badania tętna w spokoju staje się wręcz niemożliwą.

Rok urodzenia	Ilość badanych	Tętno w spokoju		Powrót tętna do normy		Spadek ciśnienia maxin.	Spadek ciśnienia minim.	Spadek amplitudy
		na początku kursu	na końcu kursu	na początku kursu	na końcu kursu			
		na minutę		sekund		mm. Hg.	mm. Hg.	mm. Hg.
1910	3	77.3	82.7	120	120	—37	— 3	—34
1909	20	78.3	79.6	120	84	—16	— 3	—13
1908	43	78.1	78.0	135	96	—16	— 8.4	— 7.6
1907	59	75.3	76.2	147	118	—20	— 6	—14
1906	42	77.0	80.6	136	111	—15.7	— 3.3	—12.4
1905	34	78.7	77.6	150	114	—24.7	— 8.5	—16.2
1904	18	70.1	74.0	126	102	—23.8	— 8.8	—15
1903	15	69.7	74.6	132	150	—29.3	— 8	—21.3
1902	5	76.0	78.4	228	144	—26	—14	—12
1902—10	239	76.1	77.6	138	111	—20	— 6.4	—13.6

W każdym razie stwierdzić należy, że przeciętne liczby tętna, otrzymane w obozach, obracają się w granicach, jakie w zestawieniach amerykańskich spotykamy wśród młodzieży męskiej starszej, częściowo nawet wśród amerykańskich lekkoatletów. Być może, że tu leży tajemnica dość wysokich zdolności sportowych przeciętnego chłopca polskiego. W każdym razie jest to punkt, zasługujący na baczną uwagę w dalszych badaniach.

Następne badania szybkości powrotu tętna do normy po zmęczeniu dały wynik wybitnie świadczący o znacznej poprawie sprawności aparatu krwionośnego. Po krótkim 1—3minutowym biegu, doprowadzającym do tętna ponad 120, nie wyżej jednak 140 na minutę, obserwowano tętno w odstępach minutowych. Powrót tętna do cyfr poniżej 100 na minutę trwał początkowo około 138 sekund, po pobycie w obozach tylko 111 sekund przeciętnie. Jak widzimy więc, różnica jest dość duża. Dat porównawczych nie znajdujemy żadnych prócz prac C r o s s'a i W y m a n s'a, które jednak podają cyfry po zmęczeniu spowodowanym biegiem 91 metrowym; powrót do tętna poniżej 100 trwa tam znacznie dłużej, gdyż następuje dopiero między 4. a 7. minutą po ćwiczeniu, mimo, iż przyspieszenie tętna nie przekracza 121 uderzeń na minutę.

Mimo osiągnięcia przyspieszenia tętna przez bieg w obu wypadkach, nie można jednak obu wyników porównywać. Zupełnie inaczej działa na przyspieszenie akcji serca kilkuminutowy bieg wolnym tempem, mający za jedyne zadanie przyspieszenie tętna ponad 120 uderzeń na minutę, a innym jest wpływ biegu wyraźnie sprinterskiego (szybkościowego), jakim jest bieg 100-yardowy (91 m.), w którym nietyle sprawność i wysiłek mięśniowy odgrywają główną rolę, ile nastawienie ustroju na możliwość wyładowania całej energii w błyskawicznie przebiegającym, jedynie 10 sekund trającym biegu. Ponieważ także w warunkach obozowych możliwym jest wciągnięcie elementu zawodów czy ambicji do biegu dla podwyższenia częstości tętna, przeto na przyszłość polecamy ujednostajnienie metody badania, przez stałe stosowanie przysiadów w tempie 1 na sekundę; przeciętnie około 15—20 przysiadów, należycie wykonanych, zupełnie wystarcza do osiągnięcia tętna między

120 a 132. Przeprowadzając w ten sposób badania, będziemy jeszcze mieli sposobność stwierdzenia, że o ile przy badaniu czy to uczestników obozów, czy też kursistów narciarskich, czy też sportowców z chwilą rozpoczęcia zaprawy, wymieniona liczba przysiadów poza bardzo nielicznymi wyjątkami najzupełniej wystarcza, to po kilku tygodniach zaprawy ilość wyjątków zaczyna silnie wzrastać; u całego szeregu ćwiczących poprawia się sprawność aparatu krwionośnego o tyle, że trzeba już znacznie dłuższego szeregu przysiadów, by doprowadzić tętno powyżej 120 uderzeń na minutę.

Na ostatniem miejscu w tablicy znajdują się pomiary ciśnienia tętniczego zapomocą przyrządu P a c h o n a. Dokonywano je oscyllometrem, zaopatrzonym w podwójny manszet G a l l a v e r d i n a; szczególnie ten jest praktycznie bardzo ważnym, gdyż usuwa prawie zupełnie wahania supramaxymalne i skraca tem samem znacznie czas badania.

Wyniki osiągnięte wykazują bardzo silny spadek ciśnienia maksymalnego, niewielki spadek minimalnego, stąd więc duży spadek amplitudy.

Z podanych powyżej cyfr widzimy, że brak zmiany w ilości uderzeń tętna na minutę nie pozwala nam przypuścić, by zażyły jakieś zmiany w wydajności poszczególnych skurczów serca; nie mogliśmy się także zmiany podobnej spodziewać po tak krótkim czasie. Znaczna jednak różnica w szybkości powrotu do normy wskazuje nam dużą poprawę sprawności aparatu krwionośnego. Z innej zaś strony oświetla nam tę poprawę fakt równoczesnego — stosunkowo tak znacznego — obniżenia ciśnienia maksymalnego i amplitudy ciśnień tętnicznych.

Młódzież miejska w swych najniebezpieczniejszych latach rozwojowych, przeniesiona pod namioty obozów i wystawiona na działanie wcale dużej dawki codziennej pracy fizycznej, pod koniec obozów przeplatanej większemi ćwiczeniami, zareagowała na nią podniesieniem znacznem sprawności aparatu krwionośnego przy wydatnem obniżeniu ciśnienia tętniczego. Wyjaśnić możemy to zjawisko jedynie przez przypuszczenie, że lepsza koordynacja pracy serca samego, narządu oddechowego i mięśni, wyłączenie niepotrzebnych w lepiej wyćwiczonym organizmie podniet nerwowych, podnoszących ciśnienie naczy-

niowe, dały w wyniku sprawniejszą akcję serca, ekonomiczniej pracującą i szybciej wracającą do normy. Niemalą rolę odegrać tu musiało zmniejszenie oporów obwodowych, spowodowane silniejszym ukrwieniem częściej pracujących mięśni i znacznie żywszą działalnością skóry, wystawionej na bardzo duże zmiany zdolności ochładzającej powietrza lub wody znacznie częściej i silniej niż w życiu miejskim.

Porównania z literaturą w tym ostatnim zakresie są trudne; olbrzymią większość prac zajmuje się wpływem intensywnej pracy sportowej czy innej na tętno i ciśnienie tętnicze podczas pracy, mało uwzględniając powrót do normy po pracy, prawie zupełnie zaś nie obserwując zmian, spowodowanych krótko- lub długotrwałą zaprawą.

W każdym razie spostrzeżenia nasze nie są odosobnione, gdyż w literaturze anglo-saskiej znajdujemy prace Dawsona i Wymana, w których mamy również spadki ciśnienia tętniczego po okresie zaprawy, dochodzące od 10 do 20 mm. rtęci. Bardzo zbliżony wynik dały również badania pierwszego z autorów nad uczestnikami kursów narciarskich wojskowych, wykazujące spadki ciśnienia maksymalnego i minimalnego o 12 i 10 mm rtęci.

Przechodząc obecnie do oceny ogólnej wyników pomiarów czynnościowych, możemy w krótkości zaznaczyć:

Pobyt w obozach podniósł sprawność aparatu oddechowego bardzo znacznie.

Najwyżej należy ocenić pogłębienie oddechu, wyrażone w zwolnieniu rytmu oddechowego, oraz poprawę stanu płuc, pozwalającego na dłuższe zatrzymanie oddechu. Zwrócić uwagę należy na nadspodziewanie małe przedłużenie czasu podtrzymywania słupa rtęci; ponieważ wysiłek woli badanego gra tu dużą rolę, przypuścić można potrzebę większego kładzenia nacisku na kształcenie woli uczestników.

Wybitne podniesienie sprawności aparatu krwionośnego przy równoczesnym obniżeniu ciśnienia tętniczego należy określić jako bardzo korzystne; wskazuje ono na dobry dobór ćwiczeń przy uniknięciu przemęczenia młodzieży.

Obniżenie ciśnienia tętniczego tak znaczne, jak to miało miejsce w obozach w krótkim bardzo czasie, stanowić winno poważną wskazówkę, że obecny tryb życia młodzieży miejskiej ze znaczną przewagą pracy umysłowej nad fizyczną, z upośledzeniem czynności naczyń obwodowych dla braku dostatecznej liczby podniet przez wystawienie skóry na światło, wodę i powietrze, z często nerwowo-zgryźliwą atmosferą otoczenia, stanowi ważny powód do niepotrzebnego, wręcz nawet szkodliwego podnoszenia ciśnienia tętniczego w młodym już wieku.

Badania czynnościowe wykazują podobnie jak antropometryczne, że skrajne — najstarsze i najmłodsze — roczniki mniejszą odnoszą korzyść z pobytu w obozach, niż roczniki średnie.

Wskazaniem więc jest zmniejszenie rozpiętości wieku młodzieży przyjmowanej do obozów.

Na ogół pozwalają osiągnięte wyniki badań na wyrażenie przypuszczenia, że 1) ograniczenie wieku młodzieży przyjmowanej do obozów, na mniejszą ilość roczników, 2) ostry dobór fizyczny, 3) stworzenie małych grup obozowych z niewielką ilością uczestników, dobrze dobranych, 4) umożliwienie większej indywidualizacji, 5) położenie większego nacisku na własną pracę uczestników nad samokształceniem woli, pozwoliłoby nie tylko na osiągnięcie dobrych, a częściowo nawet bardzo dobrych wyników jak dotąd, lecz nawet na wyniki we wszystkich kierunkach bardzo dobre.

Dla bliższej orientacji podajemy jeszcze krótki szkic warunków życia obozowego.

Elewi pomieszczeni byli przez cały czas, t. zn. od 7/7 do 14/8 pod namiotami. Przeważnie po 20 w jednym namiocie na wojskowych łózkach z siennikami; jako przykrycie dwa koce. Położenie obozów w dolince strumyka Lubiżni wykazywało niewielkie różnice; wszystkie przy drodze polnej na skraju lasu. Teren częściowo suchy, w niektórych miejscach wilgotny, rano i wieczorami pojawiały się opary. Nasłonecznienie dobre. Strumień tuż przy drodze był miejscem porannej toalety elewów. Druga grupa obozów w Malawie położoną była na wysokim i suchym brzegu Prutu, insolacja była tu znacznie silniejszą niż w Lubiżni, jedyną wadą częste w samej dolinie Prutu wiatry.

W pobliżu zalesiona góra Malawa, z drugiej strony Prut, łąki i gościniec. Dolina Lubizni z jednej strony okolona pięknym lasem, z drugiej na stokach pagórków łąki, półka i krzaki.

Zajęcie się młodzieżą było całodzienne, obejmowało wykłady, liczne ćwiczenia wojskowe na boiskach blisko obozów, więcej jeszcze wolnych ćwiczeń wojskowych w terenie, dalej gry sportowe, zabawy. Wśród zajęć sportowych dużą rolę odgrywała lekka atletyka i gry piłkowe.

Przy tak dużej ruchliwości ważną rolę odgrywało pożywienie. Dostarczenie go w dostatecznej ilości było tu rzeczą rzeczywiście trudną. Uzmysłować sobie należy, że intensywny ruch, przybytek na wadze, wroście, masie mięśniowej, ogólnej sprawności musiał stawiać olbrzymie wręcz wymagania kaloryczne, zwłaszcza gdy przypomnimy sobie, że sierpniowe wieczory i ranki bywają w dolinie Prutu dość chłodne. Wyniki osiągnięte świadczą, że pożywienie było wystarczające, składało się z $\frac{1}{2}$ bochenka chleba dziennie, rano białej kawy, na obiad rosół względnie zupa, mięso rosółowe lub zrazy, szynclę, czasem gulasz, do mięsa ziemniaki ze słoniną, w końcu dwie bułki słodkie drożdżowe z marmeladą, t. zw. buchty, oraz herbata. Na kolację otrzymywali elewi najczęściej zupę gęsto zasypaną kaszą, czasami potrawkę lub gulasz z kartoflami, względnie samą kaszę, pozatem zawsze herbatę.

Warunki atmosferyczne sprzyjały na ogół; deszcze były niezbyt częste, a w dodatku krótkotrwałe. Ślota dłuższa trwała tylko kilka dni.

Zachorowań było bardzo mało, uderzał brak zapadnięć na choroby narządu oddechowego. Głównem zajęciem lekarza obozowego było opatrywanie stłuczeń i licznych zranień i potłuczeń palców, spowodowanych najczęściej brakiem wprawy we władaniu bronią.

Materiał ludzki obejmował zbyt dużą rozpiętość wiekową, jak to widzieliśmy już z tablic; pochodził z rozmaitych części Polski, głównie jednak z Małopolski wschodniej, pozatem także z Wołynia, Małopolski i Mazowsza.

Przeprowadzenie badań tych możliwem było dzięki współpracy tak władz wojskowych jak i pracowni uniwersyteckiej oraz Towarzystwa Higjenicznego; zachęciły one wszystkie in-

teresowane czynniki do dalszej współpracy, co pozwoliło kontynuować je także w obozach letnich przysposobienia wojskowego w roku bieżącym.

Szczere podziękowania składamy na tem miejscu za poparcie naszych dążeń prof. Dr. M. Frankemu, dyrektorowi Zakładu Patologii Ogólnej i Doświadczalnej, generałowi-lekarzowi Dr. I. Zielińskiemu, Szefowi Sanitarnemu D. O. K. VI., D-rowsi J. Opieńskiemu, przewodniczącemu Polskiego Towarzystwa Higienicznego we Lwowie, za czynną współpracę zaś majorowi Czadekowi, komendantowi obozów, majorowi Wójcikowi, referentowi przysposobienia wojskowego D. O. K. VI. i ppłk. Krzywoszyńskiemu, Szefowi Oddz. III. Wyszkożenia D. O. K. VI we Lwowie.

Literatura.

Measuring Chart of the School District of Philadelphia, Board of Public Education. U. S. America, — Dr. Bird T. Baldwin & Th. D. Wood, Weight-Height-Age Table for girls and boys of school age, Iowa, Child Welfare Research Station, State University of Iowa, U. S. America. — James Huff Mc. Curdy, Physiology of Exercise, 1924. Philadelphia & New York (Lea & Febiger). — R. Tait Mc. Kenzie, Exercise in Education and Medicine, 1924. Philadelphia and London, (W. B. Saunders Co). — Leonard Hill, Sunshine and Open Air, 1924. London, (E. Arnold & Co). — Leonard Hill, Medical Research Council, Science of Ventilation and Open-air Treatment, London, 1919, (Stationery Office). — Część II. London. XX 1920. (Stationery Office). — F. A. Bainbridge, Physiology of Muscular Exercise, London 1923 (Longmans, Green & Co). — F. A. Schmidt, Unser Körper, Leipzig, 1923 (Voigtländer). — Dr. M. Boigey, Manuel scientifique d' Education physique, Paris, 1923 (Payot & Co). — Dr. H. Diffre, Contrôle du Sport, Paris, 1923 (Masson & Co). — Dr. R. Martin, Richtlinien für Körpermessungen, München, 1924 (J. F. Lehmann). — Dr. W. Knoll, Skiwettläufer, Bern, 1923 (P. Haupt). — Dr. W. Kohlrusch, Sportärztliche Winke, Leipzig-Zürich, 1923 (Grethlein & Co). — Dr. F. H. Lorentz, Sporthygiene, Berlin, 1923 (J. Springer). — R. Rössle und H. Böning, Wachstum der Schulkinder, Jena, 1924 (G. Fischer). — Dr. R. W. Schulte, Eignungs und Leistungsprüfung im Sport, Berlin, 1925 (G. Hackebeil). — Wychowanie Fizyczne. Poznań, roczniki 1920 - 1925. — American Physical Education Rievew, roczniki 1924, 1925. Springfield, Mass. U. S. Amerika. — Körpererziehung-Education physique, Bern 1925. (P. Haupt.) Revue Médicale d'Education physique et de Sport, Paris, 1924 (Dr. Ricard). — Monatsschrift f. Turnen Spiel u. Sport, roczniki 1922-24, Berlin (Weidmann). — Die Leibesübungen, rocznik 1925, Berlin (Weidmann).

Stan i zadania antropometrii stosowanej.

Antropometria stosowana jest tylko gałęzią, i to dopiero stawiającą pierwsze kroki antropologii fizycznej. Jako taka z natury rzeczy ulega losowi swej głównej macierzy, antropologii teoretycznej. Ta zaś ostatnia w ciągu drugiej połowy minionego stulecia pozostawała pod przemożnym wpływem przyrodniczych poglądów ewolucjonistycznych. Wedle Czekanowskiego¹⁾ „przejawiało się to w postaci położenia nacisku na zagadnienia filogenezy, oraz na rozważaniu cech z punktu widzenia ich progressywności lub regressywności, łączącym się z dążeniem do rozróżnienia form „wyższych” i „niższych”. Logiczną konsekwencją tego stanowiska było zaprzestanie usiłowań stworzenia systematyki antropologicznej, stanowiącej os zainteresowań okresów przedewolucjonistycznych. Zagadnienia rasowego zróżnicowania rodzaju ludzkiego, tak bardzo ongiś choćby w czasach sporów poli i monogenistów animujące, przestały prawie w zupełności interesować świat naukowy. Wysunęły się natomiast koncepcje pewnej „normy” budowy ciała ludzkiego, charakteryzowanej średnimi spostrzeżeń antropometrycznych. Dotychczasowe badania antropometryczne tak zagraniczne jako też i polskie operowały właśnie pojęciem tej normy.

W końcu jednak ostatniego stulecia nastąpił zwrot w całości kształcie nauk antropologicznych w kierunku historycznego ujmowania zjawisk, wchodzących w ich zakres badania. W antropologii (wedle Czekanowskiego, loco citato) sprecyzowało się to „w ujmowaniu najistotniejszego ujmowania tej nauki pod kątem widzenia badania człowieka jako biologicznego podłoża zjawisk społecznych”. Nowy ten prąd zaznaczył się nawrotem do zagadnień rasowych i systematycznych.

W Polsce ten nowy kierunek w antropologii reprezentuje prof. lwowskiego Uniwersytetu J. Czekanowski ze swymi uczniami i współpracownikami. Prace lwowskiego instytutu antropologicznego ześrodkowały się około dwu zasadniczych zagadnień. Pierwsze z nich to wyodrębnianie i opis antropologicznych składników Polski i innych krajów. Prace prowadzone współczesnymi metodami statystycznymi pozwoliły stwierdzić, że istnieją ściśle określone typy antropologiczne, charakteryzujące się zespołami cech morfologicznych, fizjologicznych, a nawet psychopatologicznych.

¹⁾ Czekanowski J. Kierunek historyczny w naukach antropologicznych IV. Zjazd historyków polskich w Poznaniu 1925. Sekcja VI. Lwów 1925

Antropologiczna struktura Polski w świetle badań Czeka-
nowskiego¹⁾ wygląda w sposób następujący: 1. Typ północno-
europejski (α) zamieszkuje w Polsce Pomorze i Wielkopolskę,
wciskając się z północy w kierunku południa. Są to wysocy,
długogłowi blondyni, o niebieskich oczach, wąskich nosach
i długich twarzach.

2. Okolice centrum Polski i wschodnią połąć Prus wschod-
nich zamieszkuje typ presłowiański (β), zwany także rasą
wschodnią. Typ ten stanowi bardzo pokaźną przymieszkę
ludności polskiej na całym naszym terytorjum, zwłaszcza, jeśli
obserwować będziemy niższe warstwy społeczne. Są to nisko-
rośli pośredniogłowcy na granicy krótkogłowości, o szatyno-
wych włosach, piwnych oczach, szerokich twarzach i szerokich,
zadartych nosach.

3. Terytorjum Małopolski od Karpat po San i góry Święto-
krzyskie zamieszkuje typ alpejski (ω). Są to średnio-rośli
krótkogłowcy, z tendencją do wspólnego występowania czar-
nych włosów z siwymi oczyma. Elementy te posiadają średnio
długie twarze i wąskie nosy.

4. Województwa stanisławowskie i tarnopolskie zamiesz-
kuje charakterystyczny zwłaszcza dla Hucułów typ dynarski (δ).
Element ten charakteryzuje się wysokim wzrostem, wybitną
krótkogłowością, długą twarzą, wąskim nosem i ciemną pig-
mentacją. Typ dynarski jest poniekąd zbliżony do typu alpej-
skiego.

5. Na południowo-wschodnich rubieżach Rzeczypospolitej
przesiaka niejako na nasz teren jeden z typów śródziemnomor-
skich (ϵ). Jest to długogłowy, niski brunet o szerokiej twarzy
i szerokim nosie.

6. Terytorjum na wschód od Wisły a na północ od Pry-
peci zamieszkuje typ subnordyczny (γ). Są to wysocy, krótko-
głowi blondyni, o średnio szerokim nosie, średnio długiej twa-
rzy i zielonkawych oczach. Element ten jest oprócz tego cha-
rakterystyczny dla szlachty polskiej Polski wschodniej i kresów
ukraińskich.

Oprócz powyższych elementów, które posiadają więcej lub
mniej zwarte rozprzestrzenienie terytorjalne, znajdujemy je-

¹⁾ Materiał do powyższego przedstawienia czerpię z następujących roz-
praw:

a) Czekański Jan. Beiträge zur Anthropologie von Polen. Archiv
f. Anthropologie 1911, N. F. Band 10, S. 24.

b) Czekański Jan. Z badań uwarstwienia etniczno-społecznego
Polski. Prace Komisji Matematyczno-Przyrodniczej Tow. Przyjaciół Nauk
w Poznaniu. 1921. Serja B. Zeszyt I. Str. 56.

c) Czekański Jan. Recherches anthropologiques de la Pologne.
Bulletins et Memoires de la Société d' Anthropologie de Paris 1920.

szcze i typy antropologiczne mniej liczne, żyjące w rozproszeniu. Do ich liczby należy typ (ε), bardzo na terenie Europy dawny. Reprezentują go bardzo długogłowi, rudawi blondyni. Mydlarski¹⁾ wyodrębnił w powiecie pilźnieńskim elementy lapopodobne (λ). Są to ciemno pigmentowani, niskorośli krótkogłowcy o szerokich twarzach i szerokich nosach.

Oprócz tego należy się liczyć z pewną przymieszką antropologicznych elementów azjatyckich, zwłaszcza we wschodnich województwach, specjalnie zaś u ludności niepolskiej. Na możliwości występowania u nas azjatyckich komponentów zwraca szczególnie uwagę Talko-Hryncewicz²⁾, doskonały znawca antropologii Azji. W każdym razie w prehistorycznych czasach, możemy, jak tego dowodzą moje badania nad materiałem kostnym z neolitu szwedzkiego i duńskiego, obserwować w północnej Europie dużą ilość azjatyckich składników antropologicznych w postaci typów paleoazjatyckiego (π), wschodnioazjatyckiego (ρ), oraz centralno-azjatyckiego popularnie zwanego mongolskim (τ). Elementy te obecnie nie są jednakże zdaje się zbyt liczne, gdyż dotychczasowe badania ich w Polsce nie wyodrębniły.

Drugim zagadnieniem pozytywnie przez prace szkoły lwowskiej rozwiązane, jest rasowe określanie poszczególnych osobników ludzkich. Diagnozę tego rodzaju można przeprowadzać, operując dwiema prostymi metodami statystycznymi, a to metodą diagnozy różniczkowej oraz metodą diagnozy asocjacyjnej, wprowadzonymi przez Czekanowskiego³⁾.

Prac pisanych w powyżej omówionym kierunku, a rozpatrujących sprawność fizyczną i ogólną konstytucję cielesną jest na razie nie wiele. Pierwsze w tym kierunku, spostrzeżenie ogłosił Bykowski⁴⁾, zestawione w wykresie 5, na str. 63.

¹⁾ Mydlarski Jan. Analiza antropologiczna ludności powiatu pilźnieńskiego. Archiwum Towarzystwa Naukowego we Lwowie. Dział III. Tom III.

²⁾ Talko-Hryncewicz Julian. Badania oprawy oka. Przegląd Antropologiczny, Poznań, 1926. Tom I., zes. 1., str. 16—23.

³⁾ Stojanowski Karol. Skice z prehistorycznej antropologii północnej Europy. Kosmos 1926 (w druku).

⁴⁾ Czekanowski Jan. Zarys metod statystycznych w zastosowaniu do antropologii. Warszawa 1913. (Metoda diagnozy różniczkowej na stronach 167—173.)

Czekanowski Jan. Metoda diagnozy asocjacyjnej w zastosowaniu do badań psychometrycznych. (Rękopis.) Metodę tę opisałem także w pracy p. t. Czaszki żydowskie w antropologicznych zbiorach polskich. (Przegląd antropologiczny t. I., zeszyt II—III, r. 1926)

⁵⁾ Bykowski Jaxa Ludwik. Badania eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa. Warszawa 1922.

a Fizycznego.

rem, S — cyrklem
 kłem kabłąkowym,
 — spirometrem.

Wzrost	Wskaźnik potylicy
100	52×100
8	48

kształt: włosów:

oste
 kko faliste
 ocno faliste
 liste z kędziorami
 dzierzawe
 iralne
 -fil

1. czarna (b. ciemna)
2. ciemna
3. czerwono-ciemna
4. ciemno-brunatna
5. jasno-brunatna
(śniada)
6. śniado-biała
7. żółtawo-biała
8. różowo-biała

Wzrost	37.
ciężar ciała	Długość podudzia

ciężar ciała	22.
ciężar ciała	Szerokość stopy obciążonej, tam gdzie jest najszerzą

Wzrost
 (średnia)

S AS

POMIARY

Próba Flacka

Próba dynam. Martineta

Ciśnienie krwi (max. i min)

Dynamometr: zginacze palców D

m. łopatkowe D

m. grzbietu D

Wskaźnik Pigneta

„ Amara

„ Spehla

Wskaźnik odżywienia Pirqueta

Próba spr

Data próby

Temperatura i stan pogody w czasie p

ĆWICZENIE

Skok wzwyż

Skok w dal.

(Skok odwr. ponad tram z odbicia j

Bieg 100 mtr.

(Bieg 25 mtr.)

Bieg 800 mtr.

Rzut granatem (800 gr.)

(Rzut piłką/koszykową)

Wspinanie się

(Postęp w bok w zwisie na tram

Suma punktów

Przydzielony do grupy

¹⁾ W schemacie próby spr
 próby, które można stosować u
 u kobiet nie jest wskazany.

Badanie kliniczne.

Objawy podmiotowe.

Orzeczenie lekarskie

(stan narządów wewnętrznych serce,
płuca i inne

POMIARY	Data	Data	Data	Data	Data	Data
Próba Flacka						
Próba dynam. Martineta						
Ciśnienie krwi (max. i min)						
Dynamometr: zginacze palców D						
m. łopatkowe D						
m. grzbietu D						
Wskaźnik Pigneta						
" Amara						
" Spehla						
Wskaźnik odżywienia Pirqueta						

Próba sprawności fizycznej¹⁾.

Data próby												
Temperatura i stan pogody w czasie próby												
ĆWICZENIE	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
Skok wzwyż												
Skok w dal. (Skok odwr. ponad tram z odbicia jedn.)												
Bieg 100 mtr. (Bieg 25 mtr.)												
Bieg 800 mtr.												
Rzut granatem (800 gr.) (Rzut piłką koszykową)												
Wspinanie się (Postęp w bok w zwisie na tramie)												
Suma punktów												
Przydzielony do grupy												

Kręgosłup (skrzywienia)

Przepukliny

Rozszerzenia żył

Wypadki cierpienia, powstałe podczas pobytu w studjum

Leczenie w szpitalu

Zęby:

$$\frac{m_3 \ m_2 \ m_1 \ p_2 \ p_1 \ c \ i_2 \ i_1}{m_3 \ m_2 \ m_1 \ p_2 \ p_1 \ c \ i_2 \ i_1} \quad \left| \quad \frac{i_1 \ i_2 \ c \ p_1 \ p_2 \ m_1 \ m_2 \ m_3}{i_1 \ i_2 \ c \ p_1 \ p_2 \ m_1 \ m_2 \ m_3}$$

¹⁾ W schemacie próby sprawności fizycznej, zaznaczyłem w nawiasach próby, które można stosować u kobiet. Zaznaczam przytem, że bieg 800 m u kobiet nie jest wskazany.

oznaczyć: diastemata i tremata przez V, zęby wyrwane przez L, zęby chore podkreślamy, brakujące przekreślamy, nadetatowe wpisujemy do formuły.

Uwagi i dodatki.

Z wykresu tego wynika, że w doświadczeniach z dynamometrem największą siłę wykazuje młodzież typu subnordycznego (γ), następnie zaś typów presłowiańskiego (β) i północnoeuropejskiego (α), podczas gdy typy dynarski (δ), i alpejski (ω) są najsłabsze. Pierwsze te obserwacje udało mi się potwierdzić w roku 1924¹⁾, badając uczestników harcerskiego kursu instruktorskiego. Badania powyższe na małym wprawdzie materiale przeprowadzone, stwierdziły, że typ γ posiada zarówno najtęższą konstytucję charakteryzowaną przez wysokość, wagę i rozwój klatki piersiowej, jakoteż najlepszą sprawność fizyczną. Chłopcy tego typu najszybciej biegają, najwyżej i najdalej skaczą, oraz najdalej rzucają granatem. Mniej rozwiniętym jest typ β , a typ δ zajmuje ostatnie miejsce. Serję powyższych przyczynków zamykają ciekawe dociekania Mydlarskiego²⁾. Stwierdził on rozmaitemi metodami, w rozmaitych powiatach selekcjonowanie przez komisje poborowe typu ω na rzecz typów β i γ . Elementy ω -owe wskutek słabszej, konstytucji fizycznej nie dostają się do wojska, podczas gdy u ludności cywilnej spotyka się ich bardzo dużo.

Zarówno ogólne wyniki współczesnej antropologii, streszczające się w możliwości wyodrębniania i opisu zasadniczych składników rasowych populacji oraz w określaniu poszczególnych osobników, jakoteż i wyniki odnoszące się do rasowego zróżnicowania konstytucji cielesnej i sprawności fizycznej stwierdzają, że antropometria stosowana ma swoją rację bytu, swoiste cele i możliwości rozwoju.

W świetle powyższych historycznych rozważań, możnaby sformułować następujące cele antropometrii stosowanej:

1. Wyodrębnić i opisać typy konstytucyj cielesnych oraz typy sprawności fizycznej. Uporanie się z tem zagadnieniem da nam naukowe podstawy organizacji pracy fizycznej.

2. Zbadać systematycznie rozwój powyższych typów, od wieku dziecięcego aż do czasu dojrzałości. Rozwiązanie powyższych zagadnień pozwoli nam na stworzenie celowego systemu wychowania zarówno fizycznego jak też i umysłowego.

3. Sprecyzować i dokładnie zbadać intensywność oraz prawa wpływu środowiska na konstytucję i sprawność fizyczną i przez to dokładnie odgraniczyć momenty natury środowiskowej od momentów natury rasowej. Jako wpływy środowiska rozumiem odżywianie, mieszkanie, warunki higieny, ćwiczenia

¹⁾ Stojanowski Karol. Przyczynki do zróżnicowania rasowego młodzieży polskiej. Harcmistrz. Warszawa r. 1924, nr. 11 i 12.

²⁾ Mydlarski Jan. Zagadnienia konstytucjonalizmu w świetle antropologii. Polska gazeta lekarska, Kraków, Lwów, Łódź, Warszawa Wilno r. 1926, nr. 5, str. 70—72.

cielesne, sporty i t. d. Ostatnie badania dadzą niezmiernie cenne punkty orientacyjne dla eugeniki, rozgraniczając zakres zagadnień higieny społecznej z jednej strony, czystej zaś eugeniki z drugiej strony. Ten dział badań, jak słusznie podnosi Czekanowski¹⁾ omawiając dyskusję nad wzrostem poborowych w byłej Kongresówce, „dając politykowi obiektywny barometr napięć społecznych, prowadzących z jednej strony do poprawy stosunków, z drugiej zaś do degeneracji, spowodowanej pauperyzacją, daje możność zorientowania się w tem, co się dzieje, choć się sądzi na podstawie tego co się działo przed kilku lub kilkunastu laty”.

Wszystkie powyżej wysunięte grupy zagadnień można skutecznie rozważać i badać jedynie opierając się o wyniki i metody antropologii teoretycznej. Wszak nawiązywanie do ustalonych pojęć jest nietylko postulatem w nauczaniu, lecz także daje pozytywne rezultaty w pracy badawczej, oszczędzając w niej czas i energję zużywaną na błędzenie po ciemku oraz ustalanie podstawowych pojęć.

* * *

W celu gromadzenia spostrzeżeń antropometrycznych ułożyłem pod życzliwym kierownictwem profesora dr. Piaseckiego załączony do niniejszych uwag schemat. Nowością tego schematu, mającego służyć dla celów antropometrii stosowanej, jest wprowadzenie całego szeregu pomiarów, czysto antropologicznych, służących do określania rasowego badanych osobników. Sposób przeprowadzania tych pomiarów, obliczania wskaźników, opis instrumentów i t. d., zawiera podręcznik Lotha²⁾, do którego odsyłam. W schemacie zatrzymałem nawet liczby porządkowe, pod którymi Loth opisuje poszczególne pomiary, celem ułatwienia orientacji w podręczniku Lotha i naszym schemacie.

Oprócz pomiarów antropologicznych, znalazły w schemacie miejsce pomiary ujmujące budowę człowieka oraz jej energetyczną wartość. Część z nich, wzięłem ze schematu używanego w praktyce Studium wychowania fizycznego i Centralnej wojskowej szkoły gimnastyki i sportów, część zaś jak pomiary kończyn i tułowia ze schematu Lotha.

¹⁾ Czekanowski Jan. Co Polska traci skutkiem niedostatecznego uprawiania nauki. „Nauka Polska” Tom V. Warszawa 1925.

²⁾ Loth Edward. Wskazówki do badań antropologicznych na człowieku żywym. Warszawa 1914.

Metodyka badań antropometrycznych w zastosowaniu do wychowania fizycznego, obliczanie specjalnie do tego celu służących wskaźników omówiona jest w pracach z tego zakresu Prof. Dr. Piaseckiego¹⁾ oraz Dr. Missiuro²⁾.

Wychowanie fizyczne zagranicą i w Polsce.

K. A. Knudsen, nac. inspektor wych. fiz., Kopenhaga.

Wrażenia z pobytu w Polsce.

Zasadniczo istnieją w gimnastyce tylko dwa systemy, mianowicie *Jahna* i *Linga*. One to stanowią podstawę dla wszystkich innych t. zw. systemów. Aż do ostatnich dziesiątek lat ubiegłego stulecia gimnastyka *Jahna* była wszechwładną w całej Europie za wyjątkiem Szwecji. Wtedy to zaczęła się rozpowszechniać gimnastyka *Linga*, częściowo dzięki obcokrajowcom, pobierającym naukę u samej kolebki systemu *Linga* w Centralnym Instytucie w Sztokholmie. W następstwie w poszczególnych środowiskach powstawała walka obu tych systemów, która zazwyczaj kończyła się wprowadzeniem do dawnej gimnastyki części ćwiczeń *Linga*, bez zrozumienia ducha i siły całego jego systemu. W niektórych jednakże krajach zdołano zachować system *Linga* czysty, niezmienny — a to dzięki temu, że stworzono tam środowiska kształcenia instruktorskiego z nauczycielami, którzy sami doskonale zrozumieli główne zasady gimnastyki *Linga* i potrafili wpoić je uczniom swoim.

Polska jest jednym z tych nielicznych krajów, gdzie mogłem naocznie stwierdzić głębokie zrozumienie rozpowszechnionego tam już systemu *Linga*.

Kraj ten był na tyle szczęśliwym, że znalazł w prof. E. Piaseckim człowieka, który całą swą pracę włożył w stworzenie racjonalnego wychowania fizycznego dla młodzieży swego narodu, a dającego, jako lekarz, rękojmię należytego pod każdym względem kierunku tej pracy.

¹⁾ Piasecki E. Trzy pierwsze kursy instruktorskie Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów. Lekarz Wojskowy nr. 5. 1922.

Piasecki E. Z Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów w Poznaniu. Wychowanie Fizyczne z. 1—6, r. 1922.

²⁾ Missiuro Wł. Kurs wychowania fizycznego Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów oraz Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego w świetle pomiarów antropometrycznych. Wychowanie Fizyczne z. 1—6, r. 1924.

W czasie mej bytności w Poznaniu w roku ubiegłym miałem możność zwiedzenia cywilnego i wojskowego instytutu wychowania fizycznego. Żywo interesowało mnie zapoznanie się z ich stanem nauki i organizacją. Specjalnie ucieszył mnie fakt, że instytut cywilny powstał jako część uniwersytetu. Znalazłem w tem potwierdzenie mojego zapatrywania, że praca nad rozwojem organizmu zdrowego tak samo musi mieć podstawy naukowe jak praca nad leczeniem organizmu chorego, prawda na pozór tak oczywista, która jednakże dziwnie trudno przenika umysł, lecz która wkońcu musi zwyciężyć. Zbyt wielu jeszcze uważa gimnastykę i sport za sztuki akrobatyczne i siłowe, nie mające nic wspólnego z nauką, a uniwersytety dotąd przeważnie zamknęły dla nich swe podwoje. O ile wiem, otworzyły je przed polskim jedynie uniwersytety Belgji i Danji, choć co prawda nie zupełnie.

Pod jednym względem jednakże stoi Polska ponad wszystkimi innymi krajami, z wyjątkiem Szwecji, a mianowicie pod względem współpracy wychowania fizycznego cywilnego z wojskowym, czego Danji dotychczas nie udało się przeprowadzić. Jest przecież rzeczą całkiem naturalną, że wojsko, które pod względem rozwoju fizycznego kontynuuje pracę szkoły, powinno z tą szkołą iść ręką w rękę, gdy chodzi o wykształcenie sił nauczycielskich i ustalenie zasad i wytycznych dla wychowania fizycznego.

W uniwersyteckim instytucie wychow. fizycz. widziałem lekcje gimnastyki oddziału męskiego kpt. R. Szuszkiewicza i oddziału żeńskiego p. B. Tucholskiej — obydwie doskonale przeprowadzone. W Centralnej wojsk. szkole gimnastyki i sportu zapoznałem się z jej świetnym dowódcą ppłk. Sikorskim, którego niezwykła znajomość gimnastyki Linga zdumiewała mnie, dopóki się nie dowiedziałem, że jest on absolwentem Instytutu Centralnego w Sztokholmie. Lekcja gimnastyki podoficerów, którą widziałem, świadczyła niezbicie o celowości całej pracy. Wreszcie zwiedziłem kilka szkół, gdzie widziałem gimnastykę chłopców i dziewcząt.

Gdy się jest tak jak ja przekonany, że gimnastyka oparta na zasadach Linga przewyższa inne systemy swojemi wynikami i zdolnością pomagania wszystkim, nie tylko nielicznym — i jeśli kto tak jak ja zna gimnastykę większości państw europejskich, gdzie się często — lecz niesłusznie — twierdzi o zaprowadzeniu gimnastyki Linga, ten z niezwykłą radością przychodzi do kraju, gdzie chciano i umiano uchwycić jej myśl przewodnią. Rozwój gimnastyki w Polsce przypomniał mi żywo rozwój jaki przeżywała Danja; gimnastyka Linga miała dla nas znaczenie czynnika wychowania narodowego. To samo

będzie i w Polsce, jeśli rozwój jej pójdzie w dalszym ciągu po tej samej linii. Tego z całego serca Polsce życzę.

Mam nadzieję, że stosunki nawiązane między Polską a Danją na polu wychowania fizycznego przyczynią się do obojawnego ugruntowania i postępu pracy i że one się wzmocnią, gdy warunki ogólne w obu krajach, miejmy nadzieję niedługo, się polepszą.

Dr. Włodzimierz Missiuro, Poznań.

Wychowanie fizyczne Rosji Sowieckiej.

(Dokończenie.)

Kilka liczb, zaczerpniętych ze statystyki związków zawodowych, pozwoli nam szybko zorientować się co do najbardziej rozpowszechnionych odmian ćwiczeń cielesnych, uprawianych w kółkach sportowych. W ten sposób 52,2% ćwiczących w 60,5% całej ilości kółek uprawia lekką atletykę; piłka nożna obejmuje 36,9% całej ilości kółek sportowych; gimnastyka mieszana 607 kółek (32,2%), „sokolska” (czytaj: niemiecka) — 500 kółek (21,9%); poczesne miejsce zajmuje ciężka atletyka, uprawiana w 273 kółkach.

Udział kobiety w ćwiczeniach cielesnych wyraża się odsetkiem od 20—35% całej liczby ćwiczących.

Pod względem wieku, *gros* ćwiczących (95%) przypada na młodość od 16—23 lat. Powyżej 24—30 lat pozostaje zaledwie 5%.

Trzeba zaznaczyć również, że dosyć stanowczo przeprowadza się akcję obowiązkowej kontroli lekarskiej ćwiczących, co już znalazło swój wyraz w zorganizowaniu specjalnych studjów dla lekarzy, pragnących się poświęcić pracy na polu wychowania fizycznego. Obowiązkowe badania lekarskie ćwiczących najłatwiej dało się przeprowadzić w związkach zawodowych, posiadających, wobec ustawowo przewidzianej opieki lekarskiej, najdogodniejsze ku temu warunki.

Pod względem kształcenia niezbędnej ilości personelu instruktorskiego, pozostaje jeszcze wiele do życzenia, wobec niewielkiej stosunkowo ilości uczelni wychowania fizycznego. Poza istniejącymi już poprzednio szkołami, powstaje w r. 1918 w Moskwie Państwowy Centralny Instytut Kultury Cieleśnej i Pedagogii Lekarskiej, pod względem fachowym posiadający głos decydujący w wychowaniu fizycznym całego państwa.

Ta zakrojona na szeroką skalę centrala, uwzględniła również pokaźny warsztat do pracy naukowo-doświadczałnej, an-

gażujący 2 profesorów uniwersytetu, 8 lekarzy i 1 laboranta. Tego rodzaju postawienie strony naukowo-doświadczalnej instytutu wypływa z najbardziej żywoźnych postulatów — skrytalizowania metody kształcenia cielesnego, przy uwzględnieniu wszystkich momentów społeczno-ekonomicznych i państwowych.

Prócz Instytutu Centralnego w Moskwie, Rosja posiada od dawna Instytut Wychowania Fizycznego im. L e s h a f t a w Leningrodzie; tamże w r. 1923 powstaje Wyższa Szkoła Wojskowa Wychowania Fizycznego, dostarczająca wykwalifikowanych instruktorów dla szkół i formacyj wojskowych. Do działu naukowo-doświadczalnego tej Szkoły zaangażowano część personelu z pracowni Prof. P a w ł o w a.

W Kijowie, przy Instytucie Sanitaro-Pedagogicznym, powstaje specjalna pracownia wychowania fizycznego, posiadająca dział antropometryczny, psychotechniczny, oraz laboratorium kino-dydaktyczne. W r. 1924 było zajętych we wskazanej pracowni 67 osób, głównie lekarzy, pedagogów i instruktorów wychowania fizycznego.

Przy Ukraińskiej Akademii Nauk w Kijowie, utworzono Instytut Kultury Fizycznej o charakterze naukowo-doświadczalnym. Instytut składa się z następujących działów: a) muzeum kultury fiz., b) laboratorium biochemiczne, c) gabinet higieny wychow. fiz., d) laboratorium higieny pracy i e) gabinet anatomo-antropometryczny i f) gabinet eugeniki.

W czerwcu 1924 r., w Państwowym Centr. Instytucie Kult. Cieleśnej, odbyło się ukończenie 1-go 3-letniego kursu wychowania fizycznego w liczbie 54 osób.

Na rok 1924/25, po wstępnych egzaminach i skrupulatnej segregacji lekarskiej, przyjęto do Instytutu na 4-letnie studia 185 osób. W tymże roku, na specjalne studia przyjęto 75 lekarzy, z których część przechodzi kurs roczny lekarsko-pedologiczny, nadający tytuł lekarza-pedologa; druga część pozostaje na studiach przez dwa lata, uzyskując, jako specjalność, prócz pedologii — wychowanie fizyczne. Poza kursami powyższemi, Instytut urządza roczne kursy (tzw. *technicum* kultury fizycznej) dla doraźnego wypełnienia brakujących zastępów instruktorów wychowania fizycznego dla szkół I-go i II-go stopnia, oraz klubów sportowych.

Stojąc na czele metodologii wychowania fizycznego, Instytut Centralny, zapomocą odpowiedniej propagandy, stara się rozpowszechniać zasady racjonalizacji ćwiczeń cielesnych; w tym celu poza szeregiem publikacji, pokazów, wystaw kultury fizycznej itd., organizuje się wycieczki części personelu i starszych słuchaczy na prowincję, dla okazywania wzorowych ćwiczeń, odczytów itp.

Przechodząc do omówienia dorobku naukowego, uzyskanego w pracowniach doświadczalno-naukowych, trzeba zaznaczyć, iż powaga uzyskanego materiału wynika zarówno ze szczególnej opieki, jaką ten podstawowy dział wychowania fizycznego otoczono, jak i z tego powodu, że praca naukowa, wobec dostatecznej ilości sił zaangażowanych, może się odbywać z rozmachem iście akademickim, według z góry ułożonego planu i przy uwzględnieniu jaknajdalej idącego podziału specjalności. Poszczególne działy całokształtu tej pracy uwzględniają, jako tematy najbardziej aktualne, zagadnienia naukowe, których rozwiązanie pozwoli zastosować otrzymane rezultaty bezpośrednio w praktyce.

Całokształt prac, dokonywanych w laboratorjach Instytutu Moskiewskiego, został ujęty w kilka odrębnych działów. (Część z tych prac została już ukończona i opublikowana w r. 1924, w pierwszym zbiorze naukowych prac Instytutu).

Podział prac jest następujący:

I. Badania układu krążenia krwi.

1) Perjodyczna kontrola układu krążenia krwi, przy uwzględnieniu wpływów poszczególnych rodzajów ćwiczeń cielesnych; 2) opracowanie norm reakcji zdrowego serca na określoną pracę mięśniową; została przyjęta próba funkcjonalna serca, polegająca na wykonaniu 60 rytmicznych poskoków w ciągu 30 sek.; otrzymywane rezultaty pozwalają ustalić normalną reakcję serca oraz uchwycić jej typowość. 3) Zastosowania wskazanej pracy przy obserwacji trwałego treningu. (Wydrukowano 2 prace).

II. Badania refleksologiczne.

Prace w kierunku obserwacji reakcji i ustalenia typowych cech reagowania organizmu, w związku z zabiegami wychowania fizycznego. Badania obejmują: 1) Szybkość reakcji (prostej i złożonej); 2) utrata energii przy reagowaniu; 3) szybkość i sprawność zdolności koordynacyjnej. Wskazane czynniki obserwowano w związku z a) treningiem, b) przemęczeniem, c) poszczególnymi rodzajami ćwiczeń cielesnych i sportu. Między innymi, badania stwierdziły większy wpływ znużenia na zdolność reagowania u asteników, aniżeli u innych typów (wydrukowano).

III. Badanie wpływu czynników fizjologicznych na morfologiczny skład krwi. 1) Opracowano oryginalne metody uproszczonego badania krwi, wobec konieczności zastosowania tych metod do materiału masowego; 2) opracowano oryginalny typ hemogramu; 3) dokonano badania krwi różnych warstw ludności, celem ustalenia norm; 4) dokonano oceny wpływu zmęczenia w ciągu dnia na skład krwi; 5) opracowano, na podsta-

wie obrazu krwi (leukocytoza), schemat oceny wpływu pracy mięśniowej na organizm. (Wydrukowano kilka prac.)

IV. Badania fermentów krwi.

Uwzględnienie przy badaniach krwi jej fermentów, jako głównych czynników, regulujących procesy chemiczne w ustroju. Badania według metody prof. B a c h a (katalaza i proteaza). Wnioski: 1) obserwacja zmian we krwi przy pracy fizycznej posiada doniosłe znaczenie, gdyż krew jest głównym sprawdzianem fizjologicznych i patologicznych stanów organizmu; 2) zmiany we krwi powinny być wyrażane w liczbach, wykazujących odchylenia od normalnej reakcji krwi w jednym lub drugim kierunku; 3) przy badaniu fermentów krwi (sposób prof. B a c h a), najbardziej typowe są zmiany katalazy, znajdujące się w związku ze stopniem zmęczenia i wytrenowania, jak również temperatury zewnętrznej (prace wydruk.).

V. Badanie ginekologiczne, obejmujące obserwacje wpływu ćwiczeń cielesnych na organizm kobiety. Wnioski: 1) Niewiasty, po osiągnięciu dojrzałości płciowej, powinny być, przed rozpoczęciem ćwiczeń, poddane badaniu ginekologicznemu, celem usunięcia osób z zachorzeniem narządów miednicy małej; 2) przy badaniu należy zwracać uwagę na stan mięśni brzusznych i dna miednicy, stanowiących główną podstawę organów płciowych wewnętrznych; 3) celem nienaruszenia położenia wskazanych organów, nie wolno dopuszczać kobiet do uprawiania ćwiczeń siłowych, jak również ćwiczeń, związanych z silnymi wstrząśnieniami ciała; 4) najbardziej niebezpiecznym pod względem możliwości przemieszczenia wewnętrznych organów płciowych, jest okres menstruacji. Kontynuowane są badania wyjaśnienia stopnia obniżenia funkcji życiowych kobiety w okresie menstruacji.

VI. Prace laboratorium kontroli naukowej, obejmujące kwestje metodyki: 1) opracowanie metod do ustalenia najbardziej charakterystycznych własności poszczególnych grup lub jednostek. Badania te obejmowały dane antropometryczne, dynamiczne i psychologiczne. 2) Wyciąganie z całokształtu metodyki badań metod najbardziej ścisłych i dających się zastosować w praktyce ćwiczeń cielesnych.

Z prac i przyczynków drobniejszych, wykonanych w Instytucie Centralnym, należy wspomnieć psycho-fizjologiczne badania racjonalnej postawy, badania uczestników przebiegu narciarskiego Moskwa—Archangielsk itd.

Do zagadnień, na które zwrócono szczególną uwagę, należą studia różnych rodzajów ćwiczeń cielesnych i sportu, celem naukowej analizy wyrabianych przez nie wartości bojowych. Dział ten połączony jest z badaniem odrębności zawo-

dowych i ewentualnych szkodliwych wpływów, wynikających ze służby w poszczególnych rodzajach broni.

W przeglądzie dotychczasowych wyników pracy naukowo-doświadczalnej, nie możemy pominąć milczeniem rozwoju ogólnej i eksperymentalnej kinodydaktyki, wykładanej między innymi na dziale wychowania fizycznego piotrogrodzkiego Instytutu Pedologicznego. Rozpatrując każdy poszczególny ruch ciała, jako kompleks złożonych odruchów mięśniowych, oraz przyjmując, iż wyrobienie własności ruchowych jest rezultatem procesu naturalnego lub sztucznego wytwarzania się oraz dyferencjacji nowych kompleksów odruchów, przy udziale wyższych ośrodków nerwowych, przedmiot tej gałęzi wiedzy ma na względzie, jako cel praktyczny, wytworzenie systemu doskonalenia funkcji ruchowej, drogą ogólnej zaprawy koordynacyjnej. Poszukiwania w tym kierunku mają na celu przede wszystkim postulaty naukowej organizacji pracy.

Wreszcie, bodaj czy nie najważniejszym momentem w rozwoju metodologii naukowej wychowania fizycznego staje się reforma unifikacji metod badań antropometrycznych. W tym celu w r. 1925 została powołana specjalna komisja, w skład której weszli przedstawiciele centralnych instytucji społecznych i wojskowych, zainteresowanych w przeprowadzaniu pomiarów antropometrycznych. Rezultaty prac komisji, trwającej od stycznia do kwietnia w ścianach Instytutu Antropologicznego Moskiewskiego Uniwersytetu pod przewodnictwem prof. B u n a k a, zostały ujęte w formę instrukcji, która po zatwierdzeniu została opublikowana (patrz dział bibliografji).

Istota opracowanego w ten sposób schematu techniki pomiarów antropometrycznych w głównych zarysach oparta jest na ogólnie przyjętych zasadach antropologii współczesnej, ustalonych na kongresach międzynarodowych.

Takie rozwiązanie kwestji ujednostajnienia metod antropometrycznych, które, trzeba przyznać, znajduje się u nas dopiero w zarodku, położyło odtąd w Rosji kres poszukiwaniom w tej dziedzinie na ślepo, jak również niepotrzebnemu nagromadzeniu statystyk, niewytrzymujących żadnej krytyki naukowej.

Na zakończenie niniejszego zarysu stanu kształcenia cielesnego w Rosji sowieckiej podkreślimy jeszcze raz wybitne wpływy dodatnie zwrócenia należytej uwagi i uznanie doniosłości pracy naukowo-doświadczalnej, której zadaniem jest stworzenie solidnych fundamentów dla racjonalnych form ćwiczeń cielesnych. Nacechowana pewną oryginalnością, wskazana praca pozostaje jednak w ciągłym kontakcie z Zachodem, co widzimy z tego, jak popierane są specjalne studia zagraniczne. W ten sposób w r. 1925 Wyższa Rada Kultury Fizycz-

nej odkomenderowuje do Szwecji, Danji, Anglii, Francji, Czechosłowacji i Niemiec, celem zaznajomienia się ze stroną naukowo-metodyczną oraz organizacją wychowania fizycznego, jak również do specjalnych studjów naukowych rektora Państwowego Centralnego Instytutu Kult. Fiz., oraz 2 osoby z jego personelu naukowego.

Tego rodzaju ujęcie sprawy nasuwa pewne refleksje przy porównaniu ze stanowiskiem naszych sfer kierowniczych w wychowaniu fizycznym, wykazujących niekiedy tendencje do otrzymania pożądaných rezultatów dość tanim kosztem przez nieuwzględnienie odpowiednio licznego personelu, lub zadowalanie się zaledwie kilkutygodniowem odkomenderowaniem powołanych do pracy osób do jednej z najbardziej rozreklamowanych szkół zagranicznych.

Literatura:

„Izwiestja Fiziczeskoj kultury”, Moskwa 1924, 1925. (dwutygodnik).

G. Birzini W. Horyniewska. Rukowodstwo po wraczebnomu kontroliu za fiziczeskim razwitem. Fizkultizdat. Moskwa 1925. (str. 119).

Prof. W. Bunak. Miedodika antropometriczeskich izsledowanij. Sbornik instrukcij. Izd. Narkomzdrawa. Moskwa 1925. (str. 144).

Prof. W. Horyniewskij. Higjena fiziczeskich upraznienij i sporta. Fizkultizdat. Moskwa 1925. (str. 135).

Tieorja i praktika fiziczeskoj kultury. Sbornik naucznych trudow i statiej po woprosam fizkultury. Fizkultizdat. Moskwa 1924.

Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

Prof. gimn. F. Fidziński, Kraków.

Wychowanie fizyczne młodzieży w czasie wakacyj.

Kwestja, w jaki sposób spędza młodzież wakacje oraz czy i jak dba o swoje zdrowie i siły, zdana sama na siebie, względnie przebywając pod okiem domu, a w każdym razie zdala od szkoły — zajmowała mię dawno. Zrazu ograniczałem się do sporadycznego wypytywania się poszczególnych uczniów o różne szczegóły z ich wakacyj, aż wreszcie z końcem września 1925 wystąpiłem do młodzieży klas od IV—VIII-ej z ułożonym w tym celu kwestjonarjuszem. Odpowiedzi otrzymałem od lat

między 13 a 22 r. życia, a zatem od 10 różnych szczebli życiowych.

Razem odpowiedziało 214 uczniów Państw. Gimn. ś. Anny w Krakowie.

Przed wakacjami 139-u mieszkało u rodziców w Krakowie, 14-u w internatach pod zarządem księży, 5-u w bursie akademickiej, 52-u na stacji, 4 u znajomych lub krewnych; poza domem rodzicielskim razem 75-u.

Potrzebne mi były te dane co do mieszkania przed wakacjami, by nabrać przekonania, jaki procent młodzieży pozakrakowskiej był w szkole — w jakim mniej więcej stanie zdrowotnym znaleźć ją można było z końcem roku szkolnego i jakie w przybliżeniu horoskopy co do miejsca i jakości spędzenia wakacyj możnaby budować. Można też było liczyć, że owych 75-u spędzi wakacje na wsi, ale nie wiadomo było, ilu z owych 139-u krakowskich pojedzie na wieś, a ilu zostanie w mieście i jak długo.

Otóż na wsi spędziło wakacje 125-u, w Krakowie samym 52-u, w obozie wakacyjnym w Rytrze 12-u, na kolonji w Porębie wielkiej 3-ch, w Zakopanem 4-ch, reszta (18-u) zaś w różnych miejscowościach, jak np. Dobczyce, Rzeszów, Dąbrowa, Myślenice, Andrychów, Sieniawa, Rabka, Krynica, Lwów, Dębica, Tarnów, Skała, Nowy Targ, Radomyśl wielki, Glettkau (nad morzem).

Nie wszyscy atoli przebywali na wsi przez całe wakacje, bo tylko 109-u, a reszta różnie. I tak: 7 tygodni jeden, 6 tygodni 16-u, 5 tygodni 3-ch, 4 tygodnie 25-u, 3 tygodnie 8-u, 2 tygodnie 3-ch, 1 tydzień 3-ch.

Połowa zatem zaledwie młodzieży w tym okresie, kiedy trzebaby wypoczywać, spędziła wakacje na świeżem powietrzu czyli odświeżała swe siły i fizyczne i moralne oraz intelektualne — a zatem i ciało i ducha. W każdym więc razie nie bardzo to sprzyjające okoliczności dla zdrowia samego społeczeństwa i naszej rasy, tem więcej jeszcze, że 80-u przebywało w okolicy górzystej, 44-ch w okolicy suchej, 16-u w okolicy lesistej, 11-u w pagórkowatej, 23-ch w nizinnej, 8-u w równinnej, 4-ch w wyżynnej, 5-u w moczarowatej, 4-ch w nizinnej i częściowo bagnistej, ze stawami i potokami, 1 w wilgotnej, 1 w pagórkowatej z dwoma stawami, 1 w lesistej i moczarowatej, 1 w nadmorskiej, 1 w piaszczystej, bagnistej równinie lesistej, 1 w podgórskiej.

Na ogół zatem okolica, z której młodzież brała siły, była stosunkowo zdrowa, bo tylko 17-u wypoczywało w miejscowościach w każdym razie nie nadzwyczajnie zdrowych.

Co się tyczy stosunków mieszkaniowych wakacyjnych, to 69-u mieszkało na wsi u rodziców w chacie wiejskiej i to prze-

ważnie w 2-ch ubikacjach (pewnie pokój i kuchnia, skoro 69-u o nich wspomina), razem rzecz naturalna z rodzicami i rodzeństwem różnie licznem (1 miał 6 siostr i 2 braci, 4-ch miało 6-oro rodzeństwa, 1 4 braci i 1 siostrę, 1 — 2 braci i 3 siostry, 1 — 3 braci i 2 siostry, z 3-ma było razem 7 osób, z 11-oma przebywało 4-o rodzeństwa, z rodzeństwem starszem mieszkało 19-u, zaś z młodszem 25-u, a ze starszem i młodszem 13-u, reszta rozmaicie między 3 a 0 osób, bo 7-u mieszkało samotnie, a 1 tylko nie miał rodzeństwa). 35-u mieszkało w chłopskiej chacie i to prawdopodobnie w 1 izbie, 17-u u krewnych w domu wiejskim, 11-u w namiocie obozowym, 9-u w pensjonacie, 6-u w budynku szkolnym, 4-ch w budynku kolonijnym, 3-ch we dworze, 3-ch w domu jednopiętrowym. Reszta mieszkała rozmaicie: w budynku kolejowym, hotelu, na plebanji, u znajomych, 2 u brata, 2 u siostry na stacji.

49-u mówi o 2 pokojach i kuchni, 13-u o 3 pokojach i kuchni, 3-ch o 4 pokojach i kuchni, 4-ch o 5 pokojach i kuchni, 1 o 8 ubikacjach, 3-ch o całym domu, 12-u o namiocie, 2-ch o wspólnych salach.

Położenie zajmowanych ubikacyj było rozmaite: południowe u 88-u, na zachód u 21, na wschód u 19-u, na południowy-wschód u 12-u, na północ-południe u 16-u, na północny-wschód u 8-u, na południowy-wschód u 16-u, na wszystkie strony 4-ch, na północ u 7-u, na wschód oraz zachód u 3-ch, na północny-zachód u 2-ch, słoneczne u 2-ch.

Ale tylko $\frac{1}{3}$ część odpowiadających, bo 73-ch, jadało 5 razy dziennie a w tem 3 gorące potrawy; 22-ch 4 razy dziennie a w tem 3 gorące potrawy, 3-ch 6 razy dziennie a 3 gorące potrawy; u innych przeważnie przedstawiała się rzecz mniej korzystnie.

Na ogół zatem odżywianie się młodzieży przez wakacje w większej mierze zostawiało „coś” do życzenia i poprawy. 125-u nie pracowało wcale w tym czasie zwłaszcza fizycznie, 74-ch tylko w miarę potrzeby koło gospodarstwa i w domu, 6-u pracowało w polu, ale jako amatorzy dla rozrywki i przyjemności.

Zarobkowało też niewielu, bo 8-u tylko, a w tem 1 dwa tygodnie, drugi 4 tygodnie, 2-ch udzielało lekcji, 1 pracował na kolei, 1 we fabryce mydła, 1 przy budowie warsztatów kolejowych.

Wymienione odżywianie szło dość w parze z pracą wakaacyjną, albowiem 86-u pracowało cośkolwiek fizycznie, podczas gdy znacznie większa część nie uznawała widocznie pracy ręcznej za środek wychowawczo-fizyczny i dla zdrowia przedewszystkiem cenny.

Nie nadzwyczajnie również przedstawia się troska młodzieży w czasie wakacyj o zdrowie, siły fizyczne i higienę przy pomocy różnych gałęzi sportu oraz innych zabiegów zdrowotnych. 17-u nie kąpało się wcale w omawianym czasie, a reszta używała kąpeli naogół niezbyt regularnie. Dość wspomnieć, że tylko trzech kąpało się w rzece raz na dzień, 6-ciu 2 razy dziennie, a 2-u — 2 razy dziennie w dni ciepłe.

W każdym więc razie można powiedzieć, że prawie wszyscy kąpali się i to bądź w rzekach, bądź w stawach, bądź w pływalni, bądź w morzu (1), bądź w zdrojowiskach (5), bądź w łaźni, bądź w wannie.

Na ogół jednakowoż młodzież nie bardzo kwapiła się do kąpeli. Być może, iż decydującym tutaj momentem była znajomość pływania. Prawie bowiem połowa, bo 111-u tylko umie pływać — 83-ch nie umie wcale, a z 17-u albo nie bardzo 2-ch, albo trochę 3-ch, albo niezbyt dobrze 3-ch, albo słabo 3-ch, mało względnie bardzo mało 3-ch, nie wybornie 1, średnio 1 i dosyć 1.

Poza 8-oma, którzy kąpali się w pływalni (3-ch 5 razy — 1-n 8 razy — 1-n 11 razy — 3-ch codziennie) w parku krakowskim i tu najprawdopodobniej ćwiczyli się systematycznie i zaprawiali w pływaniu, niema mowy o racjonalnem i systematycznym uczeniu się tegoż, trzech bowiem tylko należało do sekcji pływackiej K. S. Jutrzenka w Krakowie — a zatem pozaszkolnego — mimo, że 19-u twierdzi, iż pływaniu poświęcało baczną uwagę.

Fakt, iż 103-ch zupełnie nie umie pływać, można częściowo wytłumaczyć brakiem odpowiednich basenów pływackich do nauki pływania, względnie ich drogocnością — brakiem funduszków na sprawienie sobie odpowiedniego kostjumu kąpielowego, oraz owym tradycyjnym u nas wstrętem do wody, kultywowanym tak pilnie przez rodziców naszej młodzieży oraz całe niemal społeczeństwo. Szkoła, ucząc młodzież pływania t. zw. suchego w lekcjach ćwiczeń cielesnych, nie zaradzi sama temu złemu stanowi.

Wiosłowanie.

Prawdziwego, racjonalnie i systematycznie prowadzonego wiosłowania nietylko nie uprawiał żaden uczeń, ale co więcej żaden nie uczył się wiosłować, chociaż 56-u jeździło na łódce (najprawdopodobniej w związku z letniemi powodziąmi). Jeden tylko jeździł łódką po stawie godzinę dziennie, u reszty — poza 134-ema, którzy na łódce wcale nie jeździli — bywało rozmaicie, bo: 2, 3, 18 razy — 3 razy na tydzień, raz na tratwie, częściej na tratwie, w korycie, raz na miesiąc łódką, na tratwie 2—3 godzin dziennie, co drugi dzień na tratwie, na łódce i pro mie, na kajaku.

Brak odpowiednich odrębnych organizacyj uczniowskich, a właściwie brak specjalnych łodzi i do pewnego stopnia terenów (w Krakowie na Wiśle jedynie można ten sport uprawiać) oraz wykwalifikowanych nauczycieli tej gałęzi, mogą tłumaczyć przytoczone dane statystyczne.

R o w e r.

Na 211-u ma rower własny 42-ch, ale 8-u z nich nie jeździło na nim wcale przez wakacje, a 15-u tylko bliżej mu się poświęcało. Obok tych 34-ch jeżdżących na własnych rowerach jeździło na nim 29-u jeszcze, wskutek czego 140-u wcale na rowerze nie jeździło czy z braku tegoż, czy z braku okazji w tym kierunku. W zasadzie atoli dobrze jeździ na rowerze 107-u, niedobrze 3-ch, trochę 4-ch, zaś 97-u wcale nie umie na nim jeździć. Fakt ten zdaje się przemawiać na korzyść młodzieży, skoro $\frac{2}{3}$ prawie odpowiadających oceniają jazdę na rowerze jako środek lokomocyjny i rozrywkę i skoro te $\frac{2}{3}$ starały się zapoznać, oswoić z nim.

Ze względu atoli na lichej stan majątkowy młodzieży naszej szkoły nic dziwnego, że tak stosunkowo mała liczba posługiwała się rowerem w czasie wakacyj. Zresztą może i lepiej tem więcej, że najprawdopodobniej rower nie był w żadnym wypadku do wymagań zdrowotnych przystosowany, a jazda sama mogła się odbywać w warunkach nienajzdrowszych (chodzić tu mogło często o niekontrolowane wyścigi) i nie była przez nikogo fachowego racjonalnie prowadzona.

J a z d a k o n n a.

Za to $\frac{3}{4}$ odpowiadających nie jeździło konno w czasie wakacyj, co jest zrozumiałe, skoro z 74-ch (na 125 spędzających wakacje u rodziców na wsi) czyniła to znaczna część właścicielwie przygodnie przeważnie, bo codziennie po pół godziny jeździło tylko 9-u, jedną godzinę codziennie 1, 2—3 godzin codziennie 3-ch, prawie codziennie 2-ch; reszta rzadziej — aż do kilku razy w ciągu całych wakacyj.

Bądźco bądź tedy nie można tu mówić znowu o jakimś systematycznym zaprawianiu się w jeździe konnej, ale można stanowczo twierdzić, że odbywała się w warunkach zdrowych i że skutkiem tego mogła przynosić pożytek zdrowiu, chociaż tej małej garstki młodzieży.

Reszta przemieszkujących na wsi t. j. około 50-u nie miała prawdopodobnie sposobności do korzystania z tak wielce dla zdrowia pomocnego sportu, jakim jest jazda konna.

W y c i e c z k i.

Dość też pamiętała młodzież o pieszych wycieczkach względnie spacerach, a mimo to 61 nie ruszyło się wcale poza

miejsce pobytu. Inni opuszczali dom i to w różne strony i miejsca oraz na różny przeciąg czasu. Co się tyczy pierwszych, to najwięcej, bo 32-u, wychodziło do lasu, a już mniej, bo 22-u, w okolicę lub na pobliskie góry (20-u). Dziesięciu z owych 12-u, przebywających w obozie, było nawet dość daleko, bo z Rytra w Starym Sączu, Piwnicznej, i w Pieninach. W Tatrach było 8-u — jeden chodził na Świnicę, Zawrat, do Morskiego Oka i Doliny Kościeliskiej, inny był na Baraniej, Krzeczeniu i Raczy, inny szedł do Obserwatorium astronomicznego, 2-ch na Babią górę, 2-ch na Turbacz, jeden w Gorce, 1 na Luboń.

Spędzający wakacje w Krakowie wyruszali w najbliższą okolicę miasta (5-u); inni dalej (do Mydlnik, do lasu Bielańskiego, na skały Kmity, Ojcowa na Sikornik i Bielany, do Tyńca, z pielgrzymką w Kalwarji Zebrzydowskiej).

W żadnym wypadku, poza owymi z obozu w Rytrze, nie można mówić o zbiorowych wycieczkach. Co do częstości i czasu trwania wycieczek mamy wahania od dwugodzinnych do dwutygodniowych, od przygodnych tylko do prawie codziennych.

Gry i sporty zawodnicze.

19-u należało w czasie wakacyj do różnych pozaszkolnych klubów sportowych bądź w Krakowie, bądź na prowincji; w tem 3-ch do sekcji pływackiej, jeden do tenisowej, inni uprawiali przeważnie piłkę nożną.

Reszta tj. 195-u nie należała do żadnych klubów sportowych już zorganizowanych. 65-u nie uprawiało żadnych sportów i gier ruchowych. Z tych ostatnich cieszyła się wzięciem ciągle jeszcze piłka nożna, bo 62-u ją tylko uprawiało, a 7-u tylko uznawało obok niej rybołówstwo, lekką atletykę i pływanie. Koszykówkę ćwiczyło 6-u (w obozie); dłoniówkę (siatkówkę) 7-u; tenis 14-u. Jeden uprawiał wszystkie sporty oprócz pływania — 4-ch jazdę konną tylko. Lekką atletykę wogóle podaje 57-u, biegi 10-u, skoki 9-u, rzuty 8-u. Boks i strzelanie tylko jeden; strzelanie z łuku jeden. Gimnastykowało się tylko 2-ch.

Młodzież bawiła się raczej w ścisłym i szerokim tego słowa znaczeniu, aniżeli racjonalnie i systematycznie w danych ćwiczeniach zaprawiała. W każdym jednak razie dowiodła, iż zaczyna rozumieć i uznawać konieczność przebywania i ruchu na wolnym, świeżym powietrzu — oraz dobroczynny wpływ tegoż na zdrowie i organizm.

Wnioski.

Jeśliby teraz chodziło o jakieś wnioski i uogólnienia, to w każdym razie stwierdzić trzeba nasamprzód, że cyfry po-

dane i omówione są bardzo wymowne. Nie tak znowu bowiem różowo przedstawia się kwestja zdrowia, sił fizycznych oraz wypoczynku w szerokiem tego słowa znaczeniu młodzieży naszego zakładu klas od IV-ej—VIII-ej. Być więc może, iż tu przedewszystkiem należałoby się dopatrywać — a zatem w słabej i raczej słabo oraz nieodpowiednio pokrzepionej konstytucji fizycznej, owej podstawy dla działań ducha i intelektu — zasadniczych powodów względnie słabego postępu w naukach, czego wymownym dowodem są zawsze noty okresowych konferencji.

Myszę, że ta ankieta rozświetli niejednemu z wychowawców choć potroszę owe głębsze powody czy nieudolności, czy ewentualnego lenistwa, czy nawet pewnego rodzaju apatii i t. p. zaobserwowanych u uczniów, które mają swe źródło w osłabieniu fizycznym, tak dotąd przez szersze warstwy ciągle jeszcze zapoznawanem.

Oceny książek.

Prof. A. Fischer. *Lud Polski* (podręcznik etnografji Polski). Lwów. (Ossolineum) 1926. Str. 240, ilustr.

Podręcznik powyższy łączący w sobie jasny popularno-naukowy wykład z naukową ścisłością metodyczną przejawiającą się w ujmio zagadnień i wnioskach wypełnia dotkliwą lukę w dziedzinie etnologji. W rozdziale I-szym omawia autor cały szereg pojęć zasadniczych jak określenie etnologji i etnografji, metody etnologiczne, rozwój etnologji, znaczenie i stosunek ludoznawstwa do innych nauk i t. d. Rozdział II-gi poświęcony jest charakterystyce ogólnej polskiego obszaru etnograficznego. Obfity, zwięzły i bardzo zajmujący jest napisany rozdział trzeci, traktujący o materialnej kulturze ludu polskiego. Począwszy od budownictwa i jego bardzo zajmujących zabytków autor przedstawia nam wszelkie dziedziny twórczości ludowej. Czwarty rozdział poświęcony jest kulturze społecznej ludu polskiego, uzewnętrzającej się specjalnemi obrzędami i zwyczajami ludowymi. Bardzo obfity w treść jest rozdział traktujący o kulturze duchowej. Znalazły tam miejsce wierzenia demonologiczne, wyobrażenia o przyrodzie lecznictwa, czary, opowieści ludowe, pieśni ludowe, widowiska dramatyczne wreszcie gry i zabawy oraz tańce. Gry i zabawy w opracowaniu autora opierają się na pracy prof. Piaseckiego. W rozdziale o tańcu wyróżnia autor taniec wojenny, którego pozostałością jest zbójnicki. Za najbardziej rodzime tańce uważa autor poloneza, krakowiaka i mazura w rozmaitych odmianach i nazwach.

Ciekawy bardzo jest rozdział omawiający ogólne wnioski wysuwające się z materiału w książce zebranego. Autor w kulturze naszego ludu wyróżnia cały szereg nawarstwień kulturowych, sięgających bardzo daleko w czasie.

Przedindoeuropejską warstwę kulturową reprezentują budowle w postaci stożów i brogów o daszku stożkowatym, spichrze o reminiscencjach budowli palowych, kielecki świder ogniowy, łódzie drażone z jednego pnia, niektóre prymitywne wężyczerze rybackie, sidła i samolówki myśliwskie.

Na obszar nasz działy i dochowały się wpływy fińskie, irańskie, celtyckie, germańskie. Zachowało się cały szereg wytworów i urządzeń starosłowiańskich, oraz rzymskich i greckich. Oprócz tych dawnych oddziaływań i nawarstwień ślady swoje pozostawiły i wpływy historyczne idące z sąsiednich terytoriów. Autor podnosi wielką różnicę jaka zachodzi między południową a północną Polską pod względem etnologicznym.

Zajmująca ta książka powinna się znaleźć w ręku każdego wychowawcy, zwłaszcza oddać może nieocenione usługi kierownikowi wszelkich imprez wakacyjnych, zwracając uwagę na to, że każda wieś to źródło ważnych zabytków minionej przeszłości.

Dr. K. Stojanowski.

Płk. W. Sikorski. **Krzywa toków lekcji gimnastyki w zastosowaniu do płci i wieku fizjologicznego.** Poznań (wyd. Centr. Szk. Wojsk. Gimn i Sp.) 1926.

Jest to publiczną tajemnicą, że płk. Sikorski nie ma w Polsce równego sobie mistrza w układaniu osnów lekcyjnych gimnastycznych. To też zasłużył się dobrze naszej literaturze, dając nadzwyczaj przejrzyste zestawienie graficzne, w postaci pięknie wykonanej tablicy ściennej, która nas wtajemnicza w najważniejsze arkana tej sztuki.

Kolejno uwzględniono tu: dzieci 6-8-letnie, 8-12-letnie, młodzież męską i młodzież żeńską w okresie dojrzewania, młodzież żeńską po 15 latach, normalny tok lekcji dla młodzieży męskiej po 16 latach, dla mężczyzn oraz dla niewiast po 18 latach, wreszcie tok lekcji dla młodzieży (po 18 l.), zaprawiającej się do sportów i do służby wojskowej. Przy każdej z tych grup przedstawiono przebieg przypuszczalnego natężenia ćwiczeń w postaci krzywej, wymieniono grupy ćwiczebne i dodano sporo cennych wskazówek metodycznych.

Tablica ta winna się znaleźć w każdej sali gimnastycznej polskiej, jako środek pomocniczy wysokiej wartości dla nauczyciela, a niemniej jako pożądaný sprzymierzeniec, gdy idzie o podniesienie zrozumienia potrzeby gimnastyki i zaufania dla niej u starszych uczniów. P.

X. W. Adamski i Waxman. **Ćwiczenia fizyczne w Stowarzyszeniach młodzieży.** Wyd. II. Poznań (Ostoja) 1926. Zasłużone Zjednoczenie Stowarzyszeń młodzieży uzupełnia wciąż swą biblioteczkę wychowania fizycznego, zainicjowaną już w czasie wojny światowej. Drugie wydanie tej zasadniczej broszury, mieszczącej najważniejsze wskazówki dla instruktorów tych stowarzyszeń, przedstawia się bardzo dodatnio. Uwzględniono w niem już cały postęp wiedzy, oraz praktyki organizacyjnej i wychowawczej, jaki nam przyniosły lata ostatnie. P.

X. W. Adamski i F. Gilewski. **Prawidła gier ruchowych i wskazówki ogólne,** wyd. II; **Pięstówka,** wyd. II; **Pogoń,** wyd. II; **Tamburino,** wyd. II; Poznań (Ostoja) 1925.

X. W. Adamski i Waxman. **Palant,** wyd. II. Poznań (Ostoja) 1926.

F. Gilewski. **Piłka siatkowa; Piłka koszykowa; Walka narodów.** Poznań (Ostoja) 1926.

Płk. W. Sikorski. **Kwadrant — Palant — Piłka latająca — Piłka koszykowa.** Poznań (św. Wojciech) 1926, str. 47 w 16-ce.

Nasza literatura o grach ruchowych wzrasta szybko, co świadczy o rosnącej potrzebie, tak u kierowników, jak u młodzieży, ścisłego stosowania prawideł i urozmaicenia programu gier. Dużą inicjatywę wykazuje tu wymienione już wyżej Zjednoczenie Stowarzyszeń Młodzieży, dając poprawne drugie wydania swych bardzo starannie opracowanych dawniejszych książeczek, przyczem trzeba podnieść pietyzm, z jakim potraktowano palanta, wprowadzając w nim tradycyjne formy polskie. Nadto, gry nowe (amerykańskie) dołączono do programu.

Broszurka płk. Sikorskiego jest wynikiem pracy komisji, wybranej przez Sekcję wych. fiz. Okręgu Poznańskiego T. N. S. W., celem ujednostajnienia prawideł gier, wchodzących w program Święta sportowego młodzieży. Prawidła te następnie doznały oficjalnego zatwierdzenia przez Kuratorjum Okręgu Szkolnego. Takie częściowe bodaj ujednostajnienia (za wzorem Kuratorjum Krakowskiego) są konieczne, póki nie dojdziemy do ustalenia ich na całym obszarze Polski. Broszura była już bardzo pomocna przy Święcie sportowem w r. b., ujmuje bowiem prawidła bardzo jasno i przejrzysto. P.

Zygmunt Wyrobek. **Harcercz w polu.** (Biblioteka wychowania fizycznego i sportu nr. 5.) Lwów (Ossolineum) 1926, str. 196 w 16-ce, ilustr.

Większość naszych drużyn harcerskich, kierowana przez młodych, często niewyrobionych instruktorów, z trudem przemyka się pomiędzy dwoma bardzo niebezpiecznymi „sposobami” pracy harcerskiej. Niektóre drużyny, w małej reszcie ilości, prowadzą pracę werbalno-ideową, reprodukując na swoich zbiórkach prawo harcerskie, historję Polski i obkuwając materiał do prób harcerskich. Wszystko to odbywa się w izbie. Drugi sposób pracy o wiele liczniej uprawiany to parodia wojskowych ćwiczeń opartych przeważnie o musztrę. Oba kierunki nie są harcerskimi, a stosują je młodociani instruktorzy, gdyż nie potrafią prowadzić prawdziwie harcerskich ćwiczeń polowych. Dlatego książka Wyrobka, mającego już w literaturze harcerskiej wyrobione stanowisko, jest bardzo na czasie i sama jedna zdoła bardzo dużo dobrego w drużynach zrobić w kierunku podniesienia poziomu i kierunku pracy.

Na wstępie książki podaje autor bardzo trafne i życiowe, oparte snąc na długoletnim doświadczeniu ogólne uwagi i wskazówki metodyczne dotyczące harcerskich ćwiczeń polowych. Wskazówki te, biorąc pod uwagę właśnie bardzo wielką młodocianość naszych instruktorów harcerskich, są naprawdę nieocenione. Dalej następuje opis, miejscami, bardzo obrazowy, 106 rozmaitych ćwiczeń harcerskich. Ćwiczenia te ujęte zostały w pięć rozdziałów (Orientowanie się w terenie, Wzrok — spostrzegawczość, Słuch, Zwiady, Ćwiczenia w większym zespole). Każdy rozdział poprzedzają znowu uwagi ogólne i metodyczne, ułatwiające korzystanie z książki.

Jako bardzo dodatnią stronę podręcznika chciałbym podkreślić to, że ćwiczenia tak są dobrane i skomponowane, że muszą przerzucić gros pracy z drużyny na zastęp. Zastosowanie ich w praktyce przyczyni się waleńie do zwycięstwa systemu zastępowego w harcerstwie.

Dr. K. Stojanowski.

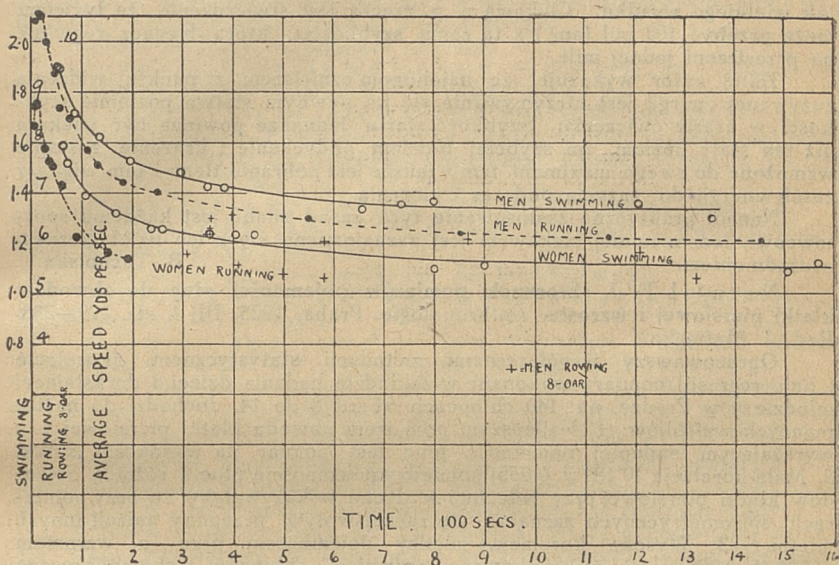
Streszczenia.

Prof. A. V. Hill: **Podstawy fizjologiczne rekordów sportowych.** (British Association, Southampton 1925, Sect. I, Physiology).

Jak wskazuje nagłówek, zadaniem pracy ma być wykazanie zależności między osiągniętymi wynikami zawodów sportowych a towarzyszącymi zjawiskami fizjologicznymi według obecnego stanu nauki.

Ciekawem i ważnem zagadnieniem dla każdego sportowca jest pytanie: jak szybko mogę przebyć daną odległość? Rzeczą znaną jest, że maximum szybkości zmniejsza się ze wzrostem odległości i że głównym powodem tego zjawiska jest zmęczenie. Określenie istoty zmęczenia jednakże jest rzeczą bardzo trudną; istnieją tam różne odmiany, z których trzy specjalnie wpływają na wyniki lekko-atletyczne a mianowicie: zmęczenie na skutek gwałtownych wysiłków, zmęczenie wskutek długotrwałych wysiłków i zmęczenie wynikające z ogólnego stanu zdrowia osobnika. Z tych trzech znów

pierwsze tylko można zmierzyć dokładnie. Autor wyniki swe przedstawia w formie graficznej, wykreślając przeciętną szybkość (yardy na sekundy) na osi odcinków, a odpowiedni czas na osi rzędnych, otrzymując w ten sposób odpowiedź na pytanie: jak długo organizm może znieść pewien wysiłek. Tablica dołączona przedstawia właśnie taki wykres wszystkich ważniejszych rekordów światowych dla biegu (wyższa linja przerywana) i pływania (wyższa linja pełna) męż-



czyn jakoteż dla biegu (niższa linja przerywana, dalej krzyżyki) i pływania (niższa linja pełna) niewiast. Linje te wykazują wielkie podobieństwo, co jest dowodem podobieństwa zjawisk fizjologicznych w poszczególnych wyczynach — mianowicie bardzo wielka szybkość przez krótki czas, następnie szybkość gwałtownie spadająca ze wzrostem czasu, wreszcie szybkość utrzymująca się na pewnym stałym poziomie po mniejwięcej 12 minutach. Autor wykazuje następnie, że przebieg linji można wytłumaczyć fizjologicznie zjawiskiem pobierania i zapotrzebowania tlenu przez organizm. Na początku ćwiczenia pobieranie tlenu wzrasta gwałtownie do poziomu charakterystycznego dla wysiłku; trwa to mniejwięcej 2 minuty. Ilość pobranego tlenu jest miarą energii wyprodukowanej; możliwe maximum tej ilości określa się dla przeciętnego atlety na 4 l na minutę. Jednakże istnieje swoisty mechanizm, dzięki któremu ten niekoniecznie musi być zużyty w czasie samego wysiłku, a cały proces utleniania może być odłożony na czas spoczynku; granicą tego jakoby długu tlenowego dla przeciętnego atlety jest 15 l. Jeśli teraz np. dany atleta biegnie 15 min, to ogółem tlenu potrzebuje on $15 \times 4 + 15 = 75$ l, czyli może dokonać wysiłku wymagającego 5 l tlenu na minutę. Jeżeli jednak już po 5 min. jest wyczerpany, to suma tlenu wynosi $5 \times 4 + 15 = 35$ l, czyli umożliwia to wysiłek większy, wymagający 7 l na minutę. Podobnie po 2 min. ilość tlenu $= 4 \times 2 + 15 = 23$ l, czyli 11,5 l na minutę; wysiłek oczywiście jeszcze większy. W ten sposób można z tablicy wyczytać zależność między zapotrzebowaniem tlenu a szybkością.

Dalsze wnioski wysnute z danych, uwidoczniionych na tablicy, odnoszą się do różnicy wyczynów mężczyzn a niewiast. Polega ona tak samo na

różnej zdolności wyprodukowania pewnej ilości energii w danym czasie; jest ona mianowicie u niewiast o $\frac{1}{3}$ mniejsza niż u mężczyzn tej samej wagi.

Zastanawiając się z kolei nad ilością energii używanej przy różnych rodzajach sportu i różnych szybkościach, autor wykazuje, że najbardziej wyczerpujące organizm są bieg i pływanie przy maximum szybkości. Inne natomiast, jak np. jazda na rowerze i jazda konna nie wymagają nawet przy maximum szybkości (oczywiście daleko większej niż przy biegu i pływaniu) tak wielkiego wysiłku. Ciekawą n. p. rzeczą jest stwierdzenie, że łyżwiarz może przebyć 100 mil (ang.) z tą samą szybkością, którą biegacz rozwinię na przestrzeni jednej mili.

Dalej autor wykazuje, że najekonomicznieszem z punktu widzenia zużywanej energii jest utrzymywanie się na pewnym stałym poziomie szybkości w czasie ćwiczenia. Szybkość startu jednakże powinna być większa niż ten stały poziom, im szybciej bowiem oddychanie i krążenie zostanie wzmożone do swego maximum, tem większe jest pobranie tlenu i tem większy zasób energii do zużycia podczas ćwiczenia.

Naogół praktyczne zastosowanie tych zasad znane jest każdemu sportowcowi, tem niemniej ciekawem jest zaznajomienie się z ich fizjologicznem uzasadnieniem.

B. Tucholska.

Netužil F. J. Stosunek pomiarów pojemności płuc do obwodów klatki piersiowej i wzrostu. Anthropologie. Praha. 1925. III. 4, str. 279—288. Red. J. Matiegka.

Opracowawszy współczesnymi metodami statystycznymi (korelacje i linie regresji) pomiary wykonane w zakładzie badania dzieci i dorastającej młodzieży w Pradze na 140 chłopcach od lat 8 do 14, dochodzi do następujących wniosków: 1. Najlepszym pomarem obwodu klatki piersiowej t. j. wyrażającym najlepiej pojemność płuc jest pomiar na wysokości sutek. 2. Mała korelacja (0.181 ± 0.055) pomiędzy pojemnością płuc a różnicą obwodów klatki piersiowej przy wdechu i wydechu wskazywałaby, że przy pomiarach spirometrycznych zaznacza się raczej wpływ przepony aniżeli innych mięśni. 3. Wysoka korelacja między pojemnością płuc a wzrostem (0.738 ± 0.035) jest uwarunkowana rozwojem chłopców i skomplikowana wpływem wieku. Wysoka korelacja między wzrostem a pojemnością płuc staje się jasną jeśli uwzględnimy, że pojemność płuc rośnie z wiekiem podług prawa wyrażonego wzorem:

$$y = \frac{k}{1 + e^{a \cdot e^l(x)}}$$

Autor kończy swoje rozważania tem, że wyników jego nie należy uogólniać ani w stosunku do dziewcząt ani też w stosunku do dorosłych.

Od siebie dodam, że należałoby przy omawianiu takich spraw zwrócić uwagę na zagadnienie rasowego zróżnicowania, które bezsprzecznie i w tej dziedzinie istnieje i musi zaciemniać wyniki. Same zaś zagadnienie należy poddać gruntownym badaniom sprawdzającym, gdyż np. badania R. M. Cullera (Patrz recenzja w „Wychowaniu Fizycznym” r. IV, 1923 z. 9—11, str. 155) stwierdziły właśnie, że pomiar sutkowy nie jest dobrym wskaźnikiem sprawności płuc.

Dr. K. Stojanowski.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Naczelna Rada Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego.

W dniu 28 marca 1926 roku o godz. 10 rano w obecności 36-ciu członków Naczelnej Rady Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego, przedstawicieli Rządu, Sejmu, Senatu, Władz Miejskich, kilkuset zaproszo-

nych osób ze sfer wojskowych, nauczycielskich i sportowych odbyło się pierwsze plenarne posiedzenie Naczelnej Rady W. F. i P. W.

W zastępstwie nieobecnego wskutek choroby Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego prof. Stanisława Grabskiego, posiedzenie otworzył Podsekretarz Stanu Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Tadeusz Łopuszański, witając zebranych, poczem wygłosił referat p. t. „Zadania Naczelnej Rady Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego”.

Kolejno wygłosili następujące referaty:

„Przysposobienie wojskowe” — gen. bryg., szef. Oddziału III Sztabu Generalnego, Stanisław Burhardt-Buckacki.

„Zagadnienie boiskowe” — dyr. Studium Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Prof. Dr. Eugeniusz Piasecki (z powodu nieobecności referenta referat odczytał Dr. Stanisław Kopczyński, Członek Sekretarz Naczelnej Rady W. F. i P. W.)

„Współżycie z przyrodą” prof. Dr. Tadeusz Strumiłło.

„Ochrona Przyrody” — dziekan Uniwersytetu Warszawskiego, Prof. Bolesław Hryniewiecki.

„Sport wodny” — ppułk. inż. Al. Bobkowski.

„Stosunek sportu do wychowania fizycznego” — ppułk. Dr. Władysław Osmólski.

„Odznaka sportowa” — dow. Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów w Poznaniu, ppułk. Walerjan Sikorski).

Po wygłoszeniu referatów P. Podsekretarz Stanu podziękował zebranym za łaskawe przybycie i zaznaczył, że następne posiedzenie odbędzie się o godz. 4-ej w ścisłym gronie członków Naczelnej Rady W. F. i P. W.

Posiedzenie popołudniowe o godz. 4-ej. Posiedzenie otwiera P. Minister Łopuszański w obecności niemal wszystkich członków Naczelnej Rady W. F. i P. W., przystępując do spraw, związanych z organizacją Rady.

Członek Sekretarz Rady, Dr. St. Kopczyński odczytał listę członków Rady, powołanych na podstawie § 3 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 25 kwietnia 1925 r. W skład Rady Naczelnej Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. weszli:

1. Minister W. R. i O. P. prof. Stanisław Grabski (Przewodniczący Rady Naczelnej);
2. Tadeusz Łopuszański, Podsekretarz Stanu w Min. W. R. i O. P. (del. Min. W. R. i O. P.);
3. Dr. Stanisław Kopczyński, naczelny wizytator higieny szkolnej (del. Min. W. R. i O. P.);
4. Stanisław Burhardt-Buckacki, Gen. bryg. szef. Oddz. III Sztab. Gener. (del. Min. Spraw Wojsk.);
5. Władysław Osmólski, pplk. (del. Min. Spraw Wojsk.);
6. Dr. Jan Adamski, Zast. Gener. Dyr. Służby Zdrowia (del. Min. Spraw Wewn.);
7. Dr. Walenty Miklaszewski, radca ministerjalny (del. Min. Spraw Wewn.);
8. Bronisław Krakowski, nacz. wydz. (del. Min. Pracy i Op. Społ.);
9. Dr. Klemens Pawlikowski, st. ref. Min. (del. Min. Pr. i Op. Sp.);
10. Grzegorz Zawadzki, kurator Okręgu Szkolnego Warszawskiego (del. na m. st. Warszawę);
11. Józef Moldenhawer, podprokurator Sądu Najwyższego (del. Wojew. Komit. Warszawskiego);
12. Andrzej Galica, generał brygady (del. Woj. Kom. Krakowskiego);
13. Stanisław Sobiński, kurator Okręgu Szkolnego Lwowskiego (del. Woj. Kom. Lwowskiego);
14. Aleksander Kowalewski, gener. brygady (del. Woj. Kom. Stanisławowskiego);
15. Dr. Rudolf Kułakowski, nacz. wojew. urzędu zdrowia (del. Woj. Kom. Tarnopolskiego);
16. Aleksander Łuczynski, gener. bryg. (del. Woj. Kom. Kieleckiego);
17. Dr. Czesław Kujawski, naczeln. wojew. Wydz. Zdrowia Publicznego (del. Woj. Kom. Lubelskiego);
18. Kazimierz Młodzianowski, wojew. poleski (del. Woj. Kom. Poles-

* Referaty te wydano w oddzielnej broszurze, którą podajemy na innym miejscu (Notatki bibl.,ogr.).

kiego); 19. Jan Tabaczyński, gener. bryg. (del. Woj. Kom. Nowogrodzkiego); 20. Zygmunt Gasiorowski, kurator Okręgu Szkolnego Białostockiego (del. Woj. Kom. Białostockiego); 21. Olgierd Malinowski, p. o. wojewody (del. Woj. Kom. Wołyńskiego); 22. Wincenty Sikora, kurator Okr. Szk. Wołyńskiego (del. Woj. Kom. Wołyńskiego); 23. Jan Władysław Jung, gener. (del. Woj. Kom. Łódzkiego); 24. Major Tadeusz Kadzi, szef sztabu (del. Woj. Kom. Śląskiego); 25. Ferdynand Zarzycki, gener. bryg. (del. Woj. Kom. Pomorskiego); 26. Dr. Stefan Szuman, wizytator higieny szkolnej i wych. fiz. w kur. Okr. Szk. Poz. (del. Woj. Kom. Poznańskiego); 27. Dr. Mieczysław Orłowicz, radca minister. (del. Zw. Polsk. Związk. Sport.); 28. Inż. Mikołaj Maksyś (del. Pol. Związku Sokolego); 29. Mjr. Kazimierz Kierkowski (del. Związku Strzeleckiego); 30. Dr. Tadeusz Strumiłło, prof. Uniwersytetu Lubelskiego (del. Związku Harcerstwa Pol.); 31. Józef Grabowski, nauczyciel szkół średnich w Warszawie (del. Tow. Naucz. Szk. Średn i Wyż.); 32. Maurycy Kisielnicki, naucz. szkół powszechnych (del. Zw. Naucz. Szk. Powsz.); 33. Michał Siciński, naucz. szkół powszechnych (del. Stow. Chrześc. Narod. Naucz. Szkół Powszechnych); 34. Dr. Marjan Roszkowski, (del. Naczelnej Izby Lekarskiej); 35. Dr. Władysław Światopełk-Zawadzki (del. Warsz. Tow. Higjenicznego); 36. Dr. Józef Zawadzki (del. Związku Miast Polskich); 37. Jerzy Osmołowski (del. Zjazdu Sejmików Powiat.); 38. Dr. Eugenjusz Piasecki, prof. Uniwersytetu Poznańskiego; 39. Dr. Stanisław Ciechanowski, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego; 40. Ks. Walerjan Adamski, przewodn. Zjednoczenia Młodz. Polskiej w Poznaniu (trzej ostatni mianowani przez Ministra W. R i O. P. w porozumieniu z Ministrem Spraw Wojskowych).

W charakterze gości za zgodą Prezydium Rady w posiedzeniu wzięli udział pp. referenci: Dziekan Uniwersytetu Warszawskiego, Prof. Bolesław Hryniewiecki, ppułk. Walerjan Sikorski i ppułk. inż. Al. Bobkowski, pozatem ppułk. Minkowski z ramienia Ministerstwa Spraw Wojskowych, p. Starosta Tchórznicki, zastępca delegata Komitetu Wojewódzkiego Krakowskiego, p. Lubodziecki z ramienia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (Departament Bezpieczeństwa), p. Połomski, instruktor wychowania fizycznego Kuratorium Okręgu Szkolnego Łódzkiego i delegat Kuratorium do Wojewódzkiego Komitetu W. F. i P. W., oraz Generał Brygady Zieliński, Dowódca Okręgu Korpusu Lublin, członek Wojewódzkiego Komitetu Lubelskiego.

Na podstawie § 5 Statutu Sekretarzem Naczelnej Rady wyznaczył P. Minister W. R. i O. P. Dr. Stanisława Kopczyńskiego, Naczelnego Wizytatora Higjeny Ministerstwa W. R. i O. P., członka Naczelnej Rady W. F. i P. W. W skład Prezydium — zgodnie z § 7 Rozporządzenia Rady Ministrów — weszli: 1. Przewodniczący Naczelnej Rady W. F. i P. W. — P. Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego; 2. Delegat Ministerstwa W. R. i O. P. — P. Tadeusz Łopuszański, Podsekretarz Stanu; 3. Delegat Ministerstwa Spraw Wojskowych — P. Generał Burhardt-Bukacki, Szef Oddziału III Sztabu Generalnego; 4. Delegat Ministerstwa Spraw Wewnętrznych — Dr. Jan Adamski, zastępca Generalnego Dyrektora Służby Zdrowia; 5. Członek-Sekretarz Rady — Dr. Stanisław Kopczyński (j. w.).

Zgodnie z § 8 Rozporządzenia zostały wyłonione z Naczelnej Rady trzy Wydziały: Wychowania Fizycznego, Przystosobienia Wojskowego i Organizacji Sportowych, co do których zgodnie z porządkiem dziennym — dokonano uzupełniających wyborów po dwóch członków Rady. Na propozycję p. inż. Maksysia, przyjętą przez Radę, zgodzono się na wybranie oprócz stałych członków poszczególnych Wydziałów także zastępców, wobec tego skład Wydziałów został ustalony, jak następuje:

Wydział Wychowania Fizycznego. 1. Przewodniczący Tadeusz Łopuszański, podsekr. stanu, 2. ppułk. Dr. Władysław Osmólski, (del. M. S. Wojsk.), 3. Dr. Walenty Miklaszewski, (del. M. S. Wewn), 4. Bronisław Krakowski, Nacz. Wydz. (del. M. P. i Op. Społ.), 5. Dr. Władysław Świątepek Zawadzki, Dyr. Państw. Inst. Wych. Fiz. (wybrany przez Radę Naczelną), 6. Maurycy Kisielnicki, del. Związku Naucz. Szk. Powsz. (wybrany przez Radę Naczelną). Jako zastępcy: 1. Inż. Mikołaj Maksyś, (del. Polsk. Zw. Sok.). 2. Dr. Tadeusz Strumiłło, Prof. Uniw. Lub. (del. Związku Harcerstwa Pol.).

Wydział Przystosowania Wojskowego. 1. Przewodniczący — z ramienia Ministerstwa Spraw Wojskowych Gen. Bryg. Stanisław Burhardt-Bukacki, 2. Tadeusz Łopuszański, Podsekr. Stanu (del. M. W. R. i O. P.), 3. Dr. Walenty Miklaszewski, (del. M. S. Wewn), 4. Inż. Mikołaj Maksyś, Del. Pol. Zw. Sok. (wybrany przez Radę Naczelną), 5. Major Kazimierz Kierzkowski, del. Związku Strzeleckiego (wybrany przez Radę Naczelną). — Jako zastępca: Dr. Tadeusz Strumiłło, Prof. Uniw. Lub. (del. Zw. Harc. Pol.).

Wydział Organizacji Sportowych. 1. Przewodniczący z ramienia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Gener. Dyr. Służby Zdrowia, — Dr. Jan Adamski, 2. Dr. Stanisław Kopczyński, Nacz. Wiz. Hig. Szk. (del. Min. W. R. i O. P.), 3. Ppułk. Dr. Władysław Osmólski (del. M. S. Wojsk), 4. Dr. Klemens Pawlikowski, (del. M. P. i Op. Społ.), 5. Dr. Mieczysław Orłowicz, del. Zw. Pol. Zw. Sport. (wybrany przez Radę Naczelną), 6. Józef Grabowski, del. Tow. Naucz. Szk. Śr. i Wyż. (wybrany przez Radę Naczelną). — Jako zastępcy: 1) Major Kazimierz Kierzkowski, (del. Zw. Strzel.), 2. Inż. Mikołaj Maksyś, (del. Polsk. Zw. Sokol.).

W sprawach formalnych zabrał głos Dr. Orłowicz. Imieniem Związku Polskich Związków Sportowych, Sokoła, Związku Strzeleckiego i Harcerstwa przedstawił Dr. Orłowicz postulat, aby w Radzie Naczelnej zasiadali wyłącznie reprezentanci instytucji społecznych, związanych z wychowaniem fizycznym, kulturą celesną, przystosowaniem wojskowym i sportem, delegaci instytucji pedagogicznych, nauczycielskich i lekarskich, oraz fachowcy, natomiast żeby reprezentanci władz brali w posiedzeniach udział jedynie z głosem doradczym. Domagał się w szczególności zwiększenia liczby delegatów Związku Polskich Związków Sportowych do 5 ciu celem dania możności reprezentacji rozmaitych działów sportu, powiększenia liczby delegatów Sokoła, Związku Strzeleckiego i Harcerstwa do 2-ch od każdej z tych instytucji oraz powołania do Rady delegatów całego szeregu stowarzyszeń zajmujących się przystosowaniem wojskowym, a które w obecnej Radzie obecnie nie są reprezentowane, aczkolwiek liczą ponad 100 tysięcy członków. Należą tu w szczególności Związek Straży Pożarnych, Związek Powstańców Górnoląskich, Związek Powstańców i Wojaków b. Dzielnicy Pruskiej, Związek Młodzieży Wiejskiej, Zjednoczenie Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej, Centralny Związek Osadników Wojskowych i Komitet Społeczny Przystosowania Kobiet do obrony kraju. W szczególności zarzucił, że w Radzie obecnej nie są zupełnie reprezentowane organizacje kobiece w dziedzinie wychowania fizycznego i przystosowania wojskowego. Przyznanie w obecnej Radzie instytucjom społecznym z dziedziny wychowania fizycznego, przystosowania wojskowego i sportu tylko 4-ch miejsc t. j. 10⁰/₀ ogółu członków Rady uważają one za niedostateczne, i dalszy stosunek do Rady czynią zależnym od uwzględnienia przedstawionych postulatów.

Przewodniczący zaznaczył, że czynniki fachowe znajdują ujście swej energii w pracy Komitetów Wojewódzkich i powiatowych.

Prof. Ciechanowski mówi o tematach obrad, zapytuje o charakter Naczelnej Rady, podnosi potrzebę dyrektyw dla wojewódzkich Komitetów W. F. i P. W., ze strony Naczelnej Rady, porusza sprawy polityczne, wkła-

jące czynności Komitetów wojewódzkich i powiatowych zwłaszcza na kresach oraz sprawy finansowania akcji komitetów wojewódzkich i powiatowych.

Przewodniczący w sprawie charakteru Naczelnej Rady powołuje się na statut, podkreślając szkodliwość, mogącą wypłynąć ze zbytnej formalistyki komitetów wojewódzkich. Co się tyczy pomocy finansowej, zaleca oprzeć się głównie na pomocy ze strony społeczeństwa i samorządów.

P. Dr. Kułakowski porusza trudności akcji zwłaszcza przysposobienia wojskowego na kresach wschodnich i proponuje stosowanie tam programu minimalnego.

P. Dr. Orłowicz domaga się opracowania projektów rozporządzeń wykonawczych do ustawy o wychowaniu fizycznym i przysposobieniu wojskowym przez połączenie Wydziału Naczelnej Rady.

Wniosek przyjęto oraz uchwalono, aby na posiedzenie Wydziałów odbywane w tym celu zaprosić pp. Prof. Dr. Eugenjusza Piaseckiego i Prof. Dr. Stanisława Ciechanowskiego.

Przewodniczący udziela wyjaśnień w sprawie nieaktualności żądań poruszonych przez Dr. Orłowicza, co do reorganizacji Rady w obecnej chwili. Na zapytanie pp. prof. Ciechanowskiego i gen. Zarzyckiego co do kompetencji Naczelnej Rady — Przewodniczący zaznacza ponownie dużą samodzielność Komitetów wojewódzkich, a nawet możliwość organizowania przez nie szkolenia instruktorów wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego dla młodzieży pozaszkolnej.

Ks. Adamski projektuje złożenie sprawozdań z dotychczasowej działalności poszczególnych komitetów wojewódzkich i zwołanie w czerwcu posiedzenia Naczelnej Rady W. F. i P. W. dla rozpatrzenia przedstawionych przez Wydziały wniosków. Wnioski uchwalono.

Na zapytanie p. Gen. Galicy p. Gen. Burhardt-Bukacki wyjaśnia, że wobec projektowanej redukcji czasu służby wojskowej i sił liczebnych wojska nie sposób dziś określić ulg z jakich będą korzystali ci, którzy przejdą przysposobienie wojskowe. Dążeniem Ministerstwa Spraw Wojskowych jest określenie dokładnej liczby przedpoborowych i rezerwistów oraz zajęcie się sprawą ulg przedewszystkiem dla nich.

W sprawie uwzględniania stosunków politycznych zwłaszcza na Kresach w akcji Komitetów wojew. i pow. wych. fiz. i p. w., co do której to sprawy zabierali głos pp. Dr. Orłowicz, Ks. Adamski, Gen. Tabaczynski, Dr. Kujawski, Dr. Roszkowski, inż. Maksyś i Gen. Zarzycki, uznano, że Naczelna Rada nie jest kompetentna do podejmowania decyzji w tych sprawach. P. Generał Burhardt-Bukacki dodaje, że Ministerstwo Spraw Wojskowych określa na podstawie rozporządzeń, którym stowarzyszeniom przysługuje prawo prowadzenia przysposobienia wojskowego, tak samo jak Ministerstwo W. R. i O. P. określa, którym szkołom przysługuje prawo prowadzenia hufców szkolnych.

Posiedzenie zamknięto o godz. 6 wiecz.

Posiedzenie w poniedziałek dnia 29 marca o godz. 10 rano. Przed początkiem obrad w imieniu Zjazdu Sejmików Powiatowych zabrał głos p. Osmołowski, delegat Zjazdu, wyjawiając gotowość współpracy sejmików z Naczelną Radą przez: 1. propagowanie idei a) na zjazdach przedstawicieli samorządów b) przez instruktorów, c) przez wcielanie do bibliotek samorządowych książek o treści dotyczącej wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, 2. poparcie finansowe, 3. udzielanie dyrektyw samorządom, aby przy obsadzeniu posad oddawano pierwszeństwo osobom, które przeszły wykształcenie w zakresie przysposobienia wojskowego, 4. ułatwienie przy pomocy instytucji sejmikowych zdobycia komitetom wojewódzkim i powiatowym terenów na boiska do celów turystyki, przenośnych obozów i t. p.

Następnie przystapiono do wysłuchania sprawozdań z działalności poszczególnych komitetów wojewódzkich.

I. Krakowski Komitet Wojewódzki. P. Gen. G a l i c a (uzupełnia p. star. T c h ó r z n i c k i) powołując się na przesłane do Rady Naczelnej sprawozdanie z działalności Wojewódzkiego Komitetu oraz szereg załączników w tej sprawie, zaznacza, że zorganizowano na terenie woj. krakowskiego 22 komitety powiatowe, brak tylko miejskiego komitetu w Krakowie. Komitety istniejące poprzednio zreorganizowano, rozesłano wytyczne do komitetów powiatowych z różnemi wskazówkami, dotyczącemi prowadzenia wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego wśród młodzieży pozaszkolnej i w stowarzyszeniach. W dalszym ciągu p. gen. Galica w imieniu Wojewódzkiego Komitetu Krakowskiego przedstawia szereg wniosków w sprawie działalności Rady Naczelnej oraz Komitetów wojew. i pow. wych. fiz. i przysp. wojsk., dalej wnioski i poprawki do wniesionej do Sejmu ustawy o wych. fiz. i przysp. wojsk., projekty finansowania akcji komitetów wojewódzkich i powiatowych i t. p.

1. Rada naczelna zechce poczynić odpowiednie starania o jaknajrychlejsze uchwalenie ustawy o wych. fiz. i przysp. wojsk.

a) Zważywszy, że projekt ustawy o wych. fiz. i przysp. wojsk. posiada pewne braki, a także strona ideowa pominięta została prawie w zupełności, zechce Rada Naczelna wyjednać w odnośnym projekcie zmiany, podkreślające moment ideowy i wychowawczo-państwowy w pracy nad przysp. wojsk. i wych. fiz. i usuwające braki po wysłuchaniu zdań kół fachowych. (Poprawki do projektu list. załączone.

b) Wobec tego, że wskutek braku ustawy o wych. fiz. i przysp. wojsk. cała ta akcja opierać się musi narazie na dobrowolnym udziale ludności w przysp. wojsk. należałoby z przejściem kursów wych. fiz. i przysp. wojsk. złączyć tego rodzaju realne korzyści, któreby były dla ludności bodźcem do dobrowolnego, a jak najszerzego korzystania ludności z wych. fiz. i przysp. wojsk. Temi realnemi korzyściami powinny być ulgi i przywileje w odbyciu normalnej obowiązkowej służby wojskowej.

Rada Naczelna zechce więc wyjednać u miarodajnych czynników, w pierwszym rzędzie w M. S. Wojsk., takie ulgi, ułatwienia i przywileje w służbie cywilnej prywatnej, a także w odbyciu normalnej obowiązkowej służby wojskowej dla tych, którzy przeszli lub przejdą wyszkolenie wych. fiz. i przysp. wojsk. jakie są możliwe w ramach obowiązujących przepisów ustawowych i wewnątrzno-organizacyjnych, a które się dadzą pogodzić z interesami armji.

2. Rada Naczelna zechce wziąć pod rozważę a następnie wyjednać a) ulgi w podatkach komunalnych dla towarzystw sportowych jako wypełniających obecnie część zadań w zakresie utrzymania sprawności fizycznej społeczeństwa. Opłaty od widowisk uiszczone przez towarzystwa sportowe na rzecz gmin winny być przekazywane do dyspozycji Woj. Kom. wych. fiz. i przysp. wojsk. na ich cele.

b) Rada Naczelna zechce wyjednać przewidzenie w budżetach wszystkich zainteresowanych Ministerstw odpowiednich subsydjów na rzecz Woj. Kom.

3. Rada Naczelna zechce wyjednać w Min. W. R. i Ośw. P. jak najrychlejsze utworzenie studjum wych. fiz. przy Uniwersytecie Jagiellońskim, celem dostarczenia i kształcenia odpowiedniej ilości fachowych sił nauczycielskich i instruktorskich.

4. Rada Naczelna zechce wziąć pod rozważę stworzenie na obszarze całego Państwa apolitycznej organizacji opartej o jednolity statut, mającej za cel wych. fiz. i przysp. wojsk. oraz pracę kulturalno-oświatową, któraby skupiała nętylko samych ćwiczących, ale także jaknajszersze warstwy ludności.

5. Rada Naczelna zechce postarać się, by w postanowieniach wychowawczych ustawy zaznaczonem zostało stopniowe wprowadzanie w życie przysposobienia wojskowego.

6. Rada Naczelna zechce postarać się, by w opracowanych do ustawy rozporządzeniach wykonawczych przewidziano co najmniej dwa programy przysp. wojsk.: 1) dla zdolnych 2) dla niezdolnych do służby wojskowej.

7. Rada naczelna zechce aż do czasu wydania i wejścia w życie ustawy wydać Woj. Kom. i Pow. Kom. wskazówki pracy (w myśl załączonego memorjału i wytycznych).

8. Rada Naczelna zechce poczynić odpowiednie kroki wzgl. starania a) o zapewnienie szkołom boisk szkolnych, b) o wprowadzenie higieny w programy szkolne, c) zapewnienie kształcenia w wych. f. z. lekarzy szkolnych.

Wnioski i poprawki do projektu ustawy o wychowaniu Fiz. i przysp. wojsk. 1. Na wstępie ustawy winien być określony cel pracy wych. fiz. i przysp. wojsk., a mianowicie: a) wychowanie jaknajszerszych warstw społeczeństwa na świadomych swych obowiązków obywateli Państwa, b) wzmoczenie siły obronnej państwa, zdrowia i sprawności fiz. obywateli.

Ad art. 2. i 5. 2. Przysp. wojsk. jest obowiązkowe: a) dla młodzieży płci męskiej szkół średnich, seminarjów nauczycielskich, szkół zawodowych i doksztalcających, od ukończonego 16 roku życia; b) dla poborowych nadkontyngensowych, jako też i tych, którzy otrzymali odroczenie służby wojskowej i zwolnionych przy poborze; c) dla pozostałej młodzieży płci męskiej w wieku przedpoborowym nieuczęszczającej do żadnej z. wyżej wymienionych szkół.

3. Przysp. wojsk. w myśl pktu 2 a) odbywa się w ciągu roku szkolnego oraz w obozach wakacyjnych.

Realizacji pracy w myśl pktu 2. b) i c) dokonywują pow. i miejscowe komitety wych. fiz. i przysp. wojsk. przez powszechne organizowanie drużyn (w myśl rezolucji zawartej w memorjale woj. Kom.).

Program przysp. wojsk. i sposób jego wykonania ustalają wspólnie Ministerstwa W. R. i O. P. i Spraw. Wojsk.

Ad art. 18. 4. Przynależnością wojsk. kierują, a w m'arę możliwości zajmują się i pracą instruktorską oficerowie przysp. wojsk. armji stałej.

Przysp. Wojsk w myśl pktu 2. a) prowadzone jest przez kierowników i instruktorów wyznaczonych przez władze szkolne w porozumieniu z władzami wojskowymi Przysp. Wojsk. w myśl pktu 2. b) i pkt. 6 prowadzone, jest przez instruktorów posiadających kwalifikacje fachowo-wojskowe i wychowawcze.

Ad art. 19. 5. Celem kształcenia instruktorów wych. fiz. i przysp. wojsk. ustanawia się przy wszystkich uniwersytetach instytutu wych. fiz.

6. Komitety Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. otrzymują na cele organizacyjne odpowiednie stałe subwencje rządowe.

Ad art. 26. 7. Komitety Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. jako instytucje państwowe i apolityczne są powołane do organizacji pracy przysp. wojsk. na swoich terenach.

Wnioski Wydziału Wychowania Fizycznego Woj. Kom. krak. w sprawie zmian w projekcie Ustawy o wychowaniu fizycznym i przysposobieniu wojskowem. (Wnioski referuje prof. Ciechanowski)

A. Ustawa powinna określić:

1. Wych. fiz. jako podstawę przysp. wojsk. to jest przesunąć swój punkt wyjścia z przysp. wojsk. na wych. fiz.

2. Pokrycie wydatków, związanych z wykonaniem ustawy, udział w nich Państwa i samorządów, pozycję budżetu na to przeznaczoną.

3. Skład Naczelnej Rady Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. i Komitetów Wojewódzkich i powiatowych (w artykule 28 projektu ustawy), między innymi zastrzegając wyraźnie udział przedstawicieli wychowawców fizycznych, lekarzy szkolnych i naczelnych (Związku Związków, a nie lokalnych) władz zrzeszeń sportowych.

4. Kompetencje Naczelnej Rady wych. fiz. i przysp. wojsk., rozszerzając je na opieranie się na opinii Rady:

a) co do każdego z zamierzonych rozporządzeń wykonawczych (przed jego wydaniem), w szczególności co do programu i sposobu przeprowadzenia wych. fiz. wogóle (art. 1), programu i sposobu wych. fiz. i przysp. wojsk. w szkołach i obozach szkolnych (art. 2 ust. III), przysp. wojsk. kobiet. (art. 3), wych. fiz. i przysp. wojsk. młodzieży akademickiej (art. 7), stowarzyszeń (art. 11), (nie taksatywne wyliczenie).

b) co do zasad uwalniania i odraczania przysp. wojsk. (art. 8),

c) co do kwalifikowania stowarzyszeń wych. fiz. i przysp. wojsk. (art. 15), opieki i pomocy dla nich (art. 10), w zakresie sportowym (z uwzględnieniem w sprawach pomocy także opinii Związku Związków sportowych).

d) co do zasad odznaki wych. fiz. i przysp. wojsk. (art. 14).

e) co do zasad i sposobu kwalifikacji kierowników wych. fiz. (art. 7), (nie dotyczy to zaś instruktorów przysp. wojsk. gdzie wyłącznie kwalifikuje M. S. Wojsk.

5. Instancję, która ma mieć ogólne kierownictwo fachowe pozaszkolnego wychowania fizycznego (M. W. R. i O. P. w porozumieniu M. S. Wojsk.).

6. Władzę, która wyda rozporządzenie wykonawcze do art. 14.

7. Sposób kształcenia wychowawców fizycznych przez Studium wychowania fizycznego we wszystkich uniwersytetach i Instytuty wzgl. wychowawców fizycznych przy wszystkich uniwersytetach (z zupełnym zarzuceniem pomysłu tworzenia jedyne Instytutu centralnego w Warszawie) władzę przełożoną i pozycję budżetową Instytutów (M. W. R. i O. P.) zupełną odrębność kształcenia instruktorów p. w. (w wyłącznej kompetencji M. S. Wojsk.)

8. Kwalifikacje kierowników wychowania fizycznego (konieczność egzaminu państwowego, resp. uzupełniających studjów i egzaminów), ich stanowisko służbowe, władzę przełożoną, zwłaszcza w pracy pozaszkolnej, pokrycia płacy (art. 19).

9. Dolną granicę wieku dla przysp. wojsk. (ukończonych lat 16), górną granicę wieku dla wych. fiz. (dla mężczyzn początek służby wojskowej, dla kobiet 18 lat) (art. 247) (cf. niżej) (votum mniejszości), dopuszczalność odroczenia przysp. wojsk. w razie niedostatecznego rozwoju fizycznego (art. 8).

10. Przymus wych. wojsk. i przysp. wojsk. dla młodzieży akademickiej z zastrzeżeniem by przysp. wojsk. nie utrudniało studjów akademickich, — kompetencję Senatów akad. w pierwszej, a M. W. R. i O. P. w drugiej instancji do nadzoru wych. fiz. młodzieży akademickiej, a kompetencję M. S. Wojsk. do prowadzenia przysp. wojsk. w szkołach wyższych (art. 7).

(Podobne zastrzeżenie, by przysp. wojsk. nie utrudniało nauki szkolnej i nie przeciążało młodzieży, powinna zawierać ustawa co do szkół średnich; z tem łączy się ściśle konieczność rewizji i redukcji programu nauczania, które muszą być dokonane z chwilą wejścia w życie ustawy o przysp. wojsk.)

11. Maximum dorocznego pobytu w obozie przysp. wojsk. (4 tygodnie dla szkół średnich, 6 tygodni dla szkół wyższych) (art. 2) (Votum separ.: do 5 tygodni dla szkół średnich).

12. Pozostawienie wych. fiz. aż do matury, wprowadzenie przysp. wojsk. od 16 lat z przerwą roczną przedmaturyczną, jednakże ze skoncentrowaniem programu przysp. wojsk. na mniejszą tygodniową liczbę godzin (2 zamiast obecnych 5) (vota mniejszości).

13. Granice wieku, czas i sposób wykonania przysp. wojsk. kobiet, władzę, która ustalała jego program (M. W. R. i O. P. w porozumieniu z M. S. W.) i która je prowadzi. (M. W. R. i O. P.)

14. Dopuszczalność przysp. wojsk. harcerzy na terenie ich własnej organizacji.

15. Ulgi i przywileje w służbie wojskowej dla posiadających przysp. wojsk., które powinny być już w ustawie konkretnie sprecyzowane.

16. Przywileje w stosunkach cywilnych dla posiadających przysp. wojsk. (pierwszeństwo na posady państwowe, samorządowe, prywatne, wyzwolenia na czeladnika i koncesji na majstra, wych. fiz. jako warunek dopuszczenia do egzaminów w szkołach wyższych).

17. Obowiązek odpowiedniego wynagrodzenia za wywłaszczenie terenów na boiska lub objęcie ich (czasowe) w użytkowanie

18. Do art. 21 nie należy precyzować i wyszczególniać boisk sportowych, jak to czyni projekt, lecz postawić jedynie ogólną normę 3 m² na mieszkańca.

B. Z ustawy należy zupełnie usunąć:

Udział Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej i Ministerstwa Rolnictwa (art. 20 i 30).

Wnioski powyższe na propozycję ks. A d a m s k i e g o przekazano do rozpatrzenia odpowiednim wydziałom.

Na wniosek p. Kuratora G ą s i o r o w s k i e g o Naczelna Rada uchwaliła rozesłać wytyczne opracowane przez Krakowski Komitet Wojewódzki, do wiadomości wszystkich komitetów wojewódzkich. (Dok. nast.)

Dr. St. Kopczyński, członek sekr. Rady.

Ze Sekcyj wychowania fizycznego T. N. S. W.

Zjazd lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych w Białymstoku.

Zjazd lekarzy szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego, zwołany w dniu 6-go i 7-go marca 1926 r. przez Zarząd Okręgowy T. N. S. W. w Białymstoku przyczynił się niezawodnie do pogłębienia aktualnych zagadnień z dziedziny wychowania fizycznego na terenie naszego okręgu.

Już sam fakt liczego obesłania zjazdu świadczy o tem, że był on na czasie, że potrzeba porozumienia się i uzgodnienia poczynił lekarzy szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego była mocno odczuwana.

Po otwarciu zjazdu przez kol. Białokoza—czł. Zarządu okręgowego T. N. S. W., p. Kurator Z. Gąsiorowski powitał uczestników zjazdu, podnosząc doniosłość wychowania fizycznego.

Do prezydium zostali wybrani: dr. Klamrzyński (Białystok) przewodniczący, dr. Szymanowski (Nowogródek) zastępca przewodniczącego, dr. Szaykowska (Białystok) sekretarz i kol. Krawczyk (Białystok) zastępca sekretarza.

Właściwe prace Zjazdu rozpoczęły się referatem d-ra Klamrzyńskiego: „Rola lekarza w wychowaniu młodzieży szkolnej”. Zgodnie z twierdzeniem francuskiego pedagoga i psychologa Buissona, szkoła nie jest utworzona dla szkoły, lecz dla życia; zadaniem jej jest przygotowanie przyszłych obywateli do pracy zawodowej, odpowiadającej zainteresowaniom i uzdolnieniom każdego, musi więc dążyć do zapewnienia im jaknajlepszego wychowania i wykształcenia. Konieczność tego ostatniego wszyscy rozumieją — pewna ilość wiedzy w każdym zawodzie jest niezbędną; lekceważy się natomiast rzecz najważniejszą w człowieku — kształcenie charakteru, t. j. wychowanie. Nie umysł stanowi o wartości człowieka, lecz jego charakter. Wychowanie fizyczne, t. j. ćwiczenia cielesne, które, jak to wykazały badania naukowe w laboratorjach psycho-fizjologicznych, oddziaływują w ten sposób na ciało i duszę, że ćwiczą i hartują nie tylko mięśnie, ale i charaktery, wyrabiają siłę woli, potęgują ogólną energję jednostki, zwiększając w ten sposób wydajność pracy. Obecnie w dalszym ciągu trwa walka wprawdzie pokojowa, ale nie mniej zawzięta — walka o byt narodów. W walce tej zwycięży naród energiczny, pracowity, zdolny i zdrowy.

Według Tissie nadmiar cywilizacji jest szkodliwy, bo pociąga za sobą znużenie, — znużenie zaś przekazuje się potomstwu, naród taki jest skazany na zagładę — pomimo wyższości cywilizacyjnej ulegnie silnemu sąsadowi. Tak było, jest i będzie.

Wojna światowa zniszczyła bardzo dużo ludzi i od działań wojennych zginęło przeszło 7 milionów, 4 razy więcej od klęsk społecznych, towarzyszących wojnom. Naturalny przyrost ludności zmniejszył się o 20 milionów, razem więc w ciągu 4 lat wojny ludność Europy zmniejszyła się o 10 %. Znacznie większe szkody wyrządziła wojna przez rozkład moralny; tu najwięcej ucierpiali dzieci i młodzież szkolna.

Ruch, jaki zaraz po wojnie rozpoczął się na całym świecie, miał na celu: usunięcie szkodliwych skutków wojny, dążenie do wychowania obywateli o wysokiej jakości fizycznej i moralnej, odrodzenie fizyczne i moralne przyszłych pokoleń; wysuwa się na pierwszy plan działalność eugeniczna.

Eugenika dąży do stworzenia człowieka najbardziej normalnego i uzdolnionego oraz do przeciwdziałania powstawaniu typów zwyrodniałych i chorobowych.

Lekarz szkolny, który najbardziej dba o zdrowie, o rozwój fizyczny i duchowy młodzieży, o jej odrodzenie, siłą rzeczy staje się eugenistą; musi jednak dobrze poznać młodzież tak pod względem budowy i rozwoju cielesnego, jak i własności umysłowych. Młodzieży w żadnym razie nie można traktować szablonowo i nie liczenie się z zasadą indywidualizacji sprawiłoby organizmowi pod względem fizycznym więcej szkody niż korzyści, wywołując niepożądane zmiany w budowie ciała, w czynności płuc i serca; pod względem zaś duchowym nie byłoby należyście wyszukane, nie usuwałoby cech ujemnych naszej indywidualności narodowej. My, Polacy, jak zresztą każdy inny naród, obok zalet mamy swoje wady. Prof. Tymieniecki do pierwszych zalicza u nas: zamiłowanie do wolności i zdolność samorządowego organizowania się; do cech naszych ujemnych zalicza: brak wytrwałości i karność oraz szybko występujące wyczerpanie nerwowe. System więc wychowania fizycznego u nas powinien opierać się na uspołeczniających grach i zabawach, ćwiczeniach wytrwałości, kształcących wolę i charakter; a ponieważ dziś nauka dość ściśle określa wpływ różnego rodzaju ćwiczeń cielesnych na nasz organizm, na duszę i ciało, można przez umiejętnie zastosowane ćwiczenie przynieść korzyść nawet osobnikom chorym: wzmocnić serce, poprawić oddech, usunąć małokrwistość, przemęczenie, wzmocnić nerwy.

Ze względu na doniosłość militarną, ekonomiczną i społeczno-higieniczną wychowania fizycznego wszystkie narody zajmują się tą sprawą i dążą usilnie do przeprowadzenia drogą ustawodawstwa prawa o powszechnym wychowaniu fizycznym. U nas również istnieje projekt podobnej ustawy, należy życzyć, aby została ona rychło wprowadzona w życie.

Konieczność bezwzględного uchwalenia tej ustawy staje się zrozumiałą, jeżeli uprzejmymy sobie nasze niekorzystne położenie geograficzne: na 1 klm naszej granicy wypada 600 obrońców (w wieku od 19—50 lat), w Niemczech 1300, w Rosji (zachodnie jej granice) 3000. Te braki ilościowe muszą być wyrównane przez osiągnięcie jaknajwyższego poziomu zdolności i rozwoju fizycznego. Wszyscy muszą dobrze zdać sobie z tego sprawę, społeczeństwo musi zrozumieć, że we własnym jego interesie leży tak wychować swoją młodzież, żeby wydobyć z niej jaknajwięcej energii społecznej, by móc ją umiejętnie w chwili odpowiedniej wykorzystać.

Pozatem referent poruszył sprawę badań rozwoju fizycznego i sprawę współpracy lekarzy szkolnych z kierownikiem wychowania fizycznego.

Dyskusja: Dr. Szymanowski, nac. Wydz. szk. śr. Wład., kol. Dekański (Grodno).

Kol. Witkowski (Białystok) w referacie „O łucznictwie” uzasadniał dodatni wpływ łucznictwa na harmonijny rozwój ciała, elastyczność ruchów, rozwój mięśni rąk, jednocześnie wykazał potrzebę tego sportu w hufcach szkolnych i innych organizacjach przysposobienia rezerw wojskowych, gdyż strzelanie z łuku jest dobrem ćwiczeniem w tak zw.

strzelaniu z rzutu, sprawność zaś ta jest konieczną dla każdego żołnierza. Za tym sportem przemawia też i jego taniłość, czego nie można powiedzieć o karabinie i kulach.

Diskusja: kol. Wocalewski (Nowogródek), dr. Klamrzyński, kol. Pażucha, dr. Karwowski, kol. Dekkański, dr. Szymanowski, dyr. Dąbrowski (Grodno), kol. Fulmyk (Łomża), kol. Krawczyk, dyr. Bułat (Bielsk).

Dr. Karwowski w referacie „O szkole i higjennie szkolnej w Stanach Zjednoczonych Am. Półn.” dzieli się z uczestnikami Zjazdu spostrzeżeniami poczynionymi podczas pobytu w Ameryce. Charakterystyczną cechą szkoły amerykańskiej jest jej specjalizacja i praktyczny charakter. Uczeń, opuszczający szkołę — niższą lub wyższą — jest dobrze przygotowany do życia. Zwiedzający szkołę amerykańską wszędzie widzi mnóstwo warsztatów, przeróżnych pracowni i t. p. Pomimo to, iż szkoła ogólnokształcąca kładzie wielki nacisk na uwzględnianie wymagań życia na wykładach, istnieje cały szereg różnych szkół zawodowych. Dużo szkół dla dzieci fizycznie lub umysłowo upośledzonych. Budynki szkolne, szczególnie nowe, są budowane wspaniale z zastosowaniem wszelkich zdobyczy techniki. Sprawy wychowania fizycznego w szkole amerykańskiej zajmują poczesne miejsce. Oprócz normalnych ćwiczeń cielesnych, zabaw i gier popołudniowych każda szkoła popiera wszelkiego rodzaju sporty, zachęca młodzież do wstępowania do klubów sportowych. Zamiłowanie do sportów jest wśród młodzieży szkolnej ogromnie rozwinięte szczególnie wśród młodzieży uniwersyteckiej. Jednakże szkoła amerykańska nie grzeszy przesadą sportową, pozwala bowiem na sporty pozaszkolne tylko tej młodzieży, która wykazuje dostateczne postępy w naukach, nie pozwala należeć więcej jak do jednego klubu sportowego. Higjena szkolna jest postawiona bardzo dobrze, zwłaszcza w wielkich miastach. Nad zdrowiem uczącej się młodzieży czuwają lekarze i higienistki. Zadaniem ich jest wpajanie w młodzież zasad higjeny, badanie zdrowia młodzieży i usuwanie braków przez skierowywanie do specjalistów. Nauczanie zasad higjeny odbywa się często za pomocą bajek, obrazów scenicznych, pogadanek. Przy nauczaniu higjeny unikają straszenia, stosują zachętę i przykład. Dziecko bowiem zdrowe, nie wyobraża sobie możliwego stanu choroby, natomiast bardziej go zajmuje to, że ono jest silne, dobrze wygląda. Dla dzieci zagrożonych gruźlicą istnieją szkoły na otwartem powietrzu — nauka przez cały rok odbywa się przy otwartych oknach. Na terenie szkolnym działają różne organizacje młodzieży, z których najliczniejszą może jest organizacja rycerzy krzyżowych; zadaniem tej organizacji jest szerzenie zasad higjeny wśród młodzieży. Higjena szkolna jest zarówno dobrze postawiona w szkole średniej, jak i niższej, o którą społeczeństwo ogromnie dba.

Kol. Krawczyk (Białystok) wygłosił ref. „Współzawodnictwo w sporcie szkolnym”. Wartko płynące życie sportowe płynie pod znakiem Olimpiady, rekordu. — Czyni to wrażenie rozpasanej emulacji. Rozpatrując istotę emulacji z punktu widzenia jej genezy, historii i znaczenia społecznego uznajemy ją za potężny motor, poruszający nasze życie sportowe, ale formy jej przejawiania się są różne i nie wszystkie dobre.

Główne formy emulacji sportowej są: 1) współzawodnictwo jednostkowe, 2) współzawodnictwo drużynowe, 3) współzawodnictwo jednostkowe w wielobojach i 4) współzawodnictwo drużynowe w wielobojach. Ostatnią formę uznajemy za najlepszą, jakkolwiek ma i ona swoje wady. Szukając jeszcze lepszych form, Szwedzi ustanowili instytucję „odznaki sportowej” jako idealnej nieledwie formy współzawodnictwa sportowego. Instytucja ta ogarnia coraz liczniejsze narody, a i u nas OZLA, we Lwowie wprowadził ją w życie.

Oprócz powyższych referatów prof. Błędowski z Warszawy wygłosił odczyt: „Materjalne podłoże dziedziczności”, zaś kapit. Błotnicki miał fachowy referat p. t. „Przysposobienie wojskowe”.

Zjazd wychowawców fizycznych i lekarzy szkolnych uchwalił następujące rezolucje:

1) Ponieważ wychowanie fizyczne ze względu na doniosłość militarną, ekonomiczną i społeczną w znacznej mierze przyczynia się do rozwoju kulturalnego i politycznego narodu, przeto niezbędną jest jaknajściślejsza współpraca lekarzy szkolnych i kierowników wychowania fizycznego oparta na badaniach fizycznych i psychicznych młodzieży.

2) Zjazd uważa ze względu na niezadowalający stan fizyczny młodzieży za konieczne położenie większego nacisku na wychowanie fizyczne młodzieży kosztem przedmiotów wykładanych w szkole.

3) Zjazd uważa za wskazane urządzenie wakacyjnych kursów dokształcających ze zwrotem kosztów dla lekarzy szkolnych i kierowników wychowania fizycznego.

4) Zjazd uważa za wskazane dążyć do zwiększenia wynagrodzenia lekarzy szkolnych.

5) Zjazd wypowiada się stanowczo przeciwko zawodom jednostkowym młodzieży szkolnej, uznając tę formę współzawodnictwa za wręcz szkodliwą zarówno dla ciała jak i ducha naszej młodzieży. Jedyną dopuszczalną formą współzawodnictwa są wieloboje drużynowe. W celu przeprowadzenia współzawodnictwa międzyszkolnego Zjazd postanawia wyłonić Komisję dla opracowania regulaminu okręgowej szkolnej odznaki sportowej. Celem propagandy wychowania fizycznego mają być urządzone święta sportowe.

6) Zjazd zwraca się do Magistratów poszczególnych miast na terenie Okręgu szkolnego białostockiego z prośbą o urządzenie boisk sportowych dla młodzieży szkolnej.

7) Zjazd uważa za konieczne współdziałanie szkół z towarzystwami przeciwgruźliczemi.

8) Zjazd uchwala przeprowadzenie ankiety o użyciu alkoholu przez młodzież szkolną.

9) Ze względu na doniosłość wychowania fizycznego i higieny szkolnej Zjazd opowiada się za obsadzeniem wakującego w Kuratorjum Białostockim stanowiska wizytatora higieny szkolnej i wychowania fizycznego.

10) Ze względu na doniosłość propagandy higieny wśród młodzieży szkolnej Zjazd wzywa odpowiednie czynniki, aby takowe popierały sprawę higienicznego uświadamiania młodzieży przy pomocy pogadanek, odczytów, zaopatrywania bibliotek szkolnych w odnośną literaturę, lub organizowanie wśród młodzieży Kółek, mających za zadanie szerzenie zasad higieny.

11) Ze względu na walory wychowawcze harcerstwa Zjazd uważa za wskazane popieranie drużyn harcerskich przez kierowników wychowania fizycznego i lekarzy szkolnych.

(Łącznik T. N. S. W., Białystok, Nr. 2.)

Sekcja Wych. Fiz. Poznańskiego Okręgu T. N. S. W.

20/VI 26 r. odbyło się Walne Zebranie Sekcji. Członkowie jej wzięli najpierw udział w uroczystości pięciolecia Centr. Szkoły Wojsk. Gimn. i Sp., poczem przyglądali się odbytem przy tej okazji pokazom gimnastyczno-sportowym na stadionie wojskowym, z udziałem oficerów i podoficerów Szkoły, słuchaczy i słuchaczek Studium W. F. Uniw. Pozn., oraz uczniów szkół średnich (patrz poniżej: „Z pol. uczelni w. f.”).

O godz. 16,30 w Sali Studium Wych. Fizycz. odbyło się zebranie naukowe Sekcji pod przewodnictwem prof. Piaseckiego, w obecności 32 osób. Przewodniczący zagaja zebranie, składając w imieniu wszystkich

członków Sekcji ppłk. Sikorskiemu podziękowanie za gorliwą pracę nad kształceniem wychowawców fizycznych i zarazem życzenie, aby nadal długo mógł jeszcze pracować tak na terenie wojskowym jak i cywilnym dla dobra Rzeczypospolitej.

Następnie dr. Stojanowski wygłosił wykład p. t. „Stani z adania antropometrii stosowanej” (ogłoszony w całości na czele tego zeszytu). W dyskusji zabierali głos ppłk. Sikorski, dr. Szuman i prelegent.

Omówienie pokazów rozpoczął ppłk. Sikorski porównawczem zestawieniem wszystkich widzianych lekcji, zaznaczając w nich elementy rodzime obok zewnętrznych wpływów (Bukh, Björkstén i E Falk). Na propozycję prof. Piaseckiego godzi się ppłk. Sikorski, aby osnowy widzianych lekcji podać w „Wychowaniu Fizycznym”^{*)}.

Na wniosek kol. Pelczara, aby Sekcja urządziła dwudniowe zebranie dla wychow. fiz. z prowincji, celem informacji o nowych kierunkach w dziedzinie gimnastyki, prof. Piasecki oświadcza, że wszyscy wychow. fizyczn. mogą nie tylko jako uczestnicy ale również jako goście brać udział w letnich kursach wakacyjnych dokształcających.

Następnym punktem było omówienie „Święta sportowego” w Poznaniu, zażagane przez dr. Szumana, który dziękuje ppłk. Sikorskiemu za wybitną współpracę z Kuratorjum. oraz poruczn. Waxmana, sekretarza zawodów międzyszkolnych (przemówienie to streszczono obszernie poniżej, w dziale „Z ruchu ćwiczebnego”).

W dyskusji nad zawodami brali udział: kol. Skopowski (Leszno), Jasiński, Woźniński, Nędziński (Poznań) i ppłk. Sikorski.

Zebranie zakończono o godz. 19-tej.

Pigoniówna, sekr.

Piasecki, przew.

Okręg Śląski.

Zwyczajne kwartalne zebranie S. W. F., 3. VI. 1926.

Obecnych 21 osób — początek o godzinie 14 min. 30.

Przewodn. Szymoński wita zebranych wraz z przedstawicielem Zarz. Okr. T. N. S. W. p. dyr. Czernichowskim. Zgodnie z porządkiem dziennym odczytano protokół, oraz przesłany do W. O. P. memoriał. Dyskusja toczy się koło poszczególnych spraw memoriału — jednak przewodn. nie może dać wyczerpujących wyjaśnień, albowiem W. O. P. jeszcze nie rozpatrzył wszystkich punktów memoriału. Następuje referat kol. Boryczki „Higijena sal szkoln. gimn. i wychow. fiz.”

W dyskusji kol. Hamburger żąda, by Zarz. Sekcji domagał się od W. O. P. uruchomienia, względnie stworzenia boisk i sal gimn. dla wszystkich szkół.

Wniosek oddano do opracowania Zarządowi. Ze względu na nieobecność przedstaw. W. O. P. i T. N. S. W. (po odejściu p. Czarn.) dyskutowano nad ogłoszeniem referatu kol. Boryczki w pismach. Przemawiają: kol. Zontek, Szymoński, Boryczko, Zdechlikiewicz, Markowski i inni, co reasumując, postanowiono referat skrócić i oddać do pism.

W sprawie regulaminu wyjaśnia przewodniczący, że przyjęcie zmian regulaminu przez Okr. T. N. S. W. nie było prawomocne, wobec czego regulamin musiano odesłać do Zarz. Główn. w Warszawie. Sprawy dotychczas nie załatwiono w Warszawie. Przewodniczący proponuje by na wszelki wypadek opracować regulamin poza T. N. S. W. (względnie statut). Wniosek przyjęto i wybrano komisję (kol. Sikorzanka, Hamburger, Szymoński).

^{*)} Ukazą się w zeszycie następnym z powodu braku miejsca.

Kol. G o l a podaje jakie stawiano przeszkody przy wyborze uczniów do zawodów Święta Sportow. Ze względu na przeciążenie pracą, kol. M a d e j nie opracował referatu. Rozwija się dyskusja nad aktualną sprawą zawodów. Przewodn. stawia wniosek by domagać się skopania miejsca do zeskoku i nawiezienie piasku pod parkan. Kol. M a d e j udziela wyjaśnień dla sędziów 5-cioboju i zawodów jednostkowych. Kol. G a d z i k o w s k i stawia wniosek, by prace pisemne, składane przez nauczycieli szkół powszechn. na temat wychow. fiz. oddawano także fachowym wychow. fiz. Na interpelację w sprawie napaści na jednego z kolegów, przewodniczący wyjaśnia: Dnia 12. V. b. r. organ niem. „Oberschles. Kurier“, zaatakował owego kolegę, zarzucając mu nieumiejętność prowadzenia ćwiczeń, kładąc szczególny nacisk na wyrzucenie przyrządów niemieckich z sali i wprowadzenie „rosyjskiego“ (!) systemu ćwiczeń Linga. Pojawiło się już w „Polonji“ sprostowanie, potem sprawa ta została oddana do prokuratorji w Król. Hucie. — Termin następnego kwart. zebrania oznaczono na początek października b. r. O godz. 18-iej zebranie zamknięto.

Sekret.

w. r. L. Tomkiewiczówna.

Przew.

w. r. W. Szymoński.

Pięciolecie Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

W niedzielę d. 20 czerwca r. b. święciła wymieniona w nagłówku instytucja cichą, lecz podniosłą uroczystość: w kwietniu bowiem minęło lat pięć od chwili powołania jej do życia.

Po nabożeństwie w kościele garnizonowym, do udekorowanej wielkiej sali Studium wychowania Fizycznego w Ogrodzie Botanicznym, zaczęli napływać reprezentanci władz i instytucji, grono nauczycielskie, Szkoły, jej elewi, oraz członkowie Sekcji wych. fiz. T. N. S. W.

Na mównicę wstąpił najpierw dowódca Szkoły, ppłk. W. S i k o r s k i, aby złożyć serdeczne dzięki wszystkim, którzy umożliwili owocną pracę Szkoły. Za takich uważa przedewszystkiem sokolstwo, które kładło podwaliny tężyzny narodowej w najgorszych latach niewoli; Henryka J o r d a n a i z jego dzieła poczęty polski ruch sportowy, oraz Harcerstwo. Dziękuje za poparcie Ministerstwu Spraw Wojsk, Dowództwu Okr. Korp. VII, za współpracę zaś Uniwersytetowi Poznańskiemu. Podnosi ofiarny trud wykładowców, instruktorów i elewów.

Gen. dyw. H a u s e r, imieniem DOK VII, daje wyraz podziwu dla umiłowania idei wychowania fizycznego, które zawsze cechowało dowódcę Szkoły, ppłk. S i k o r s k i e g o. Dla tej idei poświęcił on osobisty spokój i wygodę, a nawet nieraz na szwank naraził swoje dość wątłe zdrowie. Tym przykładem świeci on swym współpracownikom, mając prawo od nich wiele wymagać, gdy najwięcej wymaga od siebie.

Metoda wychowania fizycznego w naszej armji, przez niego głównie opracowana, dała już dowody swej głębokiej wartości. Nie mierzmy ich, według mody sportowej, rekordani. Armja bynajmniej nie potrzebuje garstki rekordmenów, lecz dobrej średniej sprawności fizycznej każdego żołnierza. Mówca podnosi współpracę Uniwersytetu Poznańskiego w naukowem ugruntowaniu naszej metody.

Imieniem Uniwersytetu przemówił prof. E. P i a s e c k i. Pięć lat — to mało i dużo. Mało na Zachodzie, gdzie analogiczne Szkoły w Danji i Szwecji liczą po sto lat z górą nieprzerwanej działalności. Dużo u nas, gdzie katastrofy dziejowe tylekroć przerywały pasmo tradycji kulturalnej, tak, że nawet dziś, w odrodzonej Polsce, nie umiemy cenić ciągłości pracy i nie przeciwstawiamy się nieprzemysłanym zmianom i reorganizacjom.

Gdy wszakże idzie o dowódcę Szkoły, zbiera on dziś owoce nie pięciolecia, lecz ćwierćwiecza bezmała pracy, na wszystkich trzech terenach kultury fizycznej: w szkolnictwie, armji i w stowarzyszeniach. Poznawszy nowe prawdy, szedł ku nim wbrew prądowi, nie dbając o tanią popularność. Tak było przed laty 17-tu, gdy o własnych siłach podążył na Północ, by tamtejszą gimnastyką racjonalną zastąpić akrobatykę niemiecką. Tak jest i dziś, gdy modnej rekordomanji przeciwstawia sport wychowawczy.

Po tych przemówieniach, nagrodzonych okłaskami i po dokonaniu zdjęcia grupy uczestników przez red. *Trandę*, obecni pospieszyli na stadion wojskowy, by przyrzec się pokazom gier i gimnastyki. Opis ich podajemy poniżej w rubryce „Ruch ćwiczebny”.

Teraz pozwalamy sobie podać w skróceniu rys dziejów Szkoły, opublikowany przez por. *Ciepielowskiego* w „Żołnierzu Wielkopolskim”, za łaskawem zezwoleniem autora i redakcji.

Historja wykazuje, że po wielkich wojnach zawsze daje się zauważyć żywy pęd w kierunku podniesienia poziomu fizycznego społeczeństwa.

W Niemczech po wojnach napoleońskich powstał ruch odrodzenia fizycznego pod kierunkiem *Jahna*. Po wojnie 1871 roku upokorzona Francja pod hasłem „revanche” stara się podnieść swą siłę przez podniesienie kultury fizycznej. Po secesyjnej wojnie w Ameryce powstaje wyteżona praca rad wychowaniem fizycznym społeczeństwa. Po wojnie burskiej rozwija się skauting, a po obecnej wojnie światowej budzi się u wszystkich narodów europejskich wielkie zainteresowanie się wychowaniem fizycznym. Dzisiejsze Niemcy, które do roku 1914 wierzyły, że militarizm uzupełni braki wychowania fizycznego, dziś zmieniły swój pogląd: Zwycięstwo Francji i Anglii otworzyło im oczy na zaniedbanie racjonalnego wychowania fizycznego. Przystąpiono więc do zmian starego ustroju, zaprowadzając na wielką skalę reformę, oraz obowiązkowe wychowanie fizyczne wśród warstw społeczeństwa. Francja już w czasie wojny wprowadziła referentów sportowych w okręgach, a instruktorów w oddziałach. Każdy oficer obowiązany jest przejść trzymiesięczny kurs wojskowy w Szkole Gimnastyczno-sportowej w Joinville-le-Pont (Ecole Militaire d'Education Physique) a wychowankowie tej Szkoły oficerowie i podoficerowie są instruktorami gimnastyki nie tylko w wojsku lecz również w szkołach i organizacjach gimnastycznych.

Za przykładem państw sąsiednich obudziło się i u nas dążenie do posiadania wyższej uczelni z dziedziny wychowania fizycznego na wzór Centralnego Instytutu w Stokholmie lub Szkoły wojskowej w Joinville-Pont we Francji, która byłaby ośrodkiem pracy naukowej na polu wychowania fizycznego, oraz gdzie wychowywanoby kierowników i ustalono metody gimnastyczne dla wojska i szkół.

Uskutecznienie tych dążeń narazie uniemożliwiały warunki w jakim znajdowało się państwo nasze.

Praca jednakże została zapoczątkowana już w pierwszym roku zdobycia niepodległości. Z inicjatywy Generała *Jacyny* ówczesnego szefa Oddz. III. M. S. Wojsk., powstaje przy Departamencie Naukowo Szkolnym Wydział Wychowania Fizycznego, na którego czele staje kpt. Dr. *Władysław Osmański*. W lipcu 1919 r. zostaje zorganizowany w Warszawie pierwszy trzymiesięczny kurs wojskowy Gimnastyczno-Sportowy dla oficerów i podoficerów. Kurs ten był pierwszym krokiem do założenia Głównej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów, która w dwa lata później powstała w Poznaniu. Na pierwszym kursie wykładali: Dr. *Osmański* — Teorja wychowania fizycznego, Dr. *Półjanowski* — Anatomja i fizjologia człowieka, higiena i pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, *Stanisław Szczepkowski* — Gimnastyka i szermierka na bagnety oraz walka wręcz, *Fred Messing* (z Amerykańskiej YMCA.) — Zabawy i gry

ruchowe oraz boksing, — M. Szereda — Organizacja sportów i lekka atletyka, H. Jeziorowski — Piłka nożna.

Kurs ten zakończono pokazem, na który złożyły się ćwiczenia lekkoatletyczne, zabawy i gry ruchowe. Uczestników kursu odesłano do oddziałów, a dwóch najlepszych, pozostawiono jako przyszłych instruktorów do dyspozycji Wydziału Wychowania Fizycznego. Wkrótce potem wysłano podpor. Kannenbergera na kurs do Szkoły w Joinville le Pont celem zaznajomienia się z metodą i kierownictwem w powyższej Szkole.

W październiku 1919 r. otworzono drugi trzymiesięczny gimnastyczno-sportowy kurs we Lwowie pod kierunkiem kpt. W. Sikorskiego, a pierwszego listopada 1919 r. trzeci kurs w Warszawie.

Krótkie te kursy dały już pewien podkład metodyczny, oraz ześrodkowały kilku fachowców, którzy tworzyli pierwsze kadry dla przyszłej szkoły.

Z wiosną 1920 r. wysłany został kpt. W. Sikorski do Poznania, celem zorganizowania czwartego kursu gimnastyczno-sportowego dla oficerów i podoficerów. Kurs dla oficerów rozpoczął się w pierwszych dniach marca. Ćwiczenia i wykłady, za wyjątkiem anatomji i fizjologii, prowadzili kpt. W. Sikorski, przy pomocy ppor. Fazanowicza i ppor. Świderskiego. Dla prac doświadczalnych nad ustaleniem metody zorganizował kpt. W. Sikorski, obecny ppłk. z rozkazu D. O. Gen. Poznań kompanję gimnastyczno-sportową z żołnierzy, przysłanych przez wszystkie oddziały podległe D. O. G. Poznań. Dowódcą kompanji był por. T. Nowakowski, instruktorem wychowania fizycznego ppor. Fazanowicz.

Po 6-ciu tygodniach pracy, z powodu ofenzywy bolszewickiej, rozwiązany został kurs oficerski, a pozostała tylko kompanja gimnastyczno-sportowa.

W czerwcu podczas pierwszego zjazdu referentów sportowych w Warszawie kpt. W. Sikorski zapoznał zebranych z metodą opartą o system Linga, której wpływ i wyniki najlepiej uwydatniły się w lekcji przeprowadzonej z kompanją sportową na boisku w Szkole Podchorążych przez ppor. Fazanowicza.

8-go sierpnia kompanja bierze udział w Igrzyskach sportowych zorganizowanych przez D. O. Gen. Poznań, zdobywając w zawodach przeważną ilość nagród. Wobec trwającej w dalszym ciągu ofenzywy bolszewickiej, przemianowano komp. sportową na Szkołę Podoficerską i przeprowadzono w niej odpowiedni kurs, po ukończeniu podoficerowie zostali odesłani do swych oddziałów.

Z początkiem września otwarty został drugi kurs gimnastyczno-sportowy dla podoficerów, który trwa ośm tygodni.

Wprowadzenie wychowania fizycznego do oddziałów natrafiało początkowo na trudności, gdyż niektórzy dowódcy odnosili się do pracy tej z niedowierzaniem. Jeden z nich nawet stwierdził na zebraniu oficerskiem, że gimnastyka wpływa ujemnie na krok marszowy i rozluźnia karność. Dla odparcia tego zarzutu zorganizował major W. Sikorski, który pełnił wówczas funkcję inspektora Wychowania Fizycznego w D. O. Gen. Poznań, na rozkaz dowódcy O. Gen. Raszewskiego, 6-cio tygodniowy kurs dla najbardziej fizycznie niedołącznych żołnierzy. Dowódcą tej kompanji był por. Fazanowicz.

Kurs był nadspodziewanie liczny i dużo trzeba było włożyć pracy, aby z nieruchawych i nierozgarniętych rekrutów, wyrobić sprawnych żołnierzy. Mimo to rezultat osiągnięto zupełnie pomyslny, co dowódcy oddziałów mieli możność sprawdzić na pokazie, odbytym na zakończenie kursu.

Na pokazie, oprócz dowódców oddziałów, obecny był Gen. Raszewski, Gen. Grudzielski, Szef Sztabu Płk. Kleeberg oraz znaczna liczba zaproszonych gości. Po odbytym pokazie gen. Raszewski w serdecznych słowach przemówił do żołnierzy, zachęcając ich do dalszego

uprawiania ćwiczeń fizycznych, dzięki którym stali się pod względem sprawności fizycznej równi pozostałym kolegom.

Czwarty i ostatni kurs, który się odbył w styczniu i lutym 1921 r. odwiedził Gen Niessel, wizytujący wówczas w Wielkopolsce wojskowe kursy uzupełniające. W obecności dowódcy O. Gen. Raszewskiego, wyższych oficerów francuskich i polskich, przyglądał się gen. Niessel lekcji gimnastycznej i zabawom żołnierskim kompanii sportowej. Po skończonych ćwiczeniach gen. Niessel przywołał do siebie kompanję i w ciepłych słowach przemówił do żołnierzy, przyczem nadmienił, że odnosi wrażenie, że jest we Francji i przygląda się tamtejszym żołnierzom, którzy z taką samą ochotą i sprawnością wykonywują ćwiczenia jak oni w tej chwili.

Wszystkie kursy poprzedzały pomiary i badania lekarskie oraz próby ze sprawności fizycznej. Poza tem wykonano cały szereg zdjęć fotograficznych. Przed rozpoczęciem i po ukończeniu kursu, dla celów statystyczno-porównawczych.

Kursy powyższe przyczyniły się w dużej mierze do utrwalenia metody gimnastycznej, obowiązującej dziś, nie tylko w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastycznej i Sportów, lecz we wszystkich formacjach w całym kraju, gdyż na podstawie tej metody opracowano Regulamin Wychowania Fizycznego 1921 r.

Metoda ta i program pracy dla wyższych uczelni wykuwały się z dniem każdym, a garstka pracowników zdawała sobie sprawę z ważności tej pracy, to też z radością powitała wiadomość o otwarciu Głównej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów, która rozpoczęła swą czynność z wiosną 1921 r.

W rozkazie Min. Spraw Wojsk. nr. 3 z dnia 25 stycznia 1921 r. została unormowana organizacja Głównej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów. Jasno i zwięźle określono tam cel Szkoły, który brzmi:

1. Szkoła jako ośrodek wychowania fizycznego armji Polskiej ma za zadanie:

a) Kształcić fachowych i oddanych sprawie wychowania fizycznego instruktorów i nauczycieli gimnastyki i sportów, oraz organizatorów ćwiczeń fizycznych dla jednostek wojskowych.

b) Ulepszać system i metodę wychowania fizycznego w Polsce, opierając je na ścisłych naukowych podstawach, wślad za zdobyczami fizjologii, higieny i psychologii eksperymentalnej, wykorzystując postępy w tych dziedzinach za granicą i dążąc do stworzenia metody najlepszej, odpowiadającej naszym potrzebom, stosunkom i temperamentowi narodowemu.

c) Urządzać krótkie kursy informacyjne dla dowódców jednostek wojskowych i lekarzy, oraz delegowanych przez instytucje państwowe lub społeczne.

d) Urządzać w miarę zgłoszeń i możliwości kursy wakacyjne dla młodzieży, kurs dla nauczycieli szkół, oraz członków towarzystw gimnastyczno-sportowych.

e) Urządzać specjalne kursy wyszkolenia, w niektórych działach wychowania fizycznego i sportach, jak piłka nożna lub pływanie.

f) Współdziałać przy opracowaniu regulaminów wychowania fizycznego w armji.

g) Brać udział w urządzaniu i przygotowaniu, igrzysk sportowych i zawodów.

Cel Szkoły, unormowany rozkazem, jest więc bardzo obszerny; przypatrzmy się tedy, jak wyglądało urzeczywistnienie jego w praktyce. Jako teren pracy Szkoły upatrzono Poznań, ponieważ warunki pracy były tu najdogodniejsze. Szkoła weszła bowiem odrazu w kontakt z Uniwersytetem Poznańskim, który posiadał już wtedy nowo założone jedyne w Polsce Studium Wychowania Fizycznego. Było to rzeczą pierwszorzędną wagi dla

Szkoły, gdyż łączność ta warunkowała jej ściśle naukowe traktowanie sprawy wychowania fizycznego na kursach.

Dowódcą Szkoły został major Walerjan Sikorski, absolwent Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie, który podówczas był inspektorem wychowania fizycznego D. O. Gen. Poznań.

Na kierownika naukowego powołano za zgodą M. S. Wojsk. prof. Dr. Eugenjusza Piaseckiego, dyrektora Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego.

Praca Szkoły była początkowo bardzo trudna. Cały personel instruktorski stanowił narazie mjr. Sikorski. Pierwszego marca przybył jeszcze kpt. Baran Jan, przydzielony do Szkoły, jako instruktor i dowódca kompanii oficerskiej. Por. Fazanowicz nie wchodził na razie w rachubę, gdyż prowadził kurs gimnastyczno-sportowy przy D. O. Gen. Poznań. Z tą chwilą funkcje zostały podzielone. Major Sikorski zajął się przygotowaniem kwater dla oficerów, kasyna, personelu Szkoły i t. p., słowem puszczaniem w ruch całej maszyny, w ramach etatu zatwierdzonego wzmiankowanym już Dz. Rozk. MSWojsk. była to praca naprawdę gorączkowa. 10-go marca miał się rozpocząć pierwszy kurs, a brak było dlań pomieszczeń, a nawet boiska do ćwiczeń sportowych. Boisko to wynajęto kontraktowo na przeciąg dwu lat od Klubu Sportowego Pogoń. Poza boiskiem do piłki nożnej nie posiadało ono żadnych urządzeń sportowych.

Dzięki jednak poparciu D. O. G. Poznań, które życzliwie odnosiło się do zadań Szkoły, wydajnej pomocy ze 7 p. saperów w kilkanaście dni zbudowano pod kierownictwem kpt. Barana, któremu powierzono zorganizowanie tego działu, prowizoryczną żuźłową bieżnię i skocznię. Kwatery dla zjeżdżających się oficerów uzyskano w koszarach 57 p. p., gdzie również zorganizowano stołownię. Wykłady dla pierwszego kursu odbywały się w jednej ze sal Collegium Medicum (b. Urzędu Osadniczego), który częściowo zajmował Uniwersytet Poznański.

Z wiosną 1920 r. udało się Uniwersytetowi Poznańskiemu uzyskać od władz miejskich budynek betonowy w ogrodzie botanicznym przy ulicy Matejki, który poświęcono studjom wychowania fizycznego. Dawny pawilon wystawowy, temu bowiem celowi służył obecny gmach Studium Wychowania Fizycznego, zaczęto intensywnie przebudowywać i urządzać wedle wymogów nowo utworzonej katedry. Z dużym nakładem pracy i kosztów udało się go przebudować i w czasie rozpoczęcia pierwszego semestru akademickiego roku 1921—1922, oddano go do użytku. Do świeżo powstałej placówki przeniosła się praca Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów, która z wyjątkiem krótkich kursów ma analogiczny program, jaki obowiązuje w Studium, uzupełniony działami wojskowymi*).

Od początku organizacji wychowania fizycznego w armji, pracę oparto o system Szweda Linga, który to system ma zastosowanie w Szwecji, Danji, Norwegji, Finlandji, Anglii, we Francji (wyłącznie w szkołach) i częściowo we Włoszech i Niemczech.

Trudniej przedstawiała się sprawa metody t. j. doboru ćwiczeń z całego zasobu materiału ćwiczebnego z uwzględnieniem potrzeb praktycznych żołnierza i takiego zestawienia tych ćwiczeń w toku lekcyjnym, by w sumie nie niszczyły, lecz rozwijały organizm, oraz taki sposób prowadzenia lekcji, któryby odpowiadał właściwościom duchowym żołnierza t. j. podtrzymywał u niego dobry nastrój i zamiłowanie do pracy, wyrabiał chęć do współzawodnictwa i tem samem chęć wszechstronnego doskonalenia się bez rozbudzania niezdrowego egoizmu sportowego, bo wykluczającego współdziałanie.

Próbkę takiej metody okazano poraz pierwszy po ukończonym kursie trzymiesięcznym we Lwowie w r. 1919 w dniu 20 grudnia wobec Dowódcy

*) Następuje szczegółowy opis gmachu i urządzeń Studium, znany już czytelnikom „Wychowania Fizycznego” (rocznik 1921, str. 37—40).

Okr. Gen. i przedstawiciele władz wojskowych i cywilnych, mających jakąkolwiek styczność z wychowaniem fizycznym. Metoda ta spotkała się wówczas z ogólnym uznaniem. Daty statystyczne, jakie uzyskano drogą pomiarów i próby ze sprawności fizycznej wykazały na ogół dobre rezultaty, jakkolwiek praca z powodu warunków atmosferycznych (w miesiącach październiku, listopadzie i grudniu) i z powodu zbyt oddalonego boiska (ćwiczenia odbywały się w Sokole-Macierzy, a lekka atletyka na boisku Pogoni) musiała się ograniczyć prawie wyłącznie do lekcji gimnastyki, zabaw i gier oraz walki wręcz w sali gimnastycznej. Pomiary obejmowały wagę, wzrost i różnicę między wdechem i wydechem w centymetrach. Próba sprawności fizycznej obejmowała: bieg 100 metr., bieg 800 mtr., skok w wyż i w dal, granatem prawą i lewą ręką. Nie wzorowano się w tym względzie na niczem i na nikim. Szukano swych dróg bez kontaktu ze światem naukowym, który to kontakt stracono wskutek wojny. Pomiary te i próbę odbyto z rozpoczęciem i przy ukończeniu kursu. Prócz tego robiono zdjęcia fotograficzne z tej samej odległości z początkiem i z końcem kursu celem porównania, jaką różnicę w wyglądzie zewnętrznym uzyskano drogą tej pracy. Kapitan Walerjan Sikorski dowódca i instruktor kursu we Lwowie wyjechał do Poznania, celem zorganizowania z ramienia MSWojsk. kursu oficerskiego i podoficerskiego na terenie D. O. Gen. Poznań. W rzeczywistości zorganizowano kompanię gimnastyczno-sportową O. Gen. Poznań, oraz kurs oficerski, który po dwumiesięcznej pracy wobec wypadków wojennych musiano przerwać i oficerów odesłać do swych formacji. Zarówno w kompanii oficerskiej jak i podoficerskiej zastosowano metodę podobną do metody stosowanej na kursach poprzednich z większym uwzględnieniem jednak ćwiczeń stosowanych. Lekcja początkowa odznaczyła się większą ilością ruchów we formie zabawowej, które następnie przeobrażały się z wolna we formę ściśle określoną, a wreszcie po takim przygotowaniu przystępowano dopiero do ćwiczeń stosowanych.

Jak doniosłe znaczenie ma ogólne i systematyczne przygotowanie organizmów świadcy następujące zdarzenie. Po ogólnym przygotowaniu organizmu musiano wyjechać z powodu braku przyrzędów do ćwiczeń stosowanych i dla lepszych warunków higienicznych do Biedruska, gdzie się zetknięto po raz pierwszy w wychowaniu fizycznym w armii polskiej z metodą francuską pod kierunkiem instruktorów francuskich. Kurs francuski trzymiesięczny miał się właśnie ku końcowi, podczas gdy kompanja gimnastyczno-sportowa była po dwumiesięcznej pracy. Mimo to sprawność fizyczna w rzutach, wspinaniu i skokach okazała się w kompanji gimnastyczno-sportowej lepsza. Jedynie w biegu 400 mtr. okazała się mała różnica na korzyść jednego z najlepszych frekwentantów kursu francuskiego.

Jakkolwiek porównanie to może być przypadkowej natury, świadczy jednak o wielkiej wartości ćwiczeń kształtujących. Pomimo tego nie zamknięto oczu na dodatnie pierwiastki wprowadzone do metody francuskiej. (Dokończenie nastąpi.)

Z polskich uczelni wychowania fizycznego.

Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie Poznańskim. Sprawy organizacji Studjum posunęły się w okresie sprawozdawczym o tyle, że na konferencji międzydepartamentalnej w Min. W. R. i O. P., odbytej w kwietniu pod przewodnictwem Wicemin. Łopuszańskiego, postanowiono istniejący przy Studjum kurs dwuletni zamienić od jesieni w Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego (na razie bez osobnego budżetu).

Praca naukowa Studjum uczyniła poważny krok naprzód przez pozyskanie do współpracy antropologa dr. K. Stojanowskiego, (ucznia prof. Czekanowskiego ze Lwowa), za uprzejmą zgodą prof. Różyckiego, przy którego katedrze dr. S. objął miejsce asystenta. Jak

pojmuje swe zadania dział antropometrii stosowanej przy Studium, oddany jego kierownictwu, dowiedzieć się można z artykułu, ogłoszonego na czele niniejszego zeszytu. Dodamy tu jedynie, że tak cywilni, jak wojskowi (z C. Sz. W. G. i Sp.) uczniowie dr. S. wzięli się pod jego wskazówkami z zapałem do pracy.

W dziale praktycznym, pożądaną innowacją było uruchomienie ćwiczeń lekkoatletycznych oddziału żeńskiego, które oddano kpt. Szuszkiewiczowi. Wyniki u niektórych pań niezwykle dobre.

Wszystkie kursy (trzyletni pełny, trzyletni uproszczony, dwuletni i roczny grupy V Wyższych kursów naucz.) dały obraz swej pracy przy okazji pięciolecia Centr. Szkoły Wojsk. Gimm. i Sp., na stadionie wojskowym, w dniu 20 czerwca r. b. Lekcję gimnastyczną pań, w bardzo pięknym i interesującym układzie, zaprodukowała asystentka Studium, p. B. Tucholska. Niemniej podobała się lekcja oddziału męskiego, prowadzona przez kpt. Szuszkiewicza.

Od 6 lipca do 8 sierpnia r. b. odbędzie się w Studium doksztalający kurs wakacyjny (wyższy) dla wychowawców fizycznych w szkołach średnich. Wykładać i prowadzić ćwiczenia będą: prof. Piasecki, J. Gebethnerówna, ppłk. Sikorski, kpt. Baran, kpt. Szuszkiewicz.

Zawiązано też w ub. trym. naukową organizację, skupiającą słuchaczy i słuchaczki wychowania fizycznego wszystkich typów i kursów.

Dnia 5 czerwca odbyło się w sali wykładowej Studium pierwsze Walne Zebranie „Koła Wychowawców Fizycznych przy Studium Wych. Fiz. w Poznaniu”. Zebranie zagał kol. Zawacki.

Po powołaniu na przewodniczącego kol. Stypy, przystąpiono do przedyskutowania, przyjęcia i potwierdzenia statutu koła, opracowanego przez specjalną komisję statutową. Wybory do Zarządu Koła, dały następujące wyniki: Na prezesa wybrano jednogłośnie inicjatora — kol. Zawackiego, wiceprezesem został kol. Kabasiński, sekretarzem kol. Hirszke, skarbnikiem kol. Wojtaszek, bibliotekarzem kol. Czarniecki, gospodarzem kol. Obracaj.

Następnie wyraził p. pułk. Sikorski w imieniu nieobecnego z powodu choroby protektora Koła p. prof. Piaseckiego „Szczyć Boże” nowo założonej organizacji, życząc jej zarazem pomyślnego dalszego rozwoju i owocnej pracy na polu wych. fiz. Po przemówieniu kol. prezesa zakończono zebranie.

W sprawie programu pracy na rok ak. 1926/27. rozesłano następujący komunikat:

Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Poznańskim.

W roku akademickim 1926/1927 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego” (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszono w spisie wykładów Uniw. Pozn. Wymagana matura gimnazjalna.

2. Kurs trzyletni uproszczony, uprawniający do egzaminu nauczycielskiego z wychowania fizycznego jako przedmiotu dodatkowego (przy jakimkolwiek przedmiocie głównym). Program ogłoszono jak wyżej. Wymagana matura gimnazjalna.

3. Kurs dwuletni, o programie odpowiadającym przepisom, dotyczącym Państwowych Instytutów wychowania fizycznego (Dziennik Urzędowy Min. W. R. i O. P. z 15 listopada 1924). Spodziewana zamiana na Państw. Inst. Wych. Fiz., dający po dwuletniej praktyce prawo przystąpienia do egzaminu naucz. dla szk. śr. i sem. naucz. Wymagana matura szkoły średniej ogólnokształcącej lub seminaryjna.

4. Kursy doksztalające: a) wakacyjne (pięciodobowe) dla nauczycieli wyszkolonych na kursach najmniej rocznych, oraz b) roczne, dla nau-

czyieli tychże szkół, nie posiadających wymienionego wykszolenia. Oba rodzaje kursów przygotowują do egzaminów uproszczonych. Termin zgłoszeń do 15. czerwca b. r.

5. Wykłady higieny szkolnej i zasad wychowania fizycznego dla kolokwistów, wymaganych przy egzaminach na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

6. Ćwiczenia cielesne dla studentów(ek) wszystkich Wydziałów (bezpłatne). Gimnastyka, lekka atletyka, gry, szermierka, rytmika, plastyka, tańce narodowe, ćwiczenia harcerskie, pływanie, wiosłowanie.

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18-30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem matury, metryki, świad. zdrowia, życiorysu ew. świad. sokołich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studium (Poznań 3, Ogród botaniczny). Nauczyciele szkół publicznych zgłaszają się nadto za pośrednictwem swej władzy przełożonej.

Centralna Szkoła Wojskowa Gimn. i Sport. w Poznaniu. Z końcem marca przybył kurs wiosenny (20 ofic.) i normalny podoficerski (30 podof.). Na ten ostatni kurs M. S. Wojsk. zgodziło się przyjąca nauczycieli szkół powszechnych. Chociaż pogoda nie bardzo dopisywała i instruktorzy byli przeciążeni, rezultaty osiągnięto bardzo ładne — czego dowiodły tak egzaminy jak i szereg zawodów. Szkoła odbyła zawody wewnętrzne, poczem match lekkoatletyczny z P. O. i Z. L. A., wygrywając w stosunku 6 : 32, oraz z Polonią z Warszawy z nieznaczną przegraną 36 : 42. Na wszystkich zawodach padł szereg rekordów państwowych i okręgowych. Poza tem odbył się szereg rozgrywek ze rzutami w gry sportowe.

20. VI. odbyła się rocznica pięciolecia istnienia Szkoły (opisana w innym miejscu), połączona z pokazami na stadionie wojskowym, które dały następujące wyniki:

Piłka siatkowa. Roczny Kurs Oficerski — Gimnazjum Marcinkowskiego 19:23. Zwycięstwo Gimnazjum zdobyte po interesującej i równej walce. Gra podobała się licznie zebranej publiczności. Sędziował kpt. Szuszkiewicz.

Piłka koszykowa. Roczny Kurs Oficerski — Gimnazjum Marcinkowskiego 16:11. W tej grze zrewanżowała się stosunkowo łatwo drużyna oficerska, która górowała przedewszystkiem danemi fizycznymi i strzałami nad mistrzem szkół szkół średnich. Walka prowadzona była w nadzwyczaj żywym tempie. Sędziował kpt. Baran.

Rugby. Roczny Kurs Oficerski — Roczny Kurs Szermierczy 6:0. Szkoła ma zasługę, że po raz pierwszy pokazała tę grę w Poznaniu. Przed meczem wyjaśnił kpt. Baran krótko najważniejsze cechy zawodów. Zwycięstwo Kursu Oficerskiego było zasłużone, a zainteresowanie grą wśród publiczności — bardzo duże. Szkoła zamierza też w niedalekiej przyszłości urządzić ponowne zawody w tej grze. Sędziował kpt. Baran.

Pokazy gimnastyki odbyły się po południu. Najciekawiej i najefektowniej wypadł pokaz drużyny wyjeżdżającej do Pragi. Przygotowanie i wykończenie ćwiczeń pomimo stosunkowo krótkiego okresu pracy w tym względzie, wypadło dobrze, nic też dziwnego, że też drużyna zbiegała zasłużone i huczne brawa. Lekcja oparta na systemie Linga, przeplatana ćwiczeniami Bukha o silnem natężeniu i dobrze obmyślanej ciągłości, tworzyła zwartą i dla fachowca interesującą całość.

Walka na bagnety piechurów przeciw broni białej odbyła się na zakończenie i żywo zainteresowała oraz ubawiła widzów.

Całość gier i gimnastyki wykazała, że postęp Szkoły jest znowu widoczny w stosunku do roku ubiegłego. Praca Szkoły spokojna i celowa osiąga realne wyniki.

W czerwcu zawrzała, prowadzona w dość nerwowem tempie, praca nad ekspedycją do Pragi czeskiej na międzynarodowe zawody wojskowych

szkół wychowania fizycznego. Niestety Szkoła otrzymała zaproszenie i regulamin dopiero na 2 $\frac{1}{2}$ tyg. przed wyjazdem, a więc o racjonalnym treningu nie było mowy.

Z końcem czerwca oficerowie wyjeżdżają: z rocznego kursu (24) na obozy P. W. z wiosennego do pułków, zaś w szkole pozostają jeszcze do końca lipca kursy szermiercze oficerski i podoficerski roczny i dwuletni, oraz komp. podofic. gimnastyczno-sportowa.

Zakończenie roku szkolnego w Państw. Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie. Pierwszy rok swej pracy zakończył P.I.W.F. pokazami i zawodami, które wykazały duże rezultaty usprawnienia, osiągniętego przez słuchaczy obu płci w ciągu ubiegłego roku. Na pierwszym punkcie programu były interesujące popisy pływackie na Wiśle wraz ze skokami, do których oprócz panów stanęła też jedna z pań.

Nazajutrz d. 20. VI. w hali Ogrodów im. W. E. Rau'a Dyrektor Instytutu dr. Wł. Światopełk-Zawadzki zdał sprawę z dotychczasowego przebiegu zajęć i przedstawił plan pracy na przyszłość, poczem pokazane były wzorowe lekcje: rytmiki i plastyki pod kierunkiem p. Mięczyńskiej-Lewakowskiej i 2 lekcje gimnastyki panów i pań pod dyktando p. Olszewskiego, w których uwzględnione były najnowsze wymagania układu toku lekcyjnego. Zawody w grach (p. J. Gebethnerówna) obejmowały: piłkę ręczną i latającą dla pań, oraz koszykową dla panów. Na zakończenie odbyły się zawody lekko-atletyczne pań i panów, rzuty dyskiem i oszczepem, pchnięcia kulą, skoki w dal, wżwyz i o tyczce, oraz biegi, organizowane przez instruktora p. Weyraucha.

Poprawne wykonanie ćwiczeń świadczy o sumiennej pracy zarówno słuchaczy, jak i ciała nauczycielskiego.

Pokazy zaszczytliwi swą obecnością: p. wiceminister Łopuszański, szef II departamentu szkolnictwa średniego p. Zagórowski, naczelny wizytator higieny szkolnej dr. Kopczyński i przedstawiciele władz wojskowych.

P. wiceminister rozdał pamiątkowe żetony uczestnikom zawodów, którzy osiągnęli najlepsze wyniki.

Stan Związku Harcerstwa Polskiego w r. 1925.

Na Walnym Zjeździe w Krakowie (marzec b. r.) przedłożyła Naczelna Rada Harcerska swe VI sprawozdanie roczne, które też ogłoszono w kwietniowym numerze „Harcistrza”. W roku sprawozdawczym Związek szedł po linii podnoszenia poziomu ideowego Harcerstwa przez szczególne zwrócenie uwagi na realizację prawa harcerskiego. Związek przeżywa krytyczny moment, jeśli chodzi o sprawy finansowe. Na 419 drużyn żeńskich zakwalifikowano jako harcerskie 17 t. j. 4%, na 809 drużyn męskich jako harcerskie 156 t. j. 19,28%. Obozów żeńskich było 100, harcer. dni 50115 (w 1924 r. 63 obozów, 30910 harc. dni) przyczem na uwagę zasługuje bardzo znaczny wzrost obozowania druhen pod namiotami. Obozów męskich było 240 z harc. dni w obozach 124 784 (w 1924 r. 118, harc. dni 60298 bez Złotu Narodowego). Opracowano nowe próby żeńskie, aby zaś zaradzić aktualnej potrzebie programów dla starszych chłopców, przystosowano tymczasem bez zasadniczych przeróbek programy angielskie. Zaczyna się zarysowywać dążność do ujęcia starszego harcerstwa w drużyny (Lwów, drużyna akademicka zależna od komendy Chorągwi). Naczelna Rada harcerska odbyła 5 zjazdów, Naczelnictwo zaś 12 zebrań. Przystąpiono do intensywniejszej organizacji duszpasterskiej w Związku. W sprawozdaniu Gł. Kw. Żeń. podano następujące dane statystyczne: instruktorek 283, drużyn 476, środowisk 234, młodzieży 12899, co w porównaniu z r. 1924 wykazuje około 10% przyrostu. Wydział wychowania fizycznego Gł. Ko. Męś. postawił sobie za zadanie opracowanie małego podręcznika wychowania fizycznego w Harcerstwie

Część I jest na ukończeniu i wkrótce pójdzie do druku. G. K. M. zwróciła specjalną uwagę na przysposobienie wojskowe, współpracując z Komitetem Stowarzyszeń P. W. Męska część organizacji liczy 379 instruktorów i 22001 młodzieży, 778 drużyn 2257 zastępów. W dziedzinie wydawniczej wydano 3 broszury, cały szereg druków oraz trzy pisma stałe („Harc mistrz”, „Wiadomości urzędowe”, „Harcercz”) oraz porozumiano się z Księgarnią św. Wojciecha co do wydawania biblioteki Harcerskiej w objętości 40 arkuszy rocznie. Zestawienie rachunkowe zamknięto cyfrą 163.782,73 zł.

Dr. K. S.

Zjazd Walny Oddziału Wielkopolskiego Związku Harcerstwa Polskiego

odbył się dnia 7 marca 1926 r. w Poznaniu pod przewodnictwem dha dr. Hryniwieckiego. Na wstępie uczczono pamięć ś p. ks. kardynała Dalbora, prymasa Polski i zmarłych członków Z. H. P. Porządek dzienny rozpoczął się dwoma referatami. 1. dha prof. Wrzoska p. t.: „Staszic jako ideał patrioty i chrześcijanina”. 2. dhny Marji Wocalewskiej p. t.: „Podstawy ideologii harcerstwa polskiego”. Przed południem wysłuchano sprawozdań Zarządu i komend Chorągwi. Na zjeździe działały następujące Komisje: główna, drużyn żeńskich, drużyn męskich, kół przyjaciół Harcerstwa, kolonij i obozów, skarbowo-gospodarcza, starszego harcerstwa, oraz propagandy i wydawnictw. Z drukowanego sprawozdania podajemy następujące dane, ilustrujące stan Oddziału Wielkopolskiego. Oddział liczy 60 drużyn żeńskich, grupujących 1611 dziewcząt, oraz 155 drużyn męskich w liczbie 4462 chłopców. W dniu 31 grudnia 1925 r. było 53 kół przyjaciół harcerstwa, które to instytucje zebrały na cele harcerstwa 23 119,92 zł. W okresie letnim urządzono 77 kolonij i obozów w tem żeńskich 18, męskich 59. Na popołudniowym zebraniu plenarnem uchwalono wysłanie hołdowniczego telegramu do Prezydenta Rzeczypospolitej i dokonano wyboru Z. O., w skład którego weszli: ks. biskup Łukomski, kurator Chrzanoski, prof. Wrzosek, R. Bniński, generał Sosnkowski, wiceprezydent Kiedacz, Paliwodzianka, Barcikowska, ks. Ziemiński, Englichowa, dr. Wilczyński, dr. Szulc, Klafkowski, Węćławski, Konieczny.

Dr. K. S.

Z ruchu ćwiczebnego.

Święto sportowe młodzieży 1926

Okręg Szkolny Poznański.

Przygotowania do tegorocznych zawodów międzyszkolnych Okręgu Szkolnego Poznańskiego, urządzonych dnia 11 i 12 czerwca, rozpoczęto wcześniej. Za najpilniejsze dwie wstępne prace uznano ustalenie należytego programu i ujednostajnienie prawideł gier, szczególnie palanta polskiego, piłki koszykowej i piłki latającej.

Program został opracowany dobrze, z pełnym zrozumieniem jego wychowawczych celów. Składał się więc z trzech wymienionych gier, dwu trójbojów lekkoatletycznych, biegu rozstawnego 4×100 m, z pięcioboju wojskowego i popisów dowolnych. Do trójbojów stanęły zespoły złożone z 4 zawodników. Program ten uwzględniał zatem i wszechstronność ćwiczeń i wartość ich praktyczną. Najcharakterystyczniejszą jednak jego zaletą było to, że każdy zawodnik mógł stawać tylko do jednego z poszczególnych punktów (z wyjątkiem biegu rozstawnego). Jeżeli więc uczeń stawał do

jednej z gier, nie mógł brać już udziału w grze innej lub lekkoatletyce. Zasada dobra, bo pominiawszy względy higieniczne, o które też szczególnie chodziło, zmuszała ona zakłady do wystawienia drużyny licznej, złożonej z mniejwięcej 40 zawodników. Przepis wykluczający możliwość zrezygnowania z udziału w którymkolwiek punkcie programu i stawiający to jako warunek przyjęcia do zawodów, uzupełniał pedagogiczne ujęcie uczestniczenia w zawodach.

Druą sprawą, t. j. ujednostajnienie prawideł gier, została oddana w ręce wybranej do tego komisji Sekcji w. f. T. N. S. W., która na długi stosunkowo czas przed zawodami odbyła kilka zebrań, a rezultatem ich było wydanie podręcznika opracowanego przez pułk. W. Sikorskiego^{*)}; przyczyniło się to znacznie do sprawniejszego przebiegu zawodów. Podręcznik ten wyszedł w terminie odpowiednim do poczynienia koniecznych uzupełnień w przygotowaniu drużyn szkolnych do zawodów.

Zawiadomienia o zawodach z Kuratorjum Okr. Szk. Pozn., najpierw treści ogólnoinformacyjnej, później z podaniem szczegółowego programu i warunków przyjazdu drużyn zamiejscowych, nadeszły do zakładów w odpowiednim okresie czasu przed zawodami. Pomimo tych przewidywań i ułatwień co do zmiany w składzie drużyn, trzeba było poczynić wiele uzupełnień jeszcze w samym dniu przyjazdu zespołów. Dlatego zakłady na podstawie poczynionych doświadczeń powinny przygotować drużyny tak, by skład ich po ostatecznym ustaleniu pozostał już niezmiennym.

Do zawodów zgłosiło się 14 drużyn, liczących razem 560 zawodników (tym razem wyłącznie chłopców; ufamy, że brak zawodów młodzieży żeńskiej nie powtórzy się). Przy takiej masie uczniów i stosunkowo obfitym programie, organizacja zawodów, zwłaszcza jeżeli nie można ich rozłożyć na kilka dni, jest niełatwa. Komisja organizacyjna starała się umieścić w planie wstępne rozgrywki we wszystkich trzech grach równocześnie, tak, że na boisku Sokoła i A. Z. S. miało w wyznaczonych godzinach stanąć — według przygotowanych zgóry i wręczonych sędziom i kierownikom list — 39 drużyn, poczem kolejno, do ćwierćfinałów i półfinałów, zwycięzcy z gier poprzednich. Niestety, ulewy przed zawodami zniweczyły ten plan i zmusiły do daleko mniej wygodnego postępowania.

Przebieg gier był na ogół interesujący. Drużyny wykazały poziom wcale wysoki, a zachowanie graczy było takie, jak tego od młodzieży szkolnej oczekiwać należało. Obsada gier była punktualna, a dostarczenie dużej ilości sędziów z Centr. Szk. Gimn i Sport. i ze Stud. Wych. Fiz., frekwentantów kursów, a więc mających najlepsze podstawy pedagogiczne do tego rodzaju kierowniczych i wychowawczych funkcji, to jedna z dodatnich stron zawodów.

W drugi dzień zawodów odbyła się przed południem lekkoatletyka. Przebieg jej był na ogół należyty. Boisko odpowiadało zupełnie wymaganiom. Podobnie jak i przy grach funkcje sędziów pełnili uczniowie Centr. Szk. Gimn. i Sport., oficerowie i podoficerowie.

Ożywiony nastrój zapanował na popołudniowym zakończeniu zawodów. Całość była udatna. Dobre wrażenie robił porządek na boisku, na które oprócz zawodników i sędziów nie wpuszczano nikogo. Urządzenie zawodów poprzedziły komunikaty kuratorjum, zamieszczone w prasie, jak też artykuły ogólnoinformacyjne.

W ogólnej punktacji (3 gry, 2 trójboje lekkoatletyczne i bieg rozstawny) kolejność pierwszych sześciu miejsc przedstawia się następująco: 1. Gimn. im. Bergera, Poznań. Gimnazjum to otrzymało zatem wędrowną nagrodę na przeciąg roku szkolnego 1926/27. Ubiegłego roku nagrodę tą zdobyło Gimn. im. Marcinkowskiego, Poznań. 2. Gimn. im. Marcinkow-

^{*)} Patrz wyżej w dziale „Oceny książek“.

skiego. 3. Sem. Kcynia. 4. Gimn. Bydgoszcz. 5. Gimn. M. Magdaleny, Poznań. 6. Gimn. Szamotuły.

Trójbój. a) Bieg 100 m.: 1 Nowak, Gimn. im. Marcinkowskiego, Poznań i Kozubski, Gimn. im. M. Magdaleny, Poznań; czas obu 11,9 sek. 2. Kolaczkowski, Gimn. Gniezno, 12 sek. Skok w dal: 1. Gorgol, Gimn. im. M. Magdaleny 5,78 m; 2. Mieloch, Gimn. im. Bergera, Poznań 5,73 m. 3. Ciesliński, Gimn. Ostrów 5,55 m. Kula oburącz: 1. Samberger, Gimn. Bydgoszcz 20,48 m; 2. Wesper, Gimn. Ostrów 19,75; 3. Kozubski, Gimn. im. M. Magdaleny 19,70 m. Trójbój b). Bieg 100 m: 1. Adamski, Gimn. im. M. Magdaleny 12,2 sek.; 2. Berend, Sem. Rogoźno 12,6 sek.; 3. Wróblewski, Gimn. Gniezno 12,6 sek. Skok w wyż: 1., 2., 3. miejsce zajęli: Sikorski, Gimn. im. Bergera 1,63 m.; Kamiński, Gimn. Bydgoszcz 1,63 m.; Banaszekiewicz, Gimn. im. Paderewskiego 1,63 m. Dysk oburącz: 1. Woźniak, Sem. Kcynia 53,50 m.; 2. Szczykała, Sem. Leszno 47,75 m.; 3. Piluciński, Gimn. Ostrów 47,09 m. Bieg rozstawny 4×100 m: 1. Gimn. im. M. Magdaleny 47,8 sek.; 2. Gimn. im. Marcinkowskiego 49 sek.; 3. Gimn. im. Bergera 49,6 sek. Najładniejszy styl w biegu przy zmianie sztafet okazały drużyny Bydgoszczy i Ostrowa.

Stan punktacyj w lekkiej atletyce pierwszych sześciu miejsc według obliczeń pięcioboju olimpijskiego przedstawia się następująco: 1. Gim. im. M. Magdaleny, Poznań, 16132,44 pkt.; 2. Gim. im. Bergera, Poznań, 16010,98 pkt.; 3. Gimn. Bydgoszcz 15703,89 pkt.; 4. Gimn. Marcinkowskiego 14417,33 pkt.; 5. Sem. Kcynia 12978,11 pkt.; 6. Sem. Rogoźno 12599,72 pkt.

Piłka koszykowa. Półfinały: Sem. Kcynia — Gimn. im. Marcinkowskiego, Poznań. 11 : 43; Gimn. Szamotuły — Gimn. Ostrów 28 : 19. We finale zwycięża Gimn. im. Marcinkowskiego, bijąc drużynę gimnazjalną z Szamotuł. Piłka łatająca. Półfinały: Gimn. Bydgoszcz — Gimn. im. Bergera, Poznań, 19 : 60; Sem. Kcynia — Gimn. im. Marcinkowskiego 18 : 47. We finale pierwsze miejsce zajęły Gimn. im. Marcinkowskiego, Poznań i Gimn. im. Bergera, Poznań, mając równą ilość punktów 30 : 30. Palant. Półfinały: Gimn. Gniezno — Gimn. Szamotuły 4 : 2; Sem. Kcynia — Gimn. im. Bergera, Poznań, 0 : 6. We finale zwycięża gimn. im. Bergera, bijąc gimn. Gniezno w stosunku 2 : 1.

Brakowało w popisach dowolnych dobrej pouczającej lekcji gimnastyki. Był natomiast pokaz hokeja i piłki nożnej polskiej, co było pewnym krokiem naprzód do spopularyzowania tej zdrowej gry, mającej duże zalety a szanse rozpowszechnienia nie mniejsze od piłki nożnej angielskiej.

Organizacją pięcioboju wojskowego zajmowały się wyłącznie władze wojskowe.

Na zawody przybyli licznie zaproszeni goście, wśród których zauważyliśmy p. i. p. wojewodę Bnińskiego, p. kuratora Chrzanoskiego, gen. Kalińskiego i szereg przedstawicieli instytucyj cywilnych oraz wojskowych. Po wyczerpaniu programu odbyła się defilada drużyn: trzynaście zespołów szkolnych z przeszło półtysiącem zawodników przy dźwiękach orkiestry wojskowej przemaszzerowało przed widzami, poczem do ustawionych szeregiem przed trybuną drużyn przemówił p. kurator Chrzanoski, dziękując za urządzenie zawodów p. dr. Szumanowi, jakoteż za ofiarną pomoc i współpracę oficerom Centr. Szkoły Woisk. Gimn. i Sp., oraz wychowawcom szkolnym. Wzniesiony okrzyk na cześć młodzieży powtórzyli trzykrotnie z zapalem wszyscy obecni. Po ogłoszeniu wyników odbyło się rozdanie nagród dla zwycięzców.

Z okazji święta wyłonił się projekt, by dla szkół zamiejscowych urządzić w następnym roku zawody osobno, t. j. bez szkół poznańskich. Powodem tego miałyby być zbyt wielka pomiędzy nimi różnica w poziomie sportowym. Oczywiście, że fakt zdobywania w przeważającej ilości zwy-

cięskich miejsc przez szkoły poznańskie jest niepożądany, szczególnie dla tego, że zdarza się on już od r. 1923, ale obserwując wyniki drużyn zamiejscowych można stwierdzić stały ich postęp i coraz groźniejszą dla Poznania konkurencję. Bydgoszcz, Kcynia, Rogoźno lub Szamotuły wcale nie miały wielkiej chęci ustąpić w czemkolwiek Poznaniowi, a w następnym roku zdaje się, że nie ustąpią. Trzeba tu dalej rozważyć, czy podział taki nie przesądzałby zgóry wyższości zawodników poznańskich i czy nie dotknęłoby to ambicji uczniów zamiejscowych. Gdzież zresztą emulacja sportowa, która przez to osłabnie? A wkońcu, czy tu tylko o wyniki sportowe chodzi? Przecież to ma być święto młodzieży — święto wspólnego zbliżenia się, poznania i ukochania!

A nie brakuje tu i owdzie objawów zbyt gorączkowej ambicji do zdobywania zwycięskich miejsc, od czego krok tylko do namiętności sportowej, a nawet wzajemnej zawiści. Trzeba tu jeszcze o jednej wspomnieć sprawie: o publiczności sportowej, i to tym razem o tej, która stanowiła ogół widzów na zawodach, t. j. o młodzieży szkolnej. Pierwszego dnia były wypadki, że uczniowie starali się naśladować publiczność z boisk footballowych, że okazywali niezadowolenie z orzeczeń sędziów, i objawiali to drogą nieodpowiednią, mianowicie nietaktownymi okrzykami. To jest zło, które trzeba by jak najenergiczniej wytepić.

Obok niewłaściwego zachowania się, niekarność przypatrującej się młodzieży była widoczna także w ciągiem wchodzeniu, mimo wyraźny zakaz, na boisko. Byłoby więc rzeczą godną rozważenia, czy na równi z wynikami sportowymi nie należałoby zwracać uwagi na karność młodzieży obecnej na zawodach, i by względy te nie miało zaważyły na późniejszym ustosunkowaniu kolejności miejsc. Możliwe nawet dla przykładu przyznać pierwsze miejsca tym zakładom, które innym świeciły pod tym względem wzorem.

Ubioru ćwiczebne drużyn prezentowały się różnie. Niektóre były mniej jednolite, tu i owdzie jednak widać było ubrania staranne i miłe dla oka. Estetyczny wygląd ucznia-zawodnika, to jeden z dowodów duchowych zalet. Na przeszkodzie ku uzupełnieniu braków pod tym względem stoi to, że wychowawcy fizyczni nie mogą oprzeć się na zarządzeniu, któreby dotyczyło obowiązkowego posiadania ubiorów ćwiczebnych.

Mimo wspomniane uchybienia, zawody ocenić trzeba za udatniejsze aniżeli w latach ubiegłych. Liczba zgłoszonych zakładów i zawodników przewyższała ilość ich na zawodach dawniejszych; program święta i jego przebieg stał — ogólnie rzecz biorąc — na odpowiednim poziomie. Był widoczny rozmach, obliczony na istotne siły, był wspólny, harmonijny, zgodny wysiłek, by zawody międzyszkolne wypadły możliwie najlepiej. Można też mieć uzasadnioną nadzieję, że i te niedociągnięcia, które były, z następnym rokiem znikną.

Por. rez. Waxman.

Okręg śląski.

W dniach 4 i 5 czerwca b. r. przeprowadzono z ramienia W. O. P. Wojew. śląsk. Święto Sportowe młodzieży szkół średnich. Przewodn. z ramienia W. O. P. Dr. Farnik, kierow. zawodów kol. Hamburger, sędziowie: M a d e j, B ę d k o w s k i (skok wyż., rzut gran. 3 skok) S z y m o Ń s k i, B o r y c z k o, T u r z a Ń s k i, (koszykówka, parkan) K u l i k, H r n c z a r e k, S ł a w i Ń s k i sztafeta 9×100, bieg 100 m, rzut gran.), B a b i r e c k i, W o j n a r (bieg 100 m, dysk, granat.) G o ł a, M a r k o w s k i (skok w dal, oszczep, skok o tyczce), B o r y c z k o, S r e b r o, Z a j ą c (rzut kulą, bieg 100 m). Sekretarz zawodów p. Z o n t e k.

Udział biorą: Bielsko — gimn. klas. Bobrek — semin. Cieszyn — szk. handl. Cieszyn — gimn. mat. przyr. Katowice — gim. klas. Katowice — gim. mat. przyr. Król Huta — gim. klas. Król Huta — miejsk. gim. żeńsk. Mikołów — gim. Mysłowice — gim. Mysłowice sem. Przyczyna sem. Tarn. Góry — gim. Tarn. Góry semin. Żory gim. (niedopuszcz. z powodu 1 i pół. godz.

spóźnienia w dniu zawodów). Bielsko — szk. przem. (niedopuszczona za spóźnione zgłoszenie). Ogółem: 136 zawodników i 36 zawodniczek.

Wyniki. Pięciobój: I. nagr. Mysłowice sem. męsk. II. — Bielsko gim. państw. III. — Cieszyn gim. mat. przyr. Miejsce IV-te gim. klas. Katowice. V. gim. klas. Król. Huta. Koszykówka: I. Lic. żeńsk. Katowice. III. m. gim. żeńsk. Król. Huta. II m. gim. żeńsk. Mysłowice. II. Boje jednostkowe: bieg 100 m. Lebedzik Wł. Katowice gim. mat. przyr. 13 sek. Rzut dysk. Celecki A. Cieszyn szk. handl. 29.41 m. — Rzut oszczep. Kamiński — sem. Tarn. Góry 37.71 m. Pchnięcie kulą Niedoba J. Cieszyn szk. handl. 9,61 m. Skok w wyż Szczur F. Król. Huta gim. klas. 1,59 m. Trójskok Szczur F. Król. Huta gim. klas. 13 m. Skok o tyczce Kasprzak Z. Katowice gim. klas. 2.70 m.

Cwicz. i gry popisowe: Palant polski — kwadrant (wedł. prawideł podr „Gry i zabawy” W. Sikorski) prow. kol. Szymoński Król. Huta gim. klas. Lekcja wzorowa syst. Linga — prow. kol. Hamburger. gim. klas. Katowice. Obrazy rytmiczne z muzyką — prow. p. Hamburgerówna szk. handl. Katowice. Dłoniówka i piłka latająca — kol. Srebro, Litwinówna — szk. przem. Bielsko. Podnieść należy pokazy kol. Hrnzcarka — gim. mat. przyr. Katowice, a to walki bokserskie, szermierka.

Przebieg zawodów naogół zadowalający, za wyjątkiem pewnych braków natury technicznej, oraz postępowania w niektórych wypadkach zbyt absolutnie N. p. niedopuszczenie do zawodów dlatego, że zawodnik zapóźno został zgłoszony; dyskwalifikowanie drużyny z powodu, że jeden z zawodników złamał rękę. Brak pomieszczeń odpowiednich (zawodnicy z okolic musieli spać na nagiej ziemi w sali gimnast.) spowodował u zawodników zmęczenie i pewne zniechęcenie. Skutkiem mylnej interpretacji przepisów Pol. Związku Lekkoatlet. policzono w biegu sztafetowym 810 m. — zamiast 9×100 m.

Sekcja wych. fiz. potępia fakt, iż na boisku założono bufet, przyczem młodzież korzystała z kupna i picia piwa, co powinno być na boisku sportowem bezwarunkowo zakazane.

S. W. F. zaznacza również, że, nie solidaryzuje się z zawodami jednostkowymi dla młodzieży szkół średn. — nie wpływała atoli na zmianę, gdyż program był wcześniej ustalony przez W. O. P.

Rozdanie nagród odbyło się w dniu 5-go VI. w obecności licznych przedstawicieli najwyższych władz. Nagrody wręczał — po serdecznem przemówieniu Dr. Farnika — p. wojewoda Bielski. Podkreślić należy starania i opiekę, jaką roztacza nad wychow. fiz. zast. naczeln. wydz. p. Dr. Farnik.

Całość zawodów dała korzystny obraz pracy wychowawców fiz nad młodzieżą a wyniki — przy drobnych usterkach, które dadzą się w przyszłości usunąć — tchnęły w naszą młodzież uczucie radości i zaufania we własne siły.

Sekret. S. W. F. T. N. S. W. Przewodn.
w. r. L. Tomkiewiczówna. w. r. Szymoński.

Notatki bibliograficzne.

Dzieła opatrzone gwiazdka * omówiono powyżej w dziale „Oceny książek”.

Higijena, patologia, terapia.

Prof. W. Gądzikiewicz. Strójgóralsi podhalańskich pod względem higienicznym. Warszawa (Geb. i Wolff) 1926, str. 38, ill.

A. Niesiołowski. Prawda o prohibicji amerykańskiej. Poznań (W. Tomaszewski) 1926, str. 22.

X. K. Niesiołowski. Czem zastąpić alkohol w życiu jednostki i narodu? Poznań (W. Tomaszewski) 1926, str. 12.

Prof. Nobécourt. Clinique médicale des enfants. Troubles de la nutrition et de la croissance. Paris (Masson) 1926.

Dr. G. Poelchau. Anleitung für die schulärztliche Tätigkeit. 2. Aufl. Leipzig (L. Voos) 1926, str. 173.

Dr. W. Schnell. Arzt und Leibesübungen. Berlin (Urban u. Schwarzenberg) 1925, str. 87.

M. Sewall Gardner. L'infirmière visiteuse. Trad. par J. Le-fèvre et dr. R. Sand. Paris 1926.

Dr. R. Smola. Erziehung zu gesunder Lebensführung (mit. besond. Berücksicht. d. Alkohol u. Nikotinseuche). Wien (Deutscher Verl. f. Jug. u. Volk) 1926.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

Armgarths Motionsgymnastik. Lund (C. W. K. Gleerups förlag) 1926, str. 40.

S. Dapper. Weibliche Reifezeit und Körpererziehung. Berlin (Weidmann) 1925, str. 62.

P. Franko. Pidrucznik szwedzkiej ruchanki (wedł. Törngrena). Lwów 1924 (M. Tarańko), str. 344+V w 16-ce, ilustr.

G. Frostell. Aktuella gymnastk-och idrottsfragor. Stockholm (A. Bonnier) 1925, str. 134.

K. Gymnastiska Centralinstitute t. Redogörelse för 1924-5. Stockholm (Centraltryckeri) 1925, str. 54, ilustr.

J. Nowicki. Wychowanie fizyczne. Rozkład ćwiczeń cielesnych, zabaw i gier oraz innych zabiegów wychow. w szkole powsz. Poznań (Sp. Pedag.) 1926, str. 16.

Referaty z Rady nacz. wych. fiz. i przyspos. wojsk. dn. 28. III. 26. r. Warszawa (Książnica-Atlas) 1926, str. 62.

* Płk. W. Sikorski. Krzywa toków lekcji gimnastyki (tablica ścienna). Poznań. (C. Szk. Wojsk. G. i Sp.) 1925.

Les Sokols. Numéro spécial de la Gazette de Prague, publié à l'occasion de la VIII-e fête fédérale des Sokols. Prague (juin-juillet) 1926, str. 66, ill

Gry i zabawy, sporty, harce.

* X. W. Adamski-Gilewski. Prawidła gier ruchowych i wskazówki ogólne, wydanie II; Pięstówka, wyd. II; Pogoń, wyd. II; Tamburino, wyd. II; Poznań („Ostoja”) 1926.

A. Borg. Wie ich um die Erde schwamm. Übers. dr. W. Meisl. Oldenburg (Stalling) 1925, str. 227, ill.

* F. Gilewski. Piłka siatkowa; Piłka koszykowa; Walka narodów Poznań („Ostoja”) 1926.

E. Kück u. H. Sohney. Feste u. Spiele d. deutschen Landvolkes. 3. Aufl. Berlin (Deutsche Landbuchhdlg.) 1925, str. 372.

Gen. W. Maryański. Sport strzelecki i jego trening. Warszawa (Zw. Strzel.) 1926, str. 128, ill.

* Płk. W. Sikorski. Kwadrant — Palant — Piłka latająca — Piłka koszykowa. Poznań (św. Wojciech) 1926, str. 77 w 16-ce, ilustr.

* Z. Wyrobek. Harcerz w polu. Lwów (Ossolineum) 1926, str. 196 w 16-ce, ilustr.

Różne.

B. Gałczyński. Ogród warzywny na 200 m². Warszawa (Księgarnia Rolnicza) 1926, str. 58.

Dr. M. Orłowicz. Przewodniki po: Poznańskiem, Spiszu, Orawie, Liptowie i Czadeckiem, Mazurach Pruskich i Warmji, Grudziądzu, Pomor-

skiem, Kaszubach, Chełmie i Świeciu, Lwowie. Lwów (Książnica Polska) 1920—25.

E. Romer i Fleszarowa, Jurczyński, Niemcówna, Pawłowski, Szumański. Atlasy krajoznawcze województw: łódzkiego, warszawskiego, lwowskiego, poznańskiego i pomorskiego, krakowskiego, kieleckiego i śląskiego. Lwów (Akc. Sp. Kartograficzna i Książnica-Atlas) 1923—25.

Nowe czasopisma.

Przegląd antropologiczny. Organ Polskiego tow. antrop. Redaktor i wydawca: prof. A. Wrzosek, Poznań 3, Aleja Małopolska 6.

Wiadomości nauczycielskie. Organ zw. zawod. naucz. polsk. szk. średn. Adres red. i adm.: Lwów, Bourlard 5.

Artykuły oryginalne, dotyczące wychowania fizycznego, ogłoszone w prasie specjalnej polskiej od 1. IV. 1926.

Dodatek Techniczny do Przewodn. Gimnast. „Sokół”. Nr. 4-5. A. Hamburger. Systematyka ćwiczeń na drabinie poziomej, skośnej i pionowej. F. Zabawy i gry ruchowe. Nr. 6. Fazanowicz. Szkoła gimnastyczna Niels Bukha w Ollerup. A. Hamburger. Systematyka ćwiczeń na drabinie poziomej, skośnej i pionowej. J. F. Zabawy i gry ruchowe.

Stadjon. Nr. 16. K. Hemerling. Towarzystwo zabaw ruchowych i jego znaczenie.

Sport Wodny. Nr. 5. T. Semadeni. Pływanie nawznak (c. d.) L. Szwykowski. Technika regatowa (dok.).

Kronika.

— Pięciolecie Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportu w Poznaniu. Radosną tę uroczystość uczciliśmy już na poprzednich kartach niniejszego zeszytu „Wychowania Fizycznego”. Na jej to cześć uzyskaliśmy od nestora wychowania fizycznego w Skandynawji, K. A. Knudsen a, artykuł (patrz dział: „Wychowanie fizyczne zagranicą i w Polsce”) o wrażeniach z pobytu w Polsce. Sam przebieg uroczystości znajdzie czytelnik w dziale „Z towarzystw, instytucyj i zjazdów”, przyczem podajemy też rys dziejów Szkoły.

Tu pragniemy dać wyraz uczuciom, jakie ożywiają w tej chwili z pewnością ogół polskich wychowawców fizycznych. Uważamy za nad wyraz szczęśliwe zdarzenie (którego nam słusznie zazdrości Knudsen) możliwość ścisłej współpracy, w ciągu tego pięciolecia, Szkoły z Uniwersytetem Poznańskim. W szczególności zaś wpływ, jaki na te oba tereny wychowania fizycznego uzyskał metodyk tej miary, jak dowódca Szkoły, ppłk. W. Sikorski, decyduje o tak niezmiernie ważnej zasadniczej jedności metody w szkole i w armji. Obok ogłoszonych przezeń najlepszych podręczników szkolnych, staje Regulamin wychowania fizycznego armji polskiej, obecnie opracowywany w drugim, poprawionem wydaniu.

Życzymy ppłk. Sikorskiemu, by danem mu było prowadzić dalej swe owocne wysiłki, póki najlepsi z jego cywilnych i wojskowych uczniów nie nabiorą doświadczenia, któreby im pozwoliło nietylko wyręczyć, lecz zastąpić mistrza.

— Naczelna Rada Wychowania Fizycznego i Przystosobienia Wojskowego, wraz z podległemi sobie organami obwodowemi (Komitety wojewódzkie i powiatowe) zaczęła już swą działalność (patrz sprawozdanie z pierwszego posiedzenia w dziale „Z towarzystw, instytucyj i zjazdów”). Trudno po

kilku miesiącach dawać horoskopy co do kierunku, w jakim potoczy się praca tych instytucyj, oraz korzyści, jakie ona przysporzy sprawie wychowania fizycznego. Obowiązkiem naszym wszakże jest wskazać na zasadnicze błędy, jakie popełniono przy określaniu ustroju Rady, a których skutki już się wyraźnie zarysowują. Przed błędami temi fachowcy byłiby niewątpliwie przestrzegli czynniki decydujące, gdyby się ich o zdanie zawczasu zapytano.

Już na pierwszym posiedzeniu Rady, jej członek, radca minist. Dr. Orłowicz, bardzo słusznie zauważył, że Rząd nie powinien „sam sobie radzić”, czyli, że skład tej instytucji z wyłączenie prawie mianowanych przez władze rządowe członków, jest odwrotnością tego, co być powinno. W praktyce okazało się, że system ten wykluczył prawie doszczętnie fachowców ze składu Rady. Brak ten wyszedł zaraz na jaw nadzwyczaj jaskrawo, bo gdy szło nie jeszcze o fachowe referaty, lecz o popularne propagandowe odczyty na dostępną dla szerszej publiczności części posiedzenia, musiano sięgnąć po niektórych mówców poza Radę. Gorzej jeszcze było z właściwymi obradami. Wtedy bowiem przysły do głosu wyłącznie organa obwodowe (Komitety wojewódzkie), wykazując, co prawda, nieraz duży rozmach w swej zaimprovizowanej działalności. Natomiast napróżno wypatrywaliśmy planu, czy dyrektyw, ze strony centrali. Skład Wydziałów „fachowych”, wyłonionych z Rady (znów niestety przeważnie drogą nominacji) nie daje też być dobrych widoków w tej mierze na przyszłość — chyba że się uzupełnią siłami fachowcami przez kooptację.

Gruntowna zatem reforma ustroju tej tak ważnej instytucji nasuwa się z nieodpartą siłą. Sposobność do niej da uchwalenie w Sejmie „Ustawy o wychowaniu fizykiem i przysp. wojsk”. Projekt tej ustawy zawiera, między innymi, postanowienie o utworzeniu Naczelnej Rady W. F. i P. W. Ustęp ten należy tak ukształtować, aby stanowił punkt wyjścia do nowego rozporządzenia wykonawczego, któreby nam dało Radę, znającą się na tem, o czem ma radzić.

— Rozporządzenia i Okólniki Ministerstwa W. R. i O. P. w sprawach wychowania fizycznego, wydane w ostatnich miesiącach, wymagają kilku uwag na tem miejscu. Ze szczerą radością witamy okólniki w sprawie Święta sportowego młodzieży, oraz w sprawie celowego użycia funduszów na gry i zabawy. Pierwszy z nich (7. IV, L. O. Pr. 2825/26) położył należyty nacisk na konieczność zerwania z masowemi popisami gimnastycznymi. Domagali się tego już od dawna najlepsi wychowawcy fizyczni. Przygotowania do tych masówek gimnastycznych niweczyły, w ciągu kilku miesięcy, całą normalną pracę wychowawczą, dając w rezultacie fałszywą propagandę, pokazując szerokiej publiczności ćwiczenia cielesne takie, jakimi one być nie powinny. Zamiast tych bezdusznych popisów, Ministerstwo bardzo słusznie zaleca pokazy wzorowych lekcji, przeprowadzonych tak, jak się je odbywa w szkole tj. klasami. Okólnik przyszedł w samą porę, bo zło zaczęło przybierać rozmiary niepokojące: niektóre Kuratorja ogłaszały już, wzorem Związków gimnastycznych, programy takich masówek drukiem. Co do sportowej części tych zawodów, również uczyniono zadość domaganiom się fachowców o wykluczenie zawodów jednostkowych na rzecz drużynowych, oraz zapowiedziano ustanowienie szkolnej odznaki sportowej.

Fundusze na gry i zabawy stały się dobrodziejstwem dla tych szkół, gdzie utworzono sprawnie funkcjonującą Komisję wychowania fizycznego. Gdzie to się nie stało jednak, działy się nieraz rzeczy dziwne: od użycia tych funduszów na inne cele szkolne, aż do odesłania niezużytej ich części do Kasy Skarbowej(!). Okólnik (12. III, L. O. Pr. 2252/26) wyjaśnia, że fundusze mają być przedewszystkiem użyte na swój cel bezpośredni (boiska, przybory, etc.), w drugiej linii dopiero na cele pokrewne (fundusz wycieczkowy, urządzenie sal gimnastycznych, etc.). Zaleca też pokrycie z tego źródła prenumeraty czasopism, jak „Wychowanie Fizyczne”, „Stadjon”.

Trzeci (19. V, L. O. Pr. 3460/26) okólnik zabiega o utworzenie, drogą opodatkowania uczniów, funduszu na schroniska wycieczkowe. Jeśli akcja ta da, mimo obecnego przesilenia ekonomicznego, należyte wyniki finansowe, może mieć epokowe znaczenie, kładąc podwaliny pod szerszy ruch wycieczkowy, tak jak w Niemczech sprawiły to słynne Schülerherbergen.

Obok światła, nie brak wszakże i cieni. Jedno z tych najnowszych rozporządzeń stanowi nieoczekiwany krok wstecz w zakresie wymiaru godzin, przeznaczonych na wychowanie fizyczne w seminarjach nauczycielskich. Zakłady tego typu na Kresach wschodnich, mają utracić trzecią godzinę w tygodniu tego przedmiotu — na korzyść języków kresowych! Nie wątpimy, że mamy tu do czynienia z pożałowania godnym niedopatrzaniem, że w szczególności musiano odnośny referat ukryć przed czujnym okiem tak nacz. Wizytatora higieny, Dra K o p c z y ń s k i e g o, jak ministerjalnej instruktorki wychowania fizycznego w Seminarjach nauczycielskich, p. O l s z e w s k i e j, którzy zapewne upomną się o swoje prawa. Na razie, na skutek energicznej inicjatywy Sekcji Lwowskiej, wszystkie Sekcje wych. fiz. T. N. S. W. wystąpiły z protestem. Na jaki poziom miałyby spaść wychowanie fizyczne szkół powszechnych kresowych, których nauczyciele otrzymywaliby tak niedostateczne przygotowanie w tej mierze, trudno sobie nawet wyobrazić, gdy wiemy, jak mało teorii i praktyki wychowania fizycznego można wyłożyć przy dotychczasowym wymiarze godzin.

— **Trudno nie pisać satyry...** Pod takim nagłówkiem, w dziale „Na mównicy” poprzedniego zeszytu, poruszyliśmy, w liczbie kilku przypadeków z dziedziny patologii naszego wychowania fizycznego i sportu, także sprawę następującą. W pierwszej połowie lutego b. r. pojawiły się w prasie codziennej komunikaty, zapowiadające rozpoczęcie, z końcem tegoż miesiąca, „kursów wychowania fizycznego” Magistratu warszawskiego, pod kierownictwem sympatycznego zresztą zawodowca ciężkoatlety-emeryta. Gdy minął miesiąc bez żadnego sprostowania tej wieści, musieliśmy ją uważać za wyraz pojęć decydujących sfer Magistratu stołecznego w tej mierze, lub przynajmniej za wyraz słabości tych w nim ludzi, którzy na rzeczy się znają. W tej myśli spełniliśmy swój obowiązek, budząc czujność światłej opinii.

Po upływie dwóch dalszych miesięcy dopiero (t. j. z końcem maja) otrzymaliśmy list w tej sprawie od naczelnego lekarza szkół miejskich, Dra M. R o s z k o w s k i e g o, donoszący, że kursy rzeczone są jeszcze w stadium projektu, a emerytowany atleta cyrkowy jest tylko jednym z kandydatów na kierownika. Wyjaśnienie to przyjmujemy z zadowoleniem do wiadomości. Odpieramy jednak ostatnią uwagę listu, w której Dr. R. mówi o „niesprawdzonej wiadomości” i o „umie dla instytucji i dla powagi pisma”. Ujmą dla Magistratu stolicy były owe komunikaty z lutego, których dotąd nikt nie sprostował. My tylko oceniliśmy je, jak należało. Co zaś do powagi czasopisma, śmiemy sądzić, że naszym wystąpieniem ugruntowaliśmy ją raczej. Dowodem listy, które otrzymaliśmy, stwierdzające, że głos nasz zaważył na szali i przyczynił się do uchronienia stolicy naszej od kompromitacji.

— **Kursy wakacyjne w i. zagranicą.** Skandynawski Związek gimnastyki niewieściej organizuje tego roku dwutygodniowy kurs dla nauczycielek pod kierownictwem słynnej Elli Björkstén, w pobliżu Kopenhagi, od 11-go lipca. Po raz pierwszy udało się na tym kursie uzyskać miejsce dla Polki — asystentki Studium Wych. Fiz. Uniw. Pozn., B. Tucholskiej.

— **Kurs przeszkolenia higienicznego.** Ministerstwo W. R. i O. P. organizuje w Warszawie kurs przeszkolenia higienicznego dla nauczycieli (lek) szkół powszechnych. Program kursu obejmuje higienę indywidualną i higienę społeczną. Kurs ten odbywać się będzie od 6 do 17 lipca w Państwowej Szkole Higieny (Warszawa-Mokotów).

Résumés des principaux articles et communiqués.

Dr. W. Fuchs-Dykowski, méd.-major, et A. Borysiewicz, cand. méd. **Les camps de préparation militaire à la lumière de l'examen médical.** II. Partie. Mensurations fonctionnelles (Laboratoire médico-sportif, Institut de phatol. gén. et expér., Université de Lwów). En poursuivant leurs recherches sur les garçons des camps de préparation militaire dans les Carpathes en été 1925, les auteurs arrivent aux mensurations de la fonction respiratoire et circulatoire. En général, on y voit une influence favorable du séjour au camp, semblable à celle décelée par les données anthropométriques (voir I. Partie, n-o précédent). Le rythme respiratoire subit un ralentissement de 1,8 respirations par minute en moyenne. La capacité de suspension de la respiration a augmenté de 3,9 sec., la pression expiratoire maximum — de 9,7 mm Hg, la capacité de soutenir une colonne de mercure à la hauteur de 40 mm — de 2,6 sec.

Quant à l'appareil circulatoire, ils constatent, d'abord, un fait paradoxal: accroissement du rythme du coeur (de 76,1 à 77,6). En revanche, le retour du rythme cardiaque après un court effort, est tombé de 138 à 111 sec. La pression artérielle (Pachon-Gaillaverdin) maximum s'est diminuée de 20 mm, et celle minimum de 6,4 mm. Les auteurs répètent ici l'observation faite à la I. Partie, que les garçons de l'âge moyen subissent au plus haut degré l'influence favorable du camp.

Dr. K. S. Stojanowski, Poznań. **L'état actuel et les buts de l'anthropométrie appliquée.** L'école historique en anthropologie qui a pris, au cours des décades dernières, la place de l'école évolutionniste, ne cherche plus des „normes“ du corps humain, évaluées d'après des moyennes anthropométriques. Elle s'occupe plutôt des problèmes de différenciation raciale. Le représentant principal de cette nouvelle école en Pologne, Prof. J. Czekański (Lwów) et ses élèves, ont commencé l'application de ses principes aussi dans la plus jeune branche d'anthropologie — dans l'anthropométrie appliquée. Ainsi, on a constaté que, parmi les cinq types raciaux les plus répandus en Pologne, les types: subnordique, oriental (Deniker) et nordique donnent les plus grands chiffres au dynamomètre et sur la piste; ils entrent, aussi, au plus grand nombre dans l'armée polonaise. Au contraire, les types: alpin et dinarique fournissent des individus les plus débiles.

L'auteur formule les buts de l'anthropométrie appliquée comme suit:

1. Différenciation et description des types de la constitution corporelle et de l'aptitude au travail.
2. Examen systématique de ces types, depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, ce qui nous permettra l'adaptation appropriée des méthodes d'éducation physique et intellectuelle.
3. Définition et investigation exacte du degré et du mode de l'influence du milieu sur la constitution et sur l'aptitude au travail, et délimitation entre cette influence et celle de la race.

K. A. Knudsen, inect. gén. de l'éducation physique, Copenhague. **Mes souvenirs du séjour en Pologne.** L'illustre vétéran de la méthode gymnastique scandinave rend compte de son séjour à Poznań, où il visita l'Institut Supérieur d'Education physique de l'Université, ainsi que l'Ecole Centrale Militaire de Gymnastique et des Sports. Il félicite la Pologne pour avoir donné, à la science de l'éducation physique, l'accès à l'Université, à l'exemple de Gand et de Copenhague; pour l'étroite collaboration militaire et civile qui égale le modèle classique de Stockholm; et surtout pour l'application de la méthode scandinave en éducation physique, qui surpasse ce qu'on a fait jusqu'alors dans la grande majorité des pays non-scandinaves.



PRZYBORY DO WSZYSTKICH SPORTÓW I DO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

poleca w wielkim wyborze

DOM SPORTOWY

Poznań, Św. Marcin 14.

Własna wytwórnia. — Przedstawicielstwa firm krajowych i zagranicznych. — Własne wyroby odznaczone wielkim srebrnym medalem na wystawie w Gnieźnie 1925 roku. Cenniki i oferty wysyłamy bezpłatnie.

Wytwórnia Artykułów Sportowych i Gimnastycznych J. PACZKOWSKI i SYNOWIE

Telefon 2409

Poznań, ul. Łąkowa 10

Telefon 2409

Polecamy artykuły do wszelkich gałęzi sportu.

Specjalność: Budowa wszelkich sprzętów do gimnastyki szwedzkiej i urządzenie sal gimnastycznych, ściśle wedle przepisów najwyższych uczelni.

Piłka koszykowa

Piłka latająca

Palant

Piłka bojowa

Piłka uszata

Pięstówka

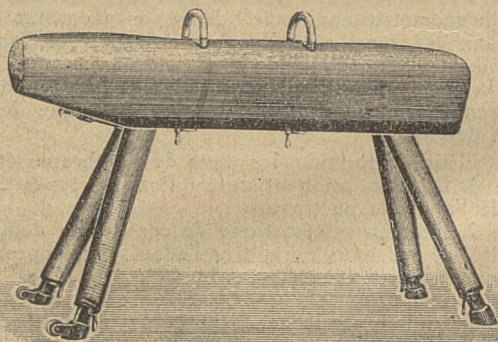
Tamboriny

Serso

Skakanki

Krokiety

Tennis pokojowy



**Racjonalne wychowanie fizyczne prowadzisz
kontrolując siłę płuc SPIROMETREM**

PARAFIŃSKI, Kraków, Sławkowska 14

Cenniki gratis!

Fabryka przyborów sportowych.

Cenniki gratis!