

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik poświęcony higijenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Sekcji W. F. i H. Szk. przy T. N. S. W., jeden z organów Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studium Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Związku Harcerstwa Polskiego, Zjednocz. Młodz. Pol., polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P. i Państw. Urząd W. F. i P. W., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

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

Dr. T. Drabczyk, przew. Sekcji W. F. przy T. N. S. W., Warszawa.

Wychowanie fizyczne w świetle absolutnej filozofji Hoene-Wrońskiego.

(Rzecz, wygłoszona na I. Walnym Zjeździe Sekcyj W. F. przy T. N. S. W. w Poznaniu)

Nikt nie zaprzeczy, że przeżywamy przełomowy, a zarazem krytyczny okres w dziejach ludzkości. Walą się w gruzy potęgi państwowe pod obuchem własnych błędów, a zarazem niezłomnego prawa postępu. Zapadające się w nicość pojęcia i zasady powodują zamęt społeczny wśród kulturalnej ludzkości. Zarówno przedwojenne jak i współczesne wychowanie, nawet jako harmonijne rozwijanie fizycznych i psychicznych właściwości naszych nie wystarcza do pokonania tego chaosu, bo nie umie podołać wielkim zagadnieniom epoki, w którą wступujemy. A zatem samo wychowanie i jego podstawy chromają, jako niedostateczne lub wadliwe. Według H. Wrońskiego „problem wychowania nie jest naukowo ustalony”.

W swej „Filozofji Pedagogji” na pytanie, jaki jest cel wychowania, odpowiada, „oczywiście wychowanie nie powinno i nie może mieć innego celu, jak cel samej ludzkości” czyli zagadnienie wychowania sprowadza się do zagadnienia celu człowieka.

Celem człowieka, według wykrytego przez W r o ń s k i e g o prawa stworzenia, jest stworzenie swej własnej nieśmiertelności, zdobytej własną zasługą i samorzutnością swego rozumu. Rozum jest alfą i omegą w człowieku, jest jego celem, jest zasadą pierwszą wszystkiej rzeczywistości ludzkiej, jest punktem wyjścia i punktem spełnienia. Człowiek jest rozumem, który ma się sam urzeczywistnić i spełnić, rozumem samostwórczym, celem samego siebie; pytaniem, które ma stać się własną odpowiedzią. Rozum przejawia się w człowieku przez fizyczną mowę. Mowa jest formą myśli czyli Słowa. Rozum zatem świadczy się przez „Słowo, które było na początku”, a stąd człowiek jest możliwością tego słowa, które jest u Boga.

W tym Rozumie samorzutnym zawarte jest pojęcie jego ciała, czyli organizmu fizycznego i jego duszy, czyli organizmu duchowego, ziemskiego, zawierającego siły i władze jego duchowe i poznawcze. Rozum jest tem, co siły te rozwija i spala, by tak rzec, na zasób swego światła i ciepła, na pełne swe stwórcze rozwinięcie i urzeczywistnienie. Bez objęcia tych władz naczelných przez Rozum nie byłoby dla człowieka ni ciała ni duszy.

Pierwsze odbicie tego Rozumu w duszy stanowi świadomość człowieka, tj. wszystką jego odrębność od zwierzęcia. Tak więc ciało i dusza, fizyczność i duchowość przyrodzona człowiekowi, to, co stanowi jego naturę, są dwoma biegunami jednej zasady nadprzyrodzonej, stwórczej człowieka: Rozum jego, Słowa w nim. Działają one wspólnie, w ciągłej wymianie i ścieraniu się pod przewodnictwem swej zasady naczelnej Rozumu, Słowa, posiadającej przywilej świadomości samej siebie.

Weźmy żarna pierwotne, pierwszy wytwór przemysłny organizacji człowieka — odbicie tej organizacji i prawa stwórczego. Ziarno do kruszenia — to ciało, zdolność do kruszenia się, to dusza zwarta z kamieniem żarnianym. Przewodzący całą tę robotę — to człowiek — Rozum, stojący przy żarnach i trudem swym obracający kamień.

Nikt nie zaprzeczy, że ciało oddziałuje na duszę i dusza na ciało. Ale w pojęciu tego wzajemnego oddziaływania zachodzi do dzisiaj walne nieporozumienie, wymagające gruntownego oświecenia.

Ciało oddziaływa na duszę nie przez się, tj. nie jako fizycznie coś świadomego i mocnego, gdyż ciało samo przez się jest tylko chorem: *rudis indigestaque moles*. „Ciało jest niczem, duch, jest, który ożywia“, a św. Paweł mówi „Ćwiczenie cielesne nie na wiele zda się, jeśli go nie ożywia modlitwa“.

Modlitwa, czyli praca ducha, ćwiczenie rozumne, które ma odmieniać, odradzać i kształtować. Człowiek zatem siłą czynną swego ducha ma ciało swe przemagać i prześwieślać. Uprawianie tedy ćwiczeń fizycznych i wszelkie sporty winny być raczej rozumiane nie jako uprawa bezpośrednia ciała, lecz jako uprawa pośrednia, że tak powiem fizyczna ducha, przez którą ciało w odbiciu odbiera formę ideału ducha. Czyli innemi słowy: wychowanie fizyczne niema być celem człowieka, nie może być celem ducha, lecz tylko jego środkiem, środkiem wychowania ducha, bo duch jest celem ciała. W tem zrozumieniu mylną się całkiem okazuje powtarzana do dzisiaj zasada starego świata: *Mens sana in corpore sano*. Zasada ta była dobra dwa tysiące, tysiąc lat wstecz, gdy człowiek nie miał jeszcze pojęcia o wolności ducha, gdy równowaga ciała i ducha wykreślana była od strony pojęć ciała, bez przeczucia możności stworzenia siebie przez zasadę boskiego Słowa. Dziś zasada ta jest anachronizmem a dla pojęć życia nowego w dużej mierze szkodliwą.

Nie w zdrowem ciele zdrowa dusza, lecz zdrowa odrodzona dusza jedynie pociągnąć może zdrowe i odrodzone dla celu wiecznego ciało. Rozwijajmy więc zdrową duszę przez ciało, a ciało będzie zdrowe. Bo ciało jest odlewem ciągłym z formy duszy, a od tej formy zależy jego sprawność celowa.

Dzisiejsze zabiegi o wychowanie fizyczne są bardzo znamienne i bardzo budujące. Ale, niestety, nie rozumie się zazwyczaj jeszcze istoty tych zabiegów, — mianowicie tkwiącego oraz iszczącego się w nich prawa postępu ducha.

I stąd, z niezrozumienia tej celowości ducha płynie przesada dzisiejsza sportowa, gorączkowe nadużycie zabiegów fizycznych. Bierze się środek za cel, nie uświadamiając sobie właściwego celu. W potrzebie niemal żywiołowej tych zabiegów instynktowo występuje nowa doba życia ludzkiego „nowe niebo i nowa jego ziemia“, doba celów absolutnych i pełni rzeczywistości.

Nie rozumiejąc tych celów większość ludzi sądzi zazwyczaj, że wznowione i powtarzane Olimpiady greckie przyczyniają się do rozwoju ludzkości. Czy bez narażenia się na wracanie wstecz można powtarzać linię rozwoju ewolucyjnego? Jest wręcz diametralnie odwrotnie. W Olimpiadach greckich był początek cyklu kultury cielesnej (przynajmniej w Europie), gdy dziś już jest zamknięcie tego cyklu. Tam ciało stawalo się Słowem, dziś Słowo ma stać się ciałem. Tam ciało ubierało się w duszę, tu dusza ma przybrać swe ciało. Bo oto po raz pierwszy w dziejach postępu ducha zbliża się zrozumienie zupełne rzeczywistości człowieka przez naukę absolutną Chrystusa. Po raz pierwszy zbliża się świadomość żywa celu człowieka na ziemi. Po raz pierwszy w dziejach rozwoju myśli pojęcie ciała ludzkiego przenosi się od zewnątrz do wewnątrz, na biegun współrzędny ducha, do wymiany harmonji i jedni. Ze świadomością tego celu człowieka winno być prowadzone dzisiaj wychowanie fizyczne młodzieży. Dla uświadomienia sobie tej tak ważnej sprawy tj. celu i sensu życia, powołajmy się dla analogji na obraz wagi, w której jedna z szal, jako byt, będzie wyrazem ciała, druga jako wiedza, wyrazem ducha. Zasadą ich naczelną, podstawową będzie wskazówka na środku przecznicy — natury człowieka. Wskazówka ta to Rozum, to Słowo stwórcze człowieka, bez której nie masz wagi, nie masz rzeczywistości życia. Do dzisiaj człowiek — jako waga nie dostrzega w sobie jeszcze jasno całej zasady swej rzeczywistości — tej wskazówki mianowicie. Zobaczy ją jednak już rychło. Do teraz widział tylko zazwyczaj dwie szale, które odbywają swe ruchy doczesne, ale oto już są dowody, że dostrzega wskazówkę. Gdy dojrzy tę wskazówkę w sobie, gdy stanie się ona żywą funkcją w nim, wtedy zważy siebie i zacznie sam z siebie czerpać moc ducha pod przewodem Rozumu Stwórczego, Słowa. Człowiek jako kościół ziemski jest obrazem doskonałym krzyża. O tem winien on przy każdej czynności pamiętać. Ma on z ciała i ducha przez Słowo stać się wyrazem wszechistnym krzyża.

W dziedzinie wychowania fizycznego łatwo się przekona, że nie ma on nic wspólnego z brutalnem ubóstwianiem siły fizycznej, pozbawionej duchowej treści, a mającej służyć do drugotania tego, co słabsze.

Pożądać i zdobywać wtedy będzie siłę na usługi prawa i sprawiedliwości, a nie siłę przed prawem.

Posiadzie karność wewnętrzną, która idzie ręką w rękę z wolnością, która jest zwycięstwem nad sobą samym nie z potrzeby, przymusu lub strachu, ale z istoty Dobra absolutnego, która ochoczo poddaje się rygorom ładu i porządku, jakie idea współżycia z własnej wolnej woli sobie nałożyła.

*Dr. Władysław Dybowski, mjr. lek.,
asystent Uniwers. J. K. we Lwowie.*

Doświadczenia oddechowe w czasie chodu zwykłego oraz chodu i biegu narciarskiego.

(Z pracowni sportowo-lekarskiej Zakładu Patologii Ogólnej i Doświadczalnej Uniwersytetu J. K. we Lwowie, dyr. prof. dr. M. Franke.)

Zwiększenie wydajności pracy ludzkiej czy zwierzęcej stało się w ostatnich czasach zagadnieniem bardzo palącym ze względów społeczno-ekonomicznych. Na czoło wysuwa się człowiek i praca ludzka. Ogromną ilość badań poświęcono temu zagadnieniu, wyświetlając niejedne jego strony, lecz równocześnie wydobywając na jaw ogromnie skomplikowany mechanizm maszyny ludzkiej. Słusznie podkreślił też Bainbridge (1), że pracę mięśniową należy uważać za najwyższy wyraz czynności ustroju ludzkiego jako maszyny. Prawie wszystkie środki, jakimi ciało dysponuje, zostają zmobilizowane dla doprowadzenia aparatu nerwowo-mięśniowego do stanu najwyższej wydajności. Niestety musimy iść za jedną z największych powag w tej dziedzinie, Fr. G. Benedictem (2) przyznać, że wiadomości nasze w tym dziale pozostawiają bardzo wiele do życzenia. Kwestja kosztu fizjologicznego badanej pracy, wyrażanego ogólnie dziś przyjętym zwyczajem w centymetrach kubicznych zużytego tlenu, opracowaną jest dopiero w bardzo grubych zarysach. O sposobach podniesienia wydajności pracy maszyny ludzkiej wiemy bardzo niewiele, zwłaszcza, jeśli ilość posiadanych wiadomości przeciwstawimy ogromowi zadania i jego coraz bardziej wyłaniającej się zawichości.

Stąd też wśród prac naukowych, zwłaszcza grupy pracowników anglosaskich coraz częściej spotykamy się ze zdaniem, że żmudne i kosztowne eksperymenty naukowe, mogące być zresztą wykonywane jedynie w kilku nadzwyczajnie wyekwipowanych pracowniach świata, dają wprawdzie bardzo cenny i ważny materiał o bardzo wysokiej dokładności, obejmują jednak tylko drobną część całości. W dodatku ciężka i bardzo skomplikowana aparatura nadaje się jedynie do badań w spokoju lub przy lekkiej bardzo pracy. Wysiłki większe mogą być dokonywane jedynie przy tak ścisłym uregulowaniu pracy i zmechanizowaniu jej, że trudno nam myśleć o porównaniu jej z normalną pracą zarobkową czy też z wysiłkiem sportowym.

Stąd coraz częściej spotykamy dłuższe nawet szeregi badań, posługujące się znacznie uproszczoną techniką; odnoszą się one zwykle do większej ilości osobników i pracy ich podczas znaczniejszego wysiłku, w normalniejszych warunkach. Ponieważ jednak sam proces fizjologiczny, zwący się pracą ludzką, nie jest nam jeszcze dostatecznie w szczegółach swych znany, przeto siłą faktu zwracamy się do osobników najzdrowszych, by u nich studjować zmiany, zachodzące podczas i po pracy, oraz w czasie wypoczynku. Nie znając z upragnioną dokładnością norm fizjologicznych nie możemy zaciemniać obrazu przez użycie do eksperymentów osobników patologicznych. Doskonałe zaznajomienie się anglosaskiego świata wiedzy z praktyczną stroną ćwiczeń sportowych, odkryło mu bogaty skarb wielkich zasobów doświadczenia, głównie w dziedzinie podwyższania wydajności pracy ludzkiej. Tak zwany zawodniczy trening (zaprawa) sportowy nie jest niczem innym, jak tylko wyłącznie dotąd na empirji opartym sposobem ćwiczenia się sportowego dla osiągnięcia możliwie wysokiego wyniku pracy mięśniowej ustroju ludzkiego i utrzymania go przez czas dłuższy, lata nawet całe trwający, na bardzo wysokim poziomie.

Na podłożu materiału ludzkiego o świetnej, do maksimum doprowadzonej sprawności, mogą się dopiero wybić pojedyncze jednostki o doskonałych warunkach fizycznych t. zw. talenty sportowe i w korzystnych warunkach zewnętrznych oraz wewnętrznych (korzystne nastawienie psychiczne) osiągnąć wynik maksymalny, to znaczy rekord sportowy. Rekord ten jest równo-

częśnie doskonale udanym eksperymentem w osiągnięciu maksymalnego w danej gałęzi sportu wyniku.

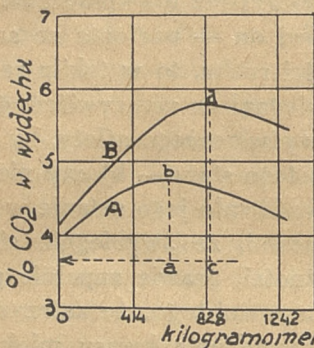
Trzeba też w zupełności przyznać rację Arch. V. Hillowi (3), który kończąc w październiku 1924 serję swych wykładów w Nowym Jorku o czynności mięśniowej podkreślił swoją specyficznie angielską, jak się wyraził, chęć zastosowania doświadczenia swego dla celów sportowych. Nietylko dla względów praktycznych sportowca to czynił, ale także w przekonaniu, że atleci i zdrowi ludzie dają nam najczystsze doświadczenie fizjologiczne. Gdybyśmy wzięli — mówi on — pacjenta ze szpitala i kazali mu biec, aż do niemożności ruchu, to w takim razie a) nie byłibyśmy nigdy pewni, czy osiągnął on rzeczywiście granice swej możliwości — trzeba na to wyćwiczonego atlety, by umieć dojść rzeczywiście do krańcowego tego stanu — b) czy nie zabijemy go tem, c) co naprawdę spowodowało jego ustanie w biegu. Z młodym atletą możemy być pewni, że „wybiegnie się” on rzeczywiście do granicy swej możności, prawie zupełnie pewni, że nie zabijemy go tem, a wkońcu pewni tego, że zatrzymał się on z powodu braku tlenu i nagromadzenia kwasu mlekowego w mięśniach. To ostatnie twierdzenie Hilla może jeszcze ulec poważnym zmianom, gdy wnikiemy głębiej w procesy chemiczne, zachodzące w pracującym mięśniu.

Ilościowo mogą się objawy zmęczenia wielce od siebie różnić, jakościowo będą one jednak podobne u atlety, człowieka zdrowego czy też chorego. Pacjenta możemy tylko obserwować, atlety użyć do doświadczeń i wypróbować na nim fakta i teorie, do których doszliśmy na żabach. Trzeba bezsprzecznie przyznać A. V. Hillowi rację. W wyniku „czystych” doświadczeń na wprawionych i zdrowych ludziach, czyli atletach, otrzymujemy wyniki możliwie daleko posunięte, skutkiem czego spostrzeganie ich jest znacznie ułatwione.

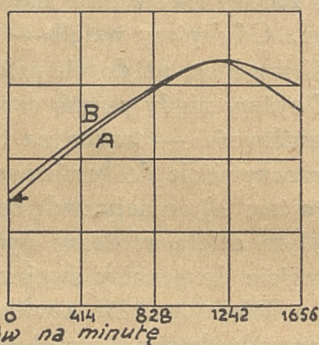
Dotychczasowe szeregi badań wskazały nam na olbrzymie znaczenie w pracy mięśniowej braku tlenu w pracujących tkankach; brak ten opanowuje bardzo znaczną część obrazu, przy ćwiczeniach zaś gwałtownych, krótko trwałych dominuje prawie zupełnie nad wszystkimi innymi objawami; typowym przykładem mogą być biegi na 400 m, jedne z najcięższych nawet dla bardzo wprawnej atlety. W czasie nieco tylko przekracza-

jącym 50 sekund może atleta dojść do takiego stopnia zmęczenia, że prawie w zupełności nie może się poruszać. Z drugiej zaś strony wiemy, że bardzo podobny obraz możemy otrzymać po kilku ledwie krokach lub ruchach na ostatnich setkach metrów pod szczytem Mount Everestu lub w kajucie sterowca, czy też w gnieździe pilota aparatu lotniczego na znacznych wysokościach.

Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 1. Przeciętne krzywe osobnika o siedzącym typie życia; stopień zaprawy 46%.

Ryc. 2. Krzywe doskonale wyrobionego instruktora wychowania fizycznego, chwilowo w wysokiej „kondycji” sportowej; stopień zaprawy 100%.

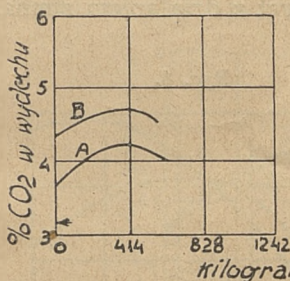
Doświadczenia te skłaniały fizjologów do eksperymentów na wielkich wysokościach, wykonywanych dla obserwacji warunków pracy mięśniowej i jej skutków w atmosferze, znacznie w tlen uboższej. Kulminacyjnym punktem były tu jednak doświadczenia zdobywców największych wysokości, przez ludzi własnymi tylko środkami osiągniętych, na zboczach Mount Everestu. Dzięki obserwacjom przedwcześnie w czasie wyprawy zmarłego dr. Kellasa i uczestników dr. Hingstona, Somervella i Odella (4, 5, 6) posiadamy z nich dosko-

*) Ryc. 1—8 (wedle Briggsa). A — krzywe otrzymane podczas pracy w atmosferze o zwykłym składzie. B — krzywe, otrzymane podczas pracy przy wdechiwaniu powietrza, zawierającego 60 do 100% tlenu. — Procent CO_2 w powietrzu wydechiwanem podczas spoczynku.

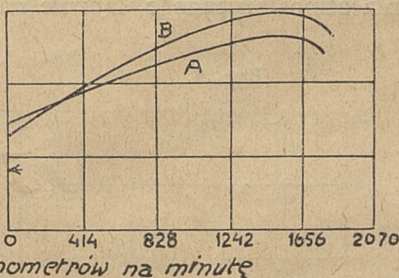
Jeśli na wysokości strzałki pociągniemy linię poziomą (a-c ryc. 1), a na nią spuścimy ze szczytów krzywych prostopadłe a-b i c-d, to w takim razie stosunek ab : cd może nam wyrazić (w procentach) stopień osiągniętej zaprawy badanego osobnika.

nałe sprawozdania. Niespodziewanym wynikiem doświadczenia tego, przeprowadzonego przez najwyborowszych turystów świata, było stwierdzenie olbrzymich zdolności przystosowania się organizmu ludzkiego do zmiany otaczających warunków życia. Równocześnie jednak wszelkie przypuszczenia, choćby najbardziej optymistyczne, co do wartości zaprawy zostały zupełnie pobite przez rzeczywistość. Dzięki aklimatyzacji, przebiegającej u tych uczestników wyprawy, którzy brali w niej udział poraz drugi lub trzeci, tak szybko, że postępowała ona rażniej niż upadek sił fizycznych skutkiem ciężkich warunków życia na tak znacznej wysokości, osiągnęli ludzie ci bez użycia przyrządów tlenowych wysokości, o których nie odważono się marzyć poprzednio, a nawet już po pierwszym rekonesansie u podnóża Everestu.

Ryc. 3.



Ryc. 4.



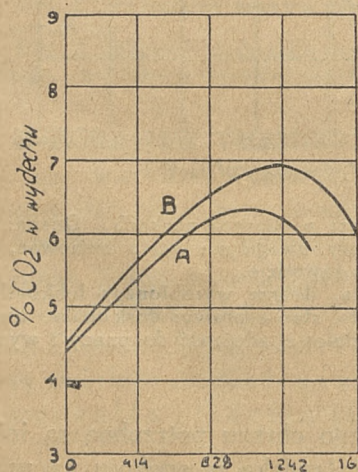
Ryc. 3. Krzywe 44-letniego malarza o chorych nerkach. Ocena: wytrzymałość i siła: małe, stan zaprawy: zły, uwagi: nie warto trenować, nie będzie piechurem, pozostawić w swoim zawodzie.

▼ Ryc. 4. Krzywe 18-letniego kadeta, dobrze wyrobionego lekkoatlety. Ocena: wytrzymałość i siła: bardzo duże, stan zaprawy: doskonały, uwagi: materiał pierwszej klasy, zaprawa podniesie zdolność do pracy i wysiłku prawdopodobnie o 10%.

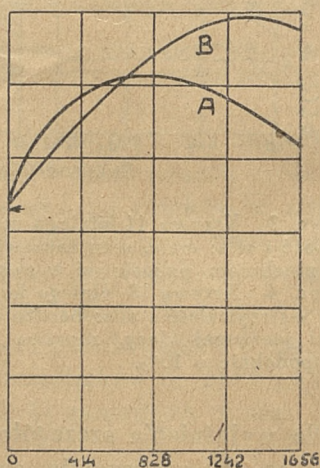
Dla wyjaśnienia szczegółowego obrazu potrzebne są informacje, co do zachowania się człowieka w spokoju na wysokościach znacznych dla wyeliminowania tych zjawisk, które zależne są jedynie od przebywania organizmu ludzkiego w atmosferze, ubogiej w tlen. Dawniejsze eksperymenty na szczytach Alp, Teneriffie i t. d. mniej mogły tu być zużytkowane, gdyż dostanie się tam połączone było z dużym wysiłkiem fizycznym, wa-

runki życia były ciężkie i nienormalne. Pokład zaś balonu sterowca czy też kabiny nowoczesnego aeroplanu nie dają jeszcze możliwości zabrania skomplikowanej i wielce czułej aparatury, poza tem powodują jeszcze u wszystkich, przebywających w ten sposób na tych wysokościach pewien wysiłek nerwowy, również zmieniający normalny stan organizmu. W ostatnich dopiero latach umożliwiły koleje górskie studjum tych objawów w warunkach doskonałych. Stacja Eismeer i Jungfraujoch kolei podziemnej elektrycznej w grupie Eiger- Mönch- Jungfrau berneńskiego Oberlandu, Pikes Peak w Colorado, a wkońcu najwyższe i stale przez dużą stosunkowo ilość mieszkańców zamieszkane Cerro del Pasco w Andach Ameryki Południowej, oto punkty, często przez fizjologów i patologów odwiedzane dla studjum skutków ostrego lub przewlekłego braku tlenu. Wkońcu wspomnieć należy coraz liczniej dla celów lotniczych powstające pracownie badań pilotów, wyposażone w komory, pozwalające na obniżanie ciśnienia atmosferycznego, łącznie nawet z działaniem zimna.

Ryc. 5.



Ryc. 6.



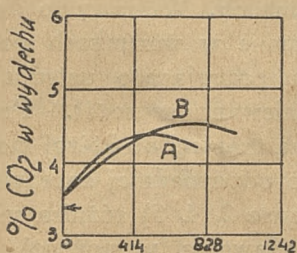
Ryc. 5. Krzywe pracującego 42-letniego górnika. Ocena bardzo korzystna, gdyż posiadana wytrzymałość odpowiada jeszcze 90% norm dla młodszych, a stopień zaprawy wynosi około 80%.

Ryc. 6. Krzywe młodego, inteligentnego instruktora wychowania fizycznego, dobrego lekkoatlety. Siła i wytrzymałość dobre, stan zaprawy 70%.

Użycie wszystkich tych środków wzbogaciło znacznie zasób naszych wiadomości, gdyż praca w warunkach niedostatecznego dostarczania tlenu wywołuje bardzo szybko zmiany, znacznie szybciej i intensywniej niż w warunkach normalnych. Spostrzeganie więc wpływu pracy na organizm ludzki jest bardzo ułatwione.

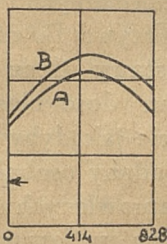
Znaczenie tlenu dla możliwości pracy oświetlają jaskrawo doświadczenia, przeprowadzone przez prof. H. Briggsga (7) w wojskowej stacji prób fizycznych w Edinburghu podczas wojny. Zadaniem stacji tej było uzupełnić zwykłe badanie lekarskie żołnierzy w taki sposób, by wśród nich wyszukać najzdolniejszych do dłuższej, bardzo wytężającej pracy fizycznej. Miało to na celu przydział wyłącznie wyborowego materiału do brygad ratowniczych czy to dla zagazowanych na polu walki, czy dla górników po wybuchach i zatruciach gazami w kopalniach węgla.

Ryc. 7.



kilogramometrów na minutę

Ryc. 8.



Ryc. 7. Krzywe 32-letniego kaprała piechoty. Ranny trzy razy przebył Febris quintana. Zwykła ocena lekarska brzmiała „zdolny do służby frontowej”, ocena stacji badań: wytrzymałość i siła siłnie obniżone, niezdolny do służby przy piechocie.

Ryc. 8. Krzywe młodego rekruta, sklasyfikowanego przez zwykłe badanie lekarskie jako A, przez stację badań uznany za nienadającego się.

Jeśli człowiek oddychający powietrzem o normalnym składzie rozpocznie pracę o coraz to bardziej wzrastającym natężeniu n. p. na ergometrze Martina, to przekonamy się, że procent bezwodnika kwasu węglowego w powietrzu wydechiwanym wzrasta od przeciętnej wysokości wypoczynkowej (3.61) do pewnego maximum i potem opada znowu. Odpowiednie krzywe widzimy na załączonych wykresach ryc. 1—8. Briggs wyraża

zapatrywanie, że procesy utlenienia w mięśniu pracującym przebiegają coraz to lepiej aż do osiągnięcia szczytu krzywej, potem szybko się pogarszają. Natężenie pracy, odpowiadające szczytowi krzywej, nazywa natężeniem szczytowem; natężenia mniejsze zwą się normalnemi, większe stanowią przemęczenie, prowadzą do szybkiego i długotrwałego zmęczenia.

Zjawisko normalnego i szczytowego natężenia pracy ma dla nas ważne znaczenie, gdyż przy badaniach porównawczych chodu zwykłego i narciarskiego spotykamy się znowu ze zjawiskiem równorzędnem, a mianowicie niemożliwością porównywania kosztu pracy przy jednakowych szybkościach w chodzie zwykłym i narciarskim; odpowiadałoby to dwom różnym natężeniom szczytowym prac tych wedle Briggsa.

Jeśli człowiek pracujący z coraz to większym natężeniem na ergometrze Martina otrzymywać będzie zamiast powietrza o normalnym składzie mieszaninę, zawierającą 60 do 100% tlenu, to okaże się, że może on pracować znacznie intensywniej i dłużej niż w normalnych warunkach. Widzimy to doskonale na krzywych. Krzywe B, otrzymane w warunkach podwyższonej znacznie dostawy tlenu dla pracującego ustroju, wykazują jeszcze jeden dość niespodziewany szczegół. Przedstawiają one mianowicie jakgdyby górną granicę, do której może w pracy swej dojść badany osobnik po odpowiedniej zaprawie. U osobników już zaprawionych (krzywe 2, 4, 7) różnica między krzywą, otrzymaną w czasie podawania wzmożonej ilości tlenu, a krzywą, pochodzącą z warunków normalnych, jest bardzo małą. Fakt ten posłużył też prof. Briggsowi do zużytkowania różnic tych praktycznie dla określenia 1) chwilowej zdolności do pracy danego organizmu, 2) maksymalnej zdolności do pracy danego organizmu, 3) różnicy między oboma zdolnościami, która ma być wedle Briggsa równoznaczną z chwilowym stopniem zaprawy (treningu) badanego osobnika. Stan chwilowej zdolności do pracy badanego osobnika określony jest przez wielkość szczytowego natężenia pracy, do którego badany osobnik zdolnym jest w normalnych warunkach. Maksymalną zdolność utrzymujemy przez badania w czasie pracy przy wzmożonej ilości tlenu w powietrzu wdechianem. Różnica między oboma krzywymi daje nam możność określenia osiągniętego

przez badanego osobnika stopnia zaprawy i pozwalała nawet Briggsowi na procentowe określenie poprawy, jaką mógł osiągnąć badany osobnik po dłuższej — w każdym razie kilkotygodniowej — zaprawie.

Jak widzimy więc metoda powyższa dawała dobre wyniki praktyczne i odpowiadała w zupełności swemu wojennemu celowi. Doświadczeń tych nie można uważać za zupełnie ścisłe, gdyż technika ich była znacznie uproszczoną skutkiem ograniczenia się do oznaczania jedynie wydechiwanego bezwodnika kwasu węglowego bez uwzględnienia ilości wdechiwanego tlenu, dalej współczynnika oddechowego i wpływu pokarmów oraz procesu trawienia na metabolizm gazowy badanych. Mimo tego wartość informacyjna doświadczeń tych jest bardzo dużą, ciekawą i cenną ze względu na rzut oka na znaczenie dostawy tlenu dla ustroju pracującego i na rolę zaprawy pod tym względem.

Wracając do omawianych poprzednio tematów, stwierdzamy więc, że studjum pracy i zmęczenia zyskuje wiele na rozpatrywaniu wysiłku sportowego człowieka jako jednego z najczystszych, a bardzo daleko posuniętych eksperymentów. Dalej możemy się spodziewać, że uchwytność zmian zachodzących będzie znacznie lepszą, bo większą i widoczniejszą tam, gdzie będziemy mieli do czynienia choćby z lekkim tylko zmniejszeniem ilości tlenu, dostarczanego płucom badanego osobnika.

Jeśli przejrzymy tabelę fizjologicznego kosztu rozmaitych ruchów sportowych, to widzimy, że narciarstwo stawia organizmowi ludzkiemu bardzo wysokie wymagania. Do tego trzeba dodać, że w klimacie środkowo-europejskim dobre warunki śniegowe i narciarskie znajdujemy dopiero w okolicach podgórskich lub górskich, zwykle co najmniej wyżej 600—800 m. nad poziomem morza. Są to więc wysokości, na których występują ślady zmniejszenia ilości tlenu w powietrzu.

Dla rozpatrywania zjawisk występujących podczas pracy i zmęczenia będzie narciarstwo bardzo wdzięcznym materiałem. Musimy się jednak zaznajomić z tem, co na tem polu już działo. Główny materiał stanowią prace Liljestranda i Stenströma, Loewy'ego i Knolla. (8, 9, 10, 11, 12). Prace ostatniego z nich stanowią w przeważającej części wyniki

badzeń lekarskich zawodników narciarskich w wojskowych i cywilnych mistrzostwach Szwajcarji. Są one bardzo cenne dla narciarza-sportowca.

(Dok. nast.)

Dr. R. Poplewski, prosektor Uniw. Warsz.

Celowość budowy i rozmieszczenia stawów.

Referat, odczytany na I. Zjeździe anatomiczno-zoologicznym w Warszawie, 30. X. 1926 (w skróceniu).

(Dokończenie.)

II. *Miarą zakresu ruchów jest przedewszystkiem staw nasadowy.*

Pod nazwą stawu nasadowego rozumiem staw łączący kończynę z tułowiem, mam więc na myśli staw barkowy. Winny one być zgodnie z wypowiedzianym postulatem, najruchliwszymi t. j. powinny posiadać maksymalny stopień swobody, a więc trzechkierunkowy (3^0). Ze wszystkich znanych rodzajów stawów, własność taką posiadają jedynie stawy kuliste — i te właśnie spostrzegamy w stawach nasadowych. Przyczyna tej lokalizacji jest niezmiernie prosta. W walce o przestrzeń chodzi przedewszystkiem, jak już to podkreśliłem powyżej, o zakres działania, a więc o długość promienia — najdłuższy zaś promień posiadać będzie kończyna, gdy punkt obrotowy znajdzie się u nasady t. j. w miejscu połączenia z tułowiem. Umieszczenie stawu kulistego, w każdym innym miejscu, jak już to zauważył R. F i c k, nie dałoby tych korzyści, zmniejszyłoby bowiem w znacznym stopniu swobodę całej kończyny a zwłaszcza jej punktu końcowego, decydującego o zakresie ruchów. Z powyższego widzimy, iż jakkolwiek genetyczny związek między obu postulatami nie został wykazany, tem niemniej, jedna myśl przewodnia łączy je w jedną całość.

A teraz słów kilka z zakresu klasyfikacji. Proponuję podział następujący, w części odmienny od dotychczasowego: A. *s t a w y l i t e* (*synarthroses*) i B. *s t a w y j a m o w e* (*darthroses*). Pierwsze z nich, ontogenetycznie i filogenetycznie starsze a jednocześnie pierwotniejsze, ześrodkowują się w tułowiu (kręgosłup, czaszka, klatka piersiowa, miednica), stąd obok na-

zwy anatomicznej zasługują na nazwę topograficzną stawów tułowiowych. Klasyfikacja ich niczem nie odbiega od powszechnie przyjętej, więc jej nie przytaczam.

Stawy jamowe, są stawami przede wszystkim kończynami, one to bowiem, dzięki swej budowie, decydują o zakresie lokomocji i ruchów całego organizmu. Stawy jamowe występujące w tułowie (staw żuchwowy, stawy dwóch pierwszych kręgów szyjnych i wreszcie stawy wyrostków stawowych kręgów), jakkolwiek liczne, tem niemniej dzięki naogół nieznacznej ich ruchomości są raczej formami przejściowymi graniczącymi ze stawami litemi. Czynność ich również nie jest zdecydowana, stoi bowiem na granicy między funkcją trzewną (oddech) a wyraźnie lokomocyjną (odprężanie się kręgosłupa podczas skoku).

Stawy jamowe dzielę w sposób następujący.

1. **Stawy ściste** (*amphiarthroses*) umieszczone są tylko w tułowie, w stępie i nadgarstku. Powierzchnie stawowe są praktycznie płaskie i małe, torebki mocno napięte; ruchomość nieznaczna drugiego stopnia (2^0).

2. **Stawy czynnościowo-kuliste**.

a) **kuliste rzeczywiste** (*artt. globoideae*) umieszczone są u nasady kończyn, ruchomość ich jest maksymalna a więc 3^0 .

b) **stawy owalne** (*artt. ovaes*) posiadają teoretyczną swobodę 1^0 , praktyczną zaś graniczącą ze stawami kulistymi (a więc 2^0 z tendencją do swobody 3^0).

c) **stawy siodełkowe** (*artt. sellares*) — swoboda ruchu 2^0 , zakres jednak ruchów zniewala do zaliczenia ich do grupy stawów kulistych.

Stosunkowo wielkie różnice w ukształtowaniu powierzchni stawowych, trzech składowych drugiej kategorii stawów, wynagradza ich wspólna cecha fizjologiczna — znaczna ruchomość, granicząca z 3^0 swobody oraz wielki zakres ruchów.

3. **Stawy walcowate**.

a) **stawy bloczkowe** (*artt. trochoideae*) morfologicznie najbardziej zbliżone do kształtu walca geometrycznego, posiadają swobodę ruchów graniczącą z drugim stopniem;

b) **stawy zawiasowe** (*ginglymi*) bardziej ograniczone w swej ruchomości, aniżeli stawy poprzednie, posiadają

zaledwie 1^o swobody (nieznaczna swoboda 2^o). Do stawów zawiasowych zaliczam również odmianę ich — staw spiralny, którego szczegóły budowy oraz fizjologia nie jest tak odrębną, by zasługiwała na wyłączenie jego z liczby stawów zawiasowych.

Pozornie ryczałtowe uproszczenie mej klasyfikacji tłumaczę tą myślą przewodnią, że uważałem za ważniejsze to, co łączy aniżeli to, co wydziela i że decydującym czynnikiem, wpływającym na umieszczenie danego stawu w tej lub innej kategorii, winien być nie tylko rodzaj ruchu, ale zwłaszcza jego zakres. W przeciwieństwie do dotychczas podawanych klasyfikacji, opierających się głównie, jeżeli nie wyłącznie na budowie, moja powstała pod kątem widzenia ruchu. O ile pogląd mój jest słuszny lub błędny — o tem nie mogę sądzić, tymczasem jednak myślę, iż posiada jedną zaletę, o którą mi chodzi — to iż jest prosty i łatwo stosowalny.

Wyniki praktyczne niniejszej pracy dadzą się streścić w sposób następujący: w ćwiczeniach lokomocji (chód, bieg) największą uwagę należy zwrócić na stawy wylotowe t. j. na stawy, których osie ustawione są prostopadle do płaszczyzny strzałkowej, one to bowiem jedynie warunkują zakres ruchów postępowych.

Niech mi będzie wolno nakoniec streścić zasadnicze prawa kierujące artrogenezą. Uzurpuję sobie to prawo na podstawie nie tylko tego, iż praca niniejsza ma również pretensje przyczynienia się do rozszerzenia podstaw teoretycznej anatomii stawów, ale również dlatego iż ostatecznie w każdej gałęzi nauki dążymy do wyrobienia sobie pewnych sytetycznych poglądów, streszczających główne wytyczne planu budowy.

1. Z dwóch nasad kości, nasada bliższa kształtuje się jako panewka (wglębiecie) nasada dalsza jako kłykieć (L. Fick).

2. Nasada staje się panewką, jeżeli mięśnie są blisko niej przymocowane, przybiera postać kłykcia, jeżeli przyczepy mięśni są oddalone (R. Fick).

3. Dzięki troficcznej plastyczności chrząstki, ten jej odcinek, na który wywierany jest większy ucisk, podlega mniej intensywnemu wzrostowi (L. Roux).

4. Zwężenie ram swobody stawów jamowych jest zjawiskiem postępowem (R. Fick).

5. O zakresie ruchu decyduje postać stawu nasadowego.

6. Największą ruchomość posiadają stawy w kierunku ruchu badanego ustroju.

Kończąc czuje się w obowiązku złożyć na tem miejscu me najserdeczniejsze podziękowanie Dr. Władysławowi Światopełk-Zawadzkiemu, którego nader życzliwemu stosunkowi oraz wskazówkom zawdzięczałem możność bezpośredniej obserwacji w Państw. Inst. Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz w Szkole Wyższej w Joinville-le-Pont.

Piśmiennictwo: R. Fick. Handbuch der Anatomie und Mechanik der Gelenke. — R. du Bois (Reymond). Specielle Muskelphysiologie. — Marey. Le mouvement. — Emery. Bewegung an glatten Flächen. — Werner. Phylogenetisch bedeutungsvolle Bewegungen. — O. Fischer. Theoretische Grundlagen für eine Mechanik der lebenden Körper. — H. Strasser. Lehrbuch der Muskel- und Gelenkmechanik. — H. Vierdt. Das Gehen des Menschen in gesunden und kranken Zuständen. — Plate. Allgemeine Zoologie (I. T.) — G. Demeny. Mécanisme et Education des Mouvements. — H. Braus. Anatomie des Menschen. — L. Testut. Traite d'anatomie humaine. — P. Richer. Nouvelle anatomie artistique (Physiologie, Attitudes et Mouvements). — O. Fischer. Medizinische Physik. — Leshaft. Osnovy tieoreticzeskoj anatomji (1892).

Z organizacji i metodyki wychowawczej.

Z. Wyrobek, wizytator W. F. Kur. O. S. Krakowskiego.

Podjęcie idei Jordanowskiej — zadaniem Sekcji w. f. i h. szk.

O Baden-Powellu, twórcy skautingu, głośno w świecie — i słusznie. Stworzył on idealny typ człowieka i wskazał drogi do jego realizacji w życiu, stworzył system wychowania, gdzie oryginalnemi a przedziwnie mądrze dobranemi środkami wychowawczemi łatwo osiąga cele, o których zdobycie kuszą się wszyscy wychowawcy. O Baden-Powellu głośno — o polskim Jordanie, nawet w Polsce, cicho. Cicho o wielkim pionierze fizycznego i moralnego wychowania młodzieży, ojcu ruchu boiskowego, który nie tylko wskazał społeczeństwu drogi, jakimi fizyczne wychowanie kroczyć powinno, ale naczyni dał przykład, stwarzając wielkie dzieło. Ideę jego zatracono lub wypaczono, sam zaś twórca poszedł w niepamięć. Cemu to zestawienie dwóch wielkich ludzi? Bo obaj mieli jednaki, wielki cel przed sobą — wychowanie młodego pokolenia w zdrowiu etycznym i fizycznym, bo w ich zamierzeniach i poczynaniach uderza, jak zobaczymy, wiele wspólnych rysów.

Po powrocie z Ameryki, gdzie zapoznał się z rozwijającym się ruchem boiskowym a po stracie jedyne go syna, zwrócił J o r d a n całe swe ukochanie ku najbiedniejszej dziatwie. Widok nędznych, rachitycznych dzieci suteryn i bladych twarzy tych od warsztatów, wskazał mu drogę czynu i dnia 26 marca 1888 r. wniósł pismo do gminy miasta Krakowa o udzielenie mu gruntu celem urządzenia boisk zabawowych pod gołem niebem dla dziatwy i młodzieży, obowiązując się własnem staraniem i kosztem rzecz zorganizować i w czyn wprowadzić. Otrzymał grunt kilkunastomorgowy w roku następnym. Były to czasy, gdzie swobodną grę, czy ćwiczenie cielesne uważano co najwyżej, za godziwą zabawę i to dla chłopców, lecz nigdy dla dziewcząt. J o r d a n w zrozumieniu swego posłannictwa rzucił na szalę powagę swego nazwiska, poparł sprawę swym autorytetem i rozpoczął naukę społeczeństwa dając przykład, jakim torem ma iść edukacja fizyczna, gdzie źródło fizycznego odrodzenia młodzieży polskiej. Zgromadził wokół siebie grono młodych ludzi, prawdziwych zapaleńców, poddał ich wyszkoleniu, zakupił przybory i poczęła się praca. Park, dostępny zawsze dla publiczności obejmował kilkanaście małych boisk dla dziatwy, potem i dla młodzieży i tu na oczach tysięcy ludzi począł się budzić ruch zabawowy, zawsze pod czujnem okiem twórcy. Zabawy i gry dla wszystkich, tak gromadne jak i indywidualne, łatwe ćwiczenia gimnastyczne, strzelanie z łuku i flobertu, wiosłowanie na sąsiedniej rzece dla starszych chłopców a dla dziewcząt ponadto korowody i pląsy — a wszystko bezpłatnie — to był program. Tennis i football polski tu się urodził. Wśród słońca i zieleni park wrzał, jak ul od krzyków i śpiewów dziatwy, roiło się od drobiazgu na wszystkich boiskach. A wszystko odbywało się przy doskonałej organizacji całości, nie bezładnie, lecz ściśle według planów, przyczem zmiany regulowano dzwonkiem.

Żywa propaganda zrobiła swoje: były dni, gdzie liczba bawiących się dochodziła do 2000, tłumy publiczności przypatrywały się zabawom, — J o r d a n zdobył rodziców i szkołę wstępnym bojem. Chodziło o zdrowie, więc dodano jeszcze kąpiele natryskowe, z których codziennie korzystało kilkanaście zastępów, dawano tanie lub bezpłatne posiłki dla najbiedniejszych itp. — przyczem żrenicą oka twórcy był zawsze ten najmniejszy, najnędzniejszy drobiazg i młodzież rzemieślnicza. — A czy mu chodziło tylko o zdrowie młodego pokolenia?

Park powstał w pięknem miejscu u stóp Wawelu i kopca Kościuszki. W zacieniach stanął szereg pomników wielkich Polaków, do których J o r d a n prowadził dziatwę, tłumaczył ich czyny, podnosił zasługi — stawiał jako przykład mówiąc: idźcie w ich ślady. Dla wychowania chłopców w karności stworzył pułk krakowskich dzieci, umundurował go — a wtedy poczęły

się ćwiczenia w podchodzeniu, braniu niewolnika, w całym szeregu ćwiczeń polowych, które zawsze porywały i porywać będą dla romantycznego uroku, jakim są owiane. Niech zniknie niedołęstwo i niezaradność u młodych — mawiał — niech się hartują w trudzie i nabiorą zaufania do siebie. Nie zrozumiano jego intencji, poczęto z dzieci robić wojsko, — J o r d a n pułk skasował nie znalazłszy mądrego kierownika, któryby wniknął w jego zamysły. Założył księgę obowiązkowości, gdzie dawano kreski za rzetelne spełnianie obowiązku, za punktualność, za odznaczenie się. A najbardziej zasłużonych wpisywano w złotą księgę. Stworzył odznaki za szereg sprawności i wręczał je uroczyście odznaczonym. A opieka nad terminatorami? Tych odciągnąć od źródeł zepsucia jako najwięcej na nie narażonych, tych serdecznie przygarnąć, tymi zaopiekować się nie tylko w parku ale przez rok cały — to było jedno z ważnych zadań J o r d a n a. To była najukochańsza rzesza jordanowska, dla nich w pierwszym rzędzie stworzył dział książeczek oszczędnościowych. Sam składał drobną kwotę na początek a po roku sprawdzał, ile przybyło. I jeśli przekonał się, że kapitał wzrastał, sam go podwajał. J o r d a n był duchem każdej nowej zdrowej myśli w parku, na wszystko miał oko, parkowi poświęcał każdą wolną chwilę i grosz ciężko zapracowany.

Teraz rozumiemy zestawienie z B a d e n - P o w e l l e m. Ileż identycznych zamierzeń, ile środków etyczno-wychowawczych, z których wiele odnajdujemy w skautingu! Czy twórca skautingu znalazł większe zrozumienie swej idei w społeczeństwie, czy też może cechowało go lepsze zrozumienie psychiki młodzieży, i potrafił umiejętniej dostosować do niej środki wychowawcze, dość, że w tym kierunku nie udało się J o r d a n o w i osiągnąć w pełni zamierzonego celu. Lecz rozbudził ruch boiskowy na obszarze całej Polski, stał się jego ojcem. On pierwszą bródę wyżyłbił w ówczesnym ugorze, następcy ją rozszerzyli i pogłębili, aż powstało szerokie koryto, którem przez ojczyste niwy przelała się fala idei jordanowskiej, fala ruchu boiskowego. Dumna jest Szwecja ze swego L i n g a, dumą Anglii B a d e n P o w e l l a Niemiec — J a h n. Z dumą też Polska patrzy na granitową postać swego J o r d a n a, wielkiego patrioty o złotem sercu; J o r d a n to własność Polski.

Dzieło J o r d a n a znalazło naśladowców. Powstał park dla dziatwy w N. Sączu, Kołomyji, Stryju, potem w Częstochowie, Gostyniu, Kaliszu, Lublinie, Środzie, Włocławku, Stanisławowie, Samborze i w wielu innych miastach. W Warszawie, dzięki ofiarności R a u a powstały w 9 punktach miasta boiska dla zabaw pod gołem niebem. Idea Jordanowska odbiła się echem i zagranicą. Szereg pracowników w dziedzinie wychowania fizycznego, szczególnie z Niemiec począł zwiedzać park,

przypatrywał się jego organizacji, zdawać sprawozdania w szeregu artykułów, pełnych słów zachwytu i zachęcać do naśladowania. Jordan dał tem samem impuls do zakładania i poza Polską podobnych parków, propaganda w Niemczech wywołana jego dziełem, doprowadziła do założenia *Verein zur Pflege des Jugendspiels* — dziś olbrzymiej organizacji.

Jeżeli główną zasługą Jordana jest stworzenie dzieła nawskroś oryginalnego, rozbudzenie przez to ruchu boiskowego i wywołanie poczucia potrzeby dbania przede wszystkim o ćwiczenia na wolnem powietrzu, to położył on też niemałe zasługi i na innych polach fizycznego wychowania. Jest propagatorem stworzenia instytucji lekarzy szkolnych w zaborze austriackim, przykładą rękę do reformy systemu ćwiczeń cielesnych, jest pierwszym dyrektorem uniwersyteckich kursów wychowania fizycznego, powstałych z jego inicjatywy, jest twórcą warsztatów szkolnych. Przez propagowanie pracy ręcznej tak przy warsztatach, jak i w ogródkach, dla których wzór stworzył w swym parku, dążył do wzbudzenia poszanowania dla pracy rąk, pracy przy ówczesnym kierunku kształcenia bardzo lekceważonej i do rozbudzenia w niejednym indywidualnych a uśpionych zdolności. Szerokie było pole jego pracy a wszędzie kładł piętno swej wybitnej indywidualności, nigdy nie zawahał się, by powagą swego stanowiska poprzeć rzecz, w której widział korzyści dla tak bardzo przez siebie umiłowanej ojczyzny.

Wiele miast poszło — jak mówiłem — śladem Jordana, Lwów poszedł dalej. W r. 1905 zawiązano „Tow. zabaw ruchowych“, które roztoczyło opiekę nad dość skromnie dotąd rozwijającym się sportem polskim i stało się jego podwaliną na przyszłość. Nie obcy był temu ruchowi sam Jordan. To zasługa Lwowa. Luźne dotąd formy gier drużynowych i ćwiczeń lekkoatletycznych ujęto w przepisy i obowiązkowe prawidła, całej robocie dano właściwą formę. Oczywiście pierwiastek emulacyjny wybił się na pierwszy plan. I poczęły się mnożyć kluby i kółka uczniowskie, niebawem zapal ogarnął szerokie masy młodzieży, wartkim prądem potoczył się ruch sportowy. Lecz wtedy stała się zła rzecz, której twórcy nie przeczuwali: młody ruch sportowy zabił ruch Jordanowski. Barwne koszule piłkarzy lwowskich, którzy dla propagandy zjechali do Krakowa, odciągnęły dziatwę i młodź z parku. Ubyli najlepsi pracownicy zaciągając się w szeregi klubowe, 10-latki zawiązywali kluby piłki nożnej — nowość porwała, park opustoszał do szczętu. Jordan chodził smutny, zadumany po swym parku i skarżył się przed piszącym te słowa na los, który mu nie oszczędził widoku ruiny celu jego życia. Jeszcze gorsze było to, że szereg ludzi, wprowadzie dobrej woli, lecz krótkowzrocznych parł młodzież w tym kierunku, nie przebiegając w środkach agitacji. Zła to

była polityka. Ucierpiał na tem srodze cały tak pięknie się rozwijający ruch Jordanowski a cierpi i sam sport, który pozbywa się w ten sposób kadr~~ów~~ przyszłych na tej niwie pracowników i zużywa młode siły przedwcześnie ich wciągając do wysiłków, dla nich bezwzględnie nieodpowiednich. Sport polski jak i całe fizyczne wychowanie powinno czerpać soki z ruchu boiskowego, dostosowanego do wieku. Nam potrzeba zdrowego ruchu pod gołem niebem dla mas dziatwy i młodzi — i to jest idea Jordana — a nie przedwczesnego tworzenia kadrów sportowych i nie przedwczesnej specjalizacji jednostek. Higjena rasy ważniejsza niż rekord. Na tym zrębie, na tej jedynie racjonalnej zasadzie budować należy, z mas wyjdą zawsze najdzielniejsze jednostki do dalszych, lepszych nawet niż dotąd wyczynów, inaczey sport polski sam sobie podetnie nogi. Z chorób, które go trapią, a które wszyscy znamy, ta jest najgroźniejsza.

Jeżeli zagranica o tyle wyżej od nas w tej dziedzinie stoi, to zawdzięcza swój rozkwit jedynie oparciu się o masy, o żywy ruch boiskowy.

Po śmierci Jordana ożył park na lat kilka. Pewne racjonalne reformy, usunięcie braków, większe liczenie się z psychiką młodzieży wzbudziły zpowrotem żywy ruch, który przypominał najświetniejsze chwile parku. Lecz był to słomiany ogień. Dziwna obojętność przedtem tak niby już interesującego się sprawą społeczeństwa, obojętność sfer nauczycielskich, mała opieka gminy, egoistyczna polityka klubów itp. zrobiły swoje, reszty dokonała wojna. Stało się to w Krakowie, stało i w innych miastach Rzpltej. Dawna chluba Polski poszła do lamusa.

Wielkich ludzi czci się przez realizację ich wskazań i zamierzeń, nietylko przez niedopuszczenie do upadku zapoczętego dzieła ale i przez jego dalszy rozwój. Ci, co kroczą ścieżką, którą szedł Jordan, powinni iść za jego drogowskazem. Powinno nas stać na tę dumę narodową, by nie dać upaść swojej własnej rzeczy, boć Jordan, to własność polska. Tworzenie parków Jordanowskich, wzbudzenie w nich jak najżywszego ruchu dla dziatwy i młodzieży powinno się stać zadaniem i to pierwszym zrzeszonych na tym zjeździe Sekcyj Wychowania Fizycznego. Wyście do tego przedewszystkiem powołani. Jeżeli część idei Jordanowskiej przejął skauting, to pozostaje jeszcze jej druga część, rozbudzenie ruchu boiskowego. To się należy pamięci wielkiego Jordana.

Jak praktycznie się rzecz rozwiąże, to kwestja dalsza. Z pewnością powstanie szereg książek i broszur, pouczeń i wskazówek. Lecz na to się nie oglądajcie. Robotę zacząć trzeba od dzisiaj. Jest was dziesięćciu, weźcie się wszyscy spolem do pra-

cy, zawierzcie swym siłom; jest was tylko dwóch, to zakasajcie rękawy i zrobcie za dziesięciu. Pamiętajcie słowa Zamojskiego: „Zawsze takie narody będą — jakie ich młodzieży chowanie”.

R. Czyżewski, wizyt. wych. fiz., Kurat. Okr. Szk. Wileńskiego.

Metoda gimnastyczna zadaniowa.

Metodę gimnastyczną zadaniową ćwiczeń przejściowych od formy zabawowej do formy poprawnej demonstrowałem na I Walnym Zjeździe Sekcyj W. F. w Poznaniu. Ma ona na celu:

1) wypełnienie dotychczasowej luki między zakresem materiału ćwiczebnego, stosowanego metodą zabawową, a całokształtem ćwiczeń skończonych pod względem gimnastycznym, wykonywanych według pewnych prawideł i z należąą precyzją.

2) ułatwienie pracy w szybkim osiągnięciu ruchów poprawnych drogą pośrednią, której zasadniczą cechą jest łagodne przejście od ruchów w formie zabawowej do ruchów poprawnych, z zachowaniem stopnia zainteresowania formy pierwszej, a korzyści fizjologiczno-wychowawczych formy drugiej.

Metoda ta polega na logicznym zestawieniu postawy wyjściowej, o odpowiedniem ustaleniu poszczególnych części bądź członków ciała, z następniem celowem zastosowaniem ruchu zadaniowego, wykonanego z pomocą jednego z następujących czterech przyborów pomocniczych: linki, drążka, piłki i pudełka (od zapalek). Uwaga: każdy z tych przyborów ma swe uzasadnienie w charakterze wykonywanych z nim ruchów zadaniowych.

Odpowiednio zastosowany ruch zadaniowy, wzorowany na ruchu gimnastycznym, t. j. takim, który w swej przyczynie i anatomiczno-fizjologicznych skutkach ma swe naukowe określenie i uzasadnienie, bezwzględnie wyklucza inne wykonanie jak tylko poprawne, a poprawność ta wpływa bezwiednie dla ćwiczącego z istoty samego zadania.

Przy wykonywaniu ćwiczeń daną metodą uwaga ćwiczącego koncentruje się całkowicie na chęci, dążeniu do wykonania, nie absorbując bynajmniej myśli zarówno prawidłowością ruchu, jak i dbałością o uzyskanie, względnie zachowanie poprawnej postawy końcowej.

Dopiero po wykonaniu zadania (ćwiczenia) wychowawca fizyczny zwraca uwagę ćwiczącego na osiągniętą postawę, wzgl. ruch, nadając jej i ruchowi miano gimnastyczne.

Po kilkakrotnej powtórce ruch zadaniowy nabiera cech ruchu opanowanego i staje się ćwiczeniem gimnastycznym.

Tyle co do praktyczności i wpływu fizjologicznego, wynikających z osiągnięcia daną metodą poprawności ćwiczeń.

Co się tyczy wpływu wychowawczego, to:

1) Przez zastosowanie ruchu zadaniowego, podanego w ciekawej, zachęcająco-emulacyjnej formie — szczęśliwie wyzbawiamy się suchego rozkazu, częstokroć zabijającego w zarodku przeżytki pierwszej samodzielności wieku młodocianego.

2) Nie przestrzegając równoczesnego wykonywania ruchu zadaniowego — uwzględniamy indywidualne cechy ćwiczących.

3) Dając możność obmyślenia odpowiednich dróg, prowadzących do wykonania danego zadania — rozwijamy inicjatywę.

4) Angażując maximum napięcia woli ćwiczących głównie w kierunku pokonania względnej trudności przy wykonywaniu zadania — przeprowadzamy, jako celowy wysiłek, szkołę woli.

5) Znaczny stopień emulacji uwydatniającej się w stosowanych tą metodą ćwiczeniach, emulacji dążącej z początku do wykonania zadania, a w następstwie już do precyzji wykonania — służy jako bodziec do wyrobienia szybkiej orientacji, spostrzegawczości, umysłu porównawczo-krytycznego i przyucza do szybkiej a dokładnej pracy.

6) Wykonanie samego zadania, osiągnięcie celu — daje moralne zadowolenie, stwarza wesoły nastrój, wzbudza zaufanie w siły własne i chęć do czynu.

W powyższy sposób uwzględnione potrzeby natury psychologiczno-fizjologicznej i wychowawczo-socjalnej, ujęte w wyczerpującym zakresie ćwiczeń zadaniowych (do trzystu ćw. z każdym z wyż. wym. przyborów) stanowią całokształt metody w zastosowaniu do młodzieży obu płci w wieku 9—11 lat.

K. Sosnowski, prof. Ak. Handl. w Krakowie.

Szkolne domy wycieczkowe.

(Referat, wygłoszony na II Zjeździe Pol. Tow. Turyst., Warszawa 2—3 kwietnia 1927.)

Nareszcie nadszedł czas, że wycieczkowanie młodzieży szkolnej po ojczystym kraju nie tylko jest przez szkołę tolerowane, nietylko propagowane, ale już czynnie popierane. Fakt ten należy powitać z największą radością. Nie tu miejsce rozstrzygać, jak ważnym czynnikiem kształcącym, zdrowotnym, umoralniającym i obywatelsko-patriotycznym jest turystyka szkolna. Jest to już na szczęście rzeczą powszechnie znaną i uznaną. Obecnie chodzi o wprowadzenie tej idei w czyn. Czyn ten ma polegać: a) na jednolitej organizacji ruchu turystycznego młodzieży szkolnej, b) na urządzeniu szkolnych domów wycieczkowych. O punkcie pierwszym była już mowa, kolej tedy przychodzi na punkt drugi.

Hasłem zasadniczem ma tu być praktyczność i celowość. Przypatrzmy się nasamprzód pokrótce wzorom niemieckim i czeskim. Niemcy pokryli cały swój kraj kilkuset domami wycieczkowymi, zw. *Schülerherbergen*, które są czem innem, niż stałe kolonie wakacyjne, zw. *Ferienhorte*. Te *Schülerherbergen* są w większej części ad hoc zbudowanymi domami, w których młodzież szkolna znajduje ostoję podczas roku szkolnego, odbywając bądź zbiorowe wycieczki szkolne, bądź też spędzając w nich kolejno całe tygodnie, przeznaczone na wycieczki, t. zw. *Ausflugwochen*. Prostu szkoły poszczególne przenoszą się na tydzień do domów wycieczkowych i spędzają go na wzmożonych ćwiczeniach fizycznych i na praktycznej nauce w zetknięciu bezpośrednim z przyrodą. Podczas zaś feryj domy te służą jako ostoja dla indywidualnych wycieczek uczniowskich. Wszelkie udogodnienia i taniość pożywienia i komunikacji czynią tam wędrówki uczniowskie zjawiskiem powszechnem, dostępnem i dla niezamożnych, podczas gdy bez tego wycieczkowanie było dostępnem tylko dla zasobniejszych. Nie ulega wątpliwości, że budowa specjalnych domów wycieczkowych szkolnych, gdzie młodzież nie zależy od żadnych innych czynników, gdzie jest u siebie panem, gdzie nie styka się z niepożądanymi elementami, gdzie wyeliminowany jest alkohol i t. d. jest najlepszym rozwiązaniem sprawy, ale nie dla wszystkich społeczeństw osiągalnem.

W podobny, lecz w mniej kosztowny sposób, rozwiązali u siebie Czesi sprawę szkolnych domów wycieczkowych. Nie wznoszą oni bowiem specjalnych ku temu budynków, lecz swoje *nocleharne* urządzają z zasady w budynkach szkolnych, bursach, gospodach, zaopatrując je w sienniki, koce, nieco sprzętów i naczyń. Już pod austriackiem panowaniem liczba czeskich *nocleharen* była pokaźna, a obecnie wzrosła ona do kilkuset i sieć swą rozciągnęła nietylko na rdzenne Czechy, Morawy i Śląsk, ale i na najdalsze zakątki wydłużonej Słowaczyny.

W obu omawianych krajach władze szkolne sporządzają przed końcem roku szkolnego drukowany spis szkolnych domów wycieczkowych, który każdy uczeń może otrzymać w dyrekcji swej szkoły, a który zarazem służy za upoważnienie do korzystania z domów.

W Polsce rzecz cała znajduje się dopiero w stadium poczyną. Pierwszy i chwalebny krok na tej drodze zrobiło Województwo Śląskie, gdzie w niedługim czasie Wojew. Komisja Turyst. osiągnęła dzięki energii przew. T. Dobii-Dziubryńskiego i finansowemu poparciu Rady Wojewódzkiej pokaźne wyniki. Mianowicie otwarto tam już 3 domy wyc., a to w Król. Hucie, w Bielsku i Cieszynie i zaopatrzono je w 168 łóżek, a w przygotowaniu jest jeszcze 10 domów wyc. z 200 łózkami.

Ponadto zamierza Komisja utworzyć 7 kolonij wakacyjnych w miejscowościach podgórskich z 520 łózkami, a prowadzi też pertraktacje o lokale na domy wyc. i kolonje w Zawoji i Zakopanem. Jest to wzór godny naśladowania dla inych województw, które niestety nie są w tak szczęśliwym położeniu finansowem, jak Wojew. Śląskie. Nasuwa się tu atoli pytanie, czy województwa nie powinny się w tej działalności trzymać swoich granic, by nie doszło do tworzenia w jednej miejscowości kilku domów wyc. dla różnych województw czy kuratorów, podczas gdy inne miejscowości byłyby ich zupełnie pozbawione. Dowodem tego może być np. Zawoja (i Zakopane), gdzie domy wycieczkowe potworzyło już Tow. Tatrzańskie, Tow. Krajoznawcze, a tworzy jeszcze Komisja Woj. Śląsk., zapewne tworzyć zechce i Komisja Woj. Krakowskiego, co byłoby robieniem tej samej rzeczy przez kilka instytucyj. Jak widzimy, Wojew. Śląskie poszło śladem czeskim, otwierając domy wycieczk. po szkołach, a nie wznosząc na ten cel specjalnych budynków, choć rozporządza okazałymi funduszami. Dzięki temu właśnie doszło w krótkim czasie do okazałych wyników.

Wzory niemieckie mają jednak u nas także wielu zwolenników. Przedewszystkiem przyjmują je władze szkolne, zamierzając stawiać osobne budynki wycieczkowe dla młodzieży szkolnej i przyznawając na ten cel połowę funduszków składanych przez szkoły średnie na gry i zabawy. Przytoczone już powyżej motywy przemawiają za tą koncepcją dość silnie, silniej jednak przeciw niej przemawia względ ekonomiczny, rozwojowy i organizacyjny. Najważniejszy jest względ ekonomiczny. Położenie ekonomiczne państwa naszego jest tego rodzaju, iż budowanie specjalnych domów wycieczkowych dla młodzieży szkolnej należy uznać za zbytek, za piękną teorię pozostającą w sprzeczności z warunkami realnymi, jakich jednak już wiele w naszym życiu państwowem popełniono. Specjalne domy wycieczkowe dla młodzieży to rzecz, na którą pozwolić sobie mogą narody gospodarczo silne i bogate, a nie — jak my — będące na chudym dorobku, to dla nas idea przyszłości, narazie mogąca pozostać odłogiem. Przeznaczenie na ten cel połowy funduszków szkolnych na gry i zabawy odbija się ujemnie na prowadzeniu ćwiczeń cielesnych w szkołach, czemu dał wyraz także niedawny zjazd wychowawców fizycznych, odbyty w dniach 19 i 20 marca br. w Poznaniu. Dały się tam słyszeć głosy niezadowolonia z powodu przeznaczenia połowy rzeczonych funduszków na cel na razie zbytłowny, podczas gdy wiele szkół nie ma za co urządzić odpowiednich sal gimnastycznych, boisk sportowych, zakupić potrzebne przybory i przyrządy.

Zwłaszcza zbytłkiem byłyby specjalne domy wycieczkowe dla młodzieży tam, gdzie już tego rodzaju urządzenia istnieją,

jak np. schroniska Tow. Krajoznawczego lub schroniska Tow. Tatrzańskiego w naszych górach. Czyż budowa nowych domów np. w Beskidach Zach., najodpowiedniejszym terenie górskim dla młodzieży, albo nad morzem, gdzie już stoją gotowe domy wycieczkowe wymienionych towarzystw, nie będzie czem innym, jak rozprasaniem sił fizycznych i organizacyjnych tego samego społeczeństwa? Wszakże dużo prostszą, łatwiejszą i tańszą rzeczą będzie dla władz szkolnych subwencjonowanie istniejących schronisk, żądanie poczynienia potrzebnych adaptacji i zawarunkowanie korzystania z nich dla młodzieży na umówionych warunkach. Względ na szybszy rozwój turystyki szkolnej także za powyższą tezę przemawia. Budowa bowiem specjalnych domów wycieczkowych będzie mogła postępować w powolnem tempie, podczas gdy adaptacje istniejących już uzdrowisk, burs, szkół, gospód, domów gminnych, może nastąpić w krótkim czasie i rozwój turystyki szkolnej znacznie przyspieszyć. Także i organizacja całej akcji dozna wielkiego ułatwienia i oszczędzenia pracy, o ile oprze się o istniejące już organizacje turystyczne, mające doświadczenie i ułatwioną administrację przez znajomość stosunków lokalnych. Administracja bowiem siecią domów wycieczkowych nie będzie rzeczą łatwą ani taną.

Inaczej rzecz się ma, gdy chodzi nie o przelotne, ale o stałe miejsce pobytu dla młodzieży szkolnej, jakimi są kolonie wakacyjne. W tym wypadku wznoszenie specjalnych budynków jest wskazane i pożądane, bo temu celowi nie uczyni zadość schronisko, zawsze dla przelotnych wędrówek przeznaczone, ani szkoła opatrzona w sienniki. Stałe kolonie wakacyjne dla młodzieży powinny też w sezonie powakacyjnym służyć jako domy wycieczkowe, a i na sezon wakacyjny powinny mieć izdebkę na przyjmowanie przejściowych młodocianych turystów.

Uznając w zasadzie zapatrywanie władz szkolnych za słuszne, i ciesząc się z faktu wyasygnowania funduszków na pierwsze domy wycieczkowe, sądzymy jednak, że w kraju naszym akcję urządzenia szkolnych domów wycieczkowych należy poprowadzić za wzorami czeskiemi, t. zw. *nocleharen*. Aby niezamożnej młodzieży szkolnej i akademickiej umożliwić zwiedzanie kraju, należy w najbliższym czasie urządzić po szkołach, bursach, odpowiednich gospodach lub w budynkach publicznych domy noclegowe, w którychby młodzież ta za tanie pieniądze mogła otrzymać noclegi, śniadania i wieczerze, a nadto znaleźć przewodników lub otrzymać informacje ustne lub pisemne o zwiedzeniu danej miejscowości. Domy te należy urządzać w miejscowościach uznanych przede wszystkim za godne zwiedzenia, a więc w większych środowiskach kultury, przemysłu, handlu, w miejscowościach pamiątkowych, historycznych, w ośrodkach osobli-

wej i pięknej przyrody, w zdrojowiskach i t. d. Sieć tę należy kolejno rozszerzać na wszystkie godne poznania miejscowości i zabytki kraju naszego tak, abyśmy po upływie kilku lat akcję tę mogli uznać za ukończoną. Objąć nią należy nietylko województwa centralne, ale i kresowe, bo choć tam narazie ruch wycieczkowy jest mniejszy, to trzeba liczyć na równomierne rozprowadzenie go po całym kraju celem rozbudzenia zainteresowania każdym jego zakątkiem.

Koszta urządzenia domów wycieczkowych będą stosunkowo niewielkie, gdyż wystarczy do tego wybrany budynek zaopatrzyć w potrzebną ilość wypchanych słomą sienników lub materaców, w poduszki, oraz w koce narazie, w przyszłości zaś można te urządzenia uzupełnić przez sprawienie prześcieradeł, poszewek, kilku najniezbędniejszych sprzętów i naczyń, jak miednice, dzbany, kociołki. Administracji osobnej domy takie potrzebować nie będą, bo zawiadywać nimi mogą ich właściciele bądź bezinteresownie bądź za pobraniem pewnego procentu dla siebie i służby.

Szczególnie należałoby zarzucić myśl budowy osobnych schronisk szczytowych w górach, gdyż budowle takie są kosztowne, jak również kosztowną jest ich administracja. Że zaś do gór szczególnie młodzież ciągnie, wystarczy — jak się rzekło — poczynić w istniejących już schroniskach stosowne adaptacje. W okolicach górskich domy wycieczkowe szkolne należałoby jedynie urządzać u podnóża gór, w miasteczkach, wsiach i zdrojowiskach, a z tego powodu należałoby zarzucić urządzania tamże po szkołach mieszkań letnich dla profesorów i urzędników szkolnictwa. Tyczy się to też miejscowości nadmorskich. Ażeby ideę turystyki szkolnej wprowadzić co rychlej w życie należałoby już w bieżącym roku szkolnym przystąpić do urządzania szkolnych domów wycieczkowych i przed jego zakończeniem wydać spis celem podania go do wiadomości młodzieży za pośrednictwem dyrekcji.

W urzeczywistnieniu akcji powyższej powinny brać chętny udział wszystkie towarzystwa turystyczne i dopomagać władzom szkolnym pod każdym względem, głównie zaś w kierunku organizacyjnym w dobrze w zrozumianym własnym interesie, boć młodzież wycieczkująca to przyszłe filary wszystkich naszych towarzystw.

Uwagi o sporcie składakowym.

Pisząc o sporcie składakowym zasadniczo trzeba stwierdzić, że jest to sport wioślarski z wszystkimi jego zaletami, o których szerzej rozpisywać się nie potrzebujemy, bo są powszechnie znane. Chcemy wyjaśnić tylko różnicę, które nas

dziela od reszty wiosłarzy, a które, naszem zdaniem dodają sportowi wiosłarskiemu wiele uroku i rozszerzają jego pole działania.

Składak jest „składanym kajakiem” z którychto dwóch słów stworzyła się jego nazwa. Składak jest więc łódką o przodzie i tyle ostrym, posuwającą się w kierunku wzroku wiosłującego zapomocą wiosła o 2 piórkach, co już bardzo mile odróżnia nasz sport od ogólnego wiosłarstwa, a łączy z kajakami i kanadyjskimi, drewnianymi łodziami. Rozbieralność lub składalność naszych składaków daje nam dalszy plus wobec reszty łodzi uniezależniając wiosłarzy od istnienia wód w pobliżu ich miejsca zamieszkania i ułatwiając odwiedziny rzek, jezior i morza, z którymi ich łączy tylko kolej. Składak waży przeciętnie 15—35 kg, zależnie od wielkości (czy jedynka, czy dwójka) i od materiału (rodzaju drzewa szkieletu oraz rodzaju powłoki). Co do materiału szkieletu, do którego w najnowszym czasie należy stal duraluminium, dalej się nie rozpisujemy, bo znany on jest sportowcom wodnym. Powłokę składaka robi się albo z płótna żaglowego zwyczajnego, lekko impregnowanego, albo z takiegoż płótna żaglowego z dodaniem warstw gumowych po obu stronach, nieraz jeszcze wzmacnianego przez dalsze 2 warstwy płótna zwyczajnego gładkiego i jeszcze 2 dalsze warstwy gumowe. Powłoka gumowa składa się więc z trzech, pięciu, albo siedmiu warstw. Omówiona warstwa ze zwyczajnego, cienkiego, gładkiego płótna ma powodować gładkość powierzchni całej powłoki oraz zwiększać szybkość we wodzie i łatwość czyszczenia. Ujemnie działa wielokrotność powłoki na jej wagę, mało dodając wytrzymałości. Wystarczającą więc jest pod warunkiem dobrego materiału i wykonania trójkrotna powłoka. Podkład składaka jest połączony z powłoką, zeszyty zwykle, nie gumowany. Tworzy go zwyczajnie impregnowane płótno. Waga powłoki równa się mniejwięcej wadze szkieletu.

Składak pomieści się zazwyczaj w dwóch workach, 1 dłuższym i 1 w rodzaju plecaka. Szkielet, który składa się z szeregu kijków i obręczy, daje w zasadniczych zarysach formę składaka. Kiel składaka przedstawia się jako drabinka w środku szersza, ku końcom się zwężająca a rozdziela się na dwie połowy, tylną i przednią, które tak są urządzone w środku, że dno środkowe przy włożeniu obu połówek do powłoki podnosi się i działa jak dźwignia, celem wyprężenia powłoki wzdłuż. Nim się atoli włoży powyższą drabinę do powłoki, uzupełnia się obie połowy do całokształtu łącząc poszczególne części zapomocą haczyków lub t. zw. spinaczy. Tak złożony szkielet w dwóch połowach wsuwa się do powłoki przez otwór siedzenia, szeroki ca $\frac{1}{2}$ m a długi ca 1 m 20 cm, a tam się złączą zapomocą już opisanej dźwigni. Napięcie pokładu uzyskuje się

przez wciśnięcie w otwór do siedzenia odpowiednich listewek, do których przyłącza się w kierunku ku przodowi ściankę chroniącą przed falami, przypinaną do pokładu zapomocą guzików, a w tyle ruchome oparcie dla pleców. Wiosło także w połowie długości rozdziela się i składa zapomocą metalowych gilz ssuwalnych. Takie same gilzy zresztą łączą części żeberek między sobą. Połowa wiosła jak i pojedyncze kijeczki szkieletu nie przekraczają długości 130 cm, są więc krótsze od nart, cały bagaż sportowy może być zatem wzięty do wagonu, gdzie się albo pod ławką albo nad głowami od sieci do sieci z łatwością pomieści. Gotowa łódź wynosi 3—5 m długości a jest szeroka 50 do 90 cm.

Sport składakowy przyjęliśmy od Niemców, którzy go uprawiają od roku 1905-go. Oczywiście, że i tam aż do roku 20-go spotykało się składaki tylko sporadycznie, a to przede wszystkim w Bawarii, specjalnie na Isarze, gdzie podobno i pierwszy niemiecki „Faltboot” odbył swoje próbne jazdy.

Pierwszy polski składak pod nazwą „Szczupak”, ukazał się na Śląsku w roku 1921-ym. Był to fabrykat bawarski, długi 4 m 20 cm, szeroki 75 cm, dwójka, waga 30 kg. Szczupak jeździł sam po wodach śląskich i małopolskich aż do 24-go roku, odwiedzając jeziora Paprocańskie i Goczałkowickie, rzeki: Brynicę, Czarną i Białą Przemszę, Wisłę, Sołę, Skawę i Dunajec. W roku 24-ym przyłączyły się do niego dwie siostry dwójki, Elma i Mewa, o długości 5-iu m, o szerokości 90 cm, i tak powstał „Pierwszy Klub Składakowców Hellas” z siedzibą w Mysłowicach. Klub „Hellas” rozwinął się szybko, bo ilość członków i taboru podwajała się co rok. Obecnie liczy on już 26 członków a 18 składaków, jedynek i dwójek. Wiele jeszcze z naszych znajomych zamówiło już sobie składaki i zamierza po ich otrzymaniu wstąpić do naszych szeregów. Kilku naszych członków wybudowało sobie według wzoru zagranicznego krajowe składaki, a nie jest wykluczonem, że nawet otworzą krajową fabrykę.

Oby nasze informacje zjednały naszemu sportowi jak najwięcej nowych zwolenników. Obyśmy mogli nasz P. P. K. S. „Hellas” rozszerzyć na wszechpolski związek składaków. Narazie niech wszyscy zwolennicy zbliska i zdaleka, którzy nie mogą stworzyć sobie na miejscu własnego klubu, przystąpią do P. P. K. S. „Hellas” jako do fundamentu nowego sportu w Polsce. Przykład Mysłowic może naprawdę pobudzić do naśladowania. Sport składakowy wskutek łatwej przenośności składaków ma przed sobą wielkie możliwości rozwojowe. Można go przecież uprawiać mieszkając zdaleka od dróg wodnych, do których doniesie nas pociąg.

Dr. Zabilski.

Oceny książek.

Kilka słów o przewodnikach w naszych górach.

Nadchodzi sezon wycieczkowy i wkrótce, po zakończeniu roku szkolnego, ruszą całe rzesze młodszych i starszych turystów w nasze góry. Będzie zatem na czasie zestawić w głównych zarysach literaturę najważniejszych przewodników, które mają ułatwić przed wycieczką zorientowanie się w danym obszarze i zrobienie planu całej wędrowki, zaś podczas niej nie tylko dawać wszystkie potrzebne turyście wskazówki praktycznej natury, ale też umożliwić mu ogólny pogląd na przebyte okolice i zwrócić uwagę na napotykaną osobliwość. Taka jest rola przewodników ogólnych, podczas gdy przewodniki mające specjalne zadanie np. wskazywanie wejść w trudnym wysokogórskim terenie, naturalnie rezygnują z wskazówek ogólniejszej natury.

W górach naszych wyróżniamy pod względem turystycznym trzy główne obszary: Beskid Zachodni, Tatry i Beskid Wschodni.

Beskid Zachodni znakomicie jest traktowany w przewodniku prof. K. Sosnowskiego („Przewodnik po Beskidach Zachodnich, Kraków 1926, „Orbis”), obejmującym w 2. wydaniu cały teren począwszy na zachodzie od Moraw, a więc leżące jeszcze w państwie czechosłowackim pasmo Ropicy i Połonów, aż do Beskidu Sandeckiego włącznie na wschodzie, zatem Beskid Śląski, Mały Żywiecki, pasmo Babiogórskie, Jałowieckie, Podhalańskie, Beskid Limanowski-Makowski, Gorce, Pieniny i już wymieniony Beskid Sandeckie. Przewodnik ten jest wprost wzorowy, napisany na podstawie dłuгоletniej autopsji autora i zawiera w nowym wydaniu wszystkie uzupełnienia po dzień dzisiejszy.

Tatrzańska literatura przewodnicza rozwijała się równolegle z rozwojem turystyki. Pierwszym poważnym przewodnikiem był dobrze znany starszym taternikom, ilustrowany przez autora „Przewodnik do Tatr. Pienin i Szczawnic” W. Eljasza, którego 5-te wydanie ukazało się w Krakowie w roku 1896, ostatnie zaś w roku 1900. Przewodnik ten opisywał poza najbliższą okolicą Zakopanego dalsze wycieczki niedokładnie, gdyż był przeznaczony dla turystów chodzących z przewodnikami. Bardzo ważną rolę spełnił zatem „Przewodnik po Tatrach” znakomitego taternika J. Chmielowskiego (Lwów, B. Połoniecki i Warszawa, Wende i Ska.), którego I tom, dający część ogólną i opis Tatr Zachodnich, wyszedł w roku 1907, a tom II (Tatry Wysokie po Wagę) w roku 1908. Po dłuższej przerwie ukazały się niecierpliwie oczekiwane tom IV (Tatry Wysokie od Polskiego Grzebienia po Przełęcz Lodową) w roku 1910, wreszcie w roku 1912 tom III, zawierający dalszy ciąg opisu Tatr Wysokich od Wagi po Polski Grzebień. Książka ta jakkolwiek niekompletna wywarła ogromny wpływ na rozwój taternictwa, gdyż nader dokładne opisy wszystkich znanych wejść umożliwiały nawet przeciętnym turystom chodzenie po trudniejszych szczytach Tatr bez przewodnika. Jednak szerokie rzesze skromniejszych w swoich aspiracjach wędrowców były pozabawione dobrego, zwięzłego, polskiego przewodnika; posługiwały się zwykle niezłą niemiecką książką dra Otto, aż się w roku 1912 ukazał „Przewodnik po Tatrach” M. Świerza (Kraków, Krzyżanowski; Warszawa, Wende i Ska.), spełniający bardzo dobrze swoje zadanie. Inny przewodnik podobnego pokroju został wydany przez Tadeusza i Stefana Zwolińskich, („Przewodnik po Tatrach i Zakopanem” Zakopane, L. Zwoliński). Obie te książki ukażą się w nowych wydaniach jeszcze przed sezonem tegorocznym i wystarczają najzupełniej dla turystów chodzących szlakami na łatwiejsze szczyty i przełęcze. Ale i „Chmielowski” doczekał się nowego opracowania. Autor pierwszego wydania podjął się wspólnie z M. Świerzem zupełnej przeróbki dawnego przewodnika; w ciągu dwóch lat, 1925 i 26, wyszły ich „Tatry Wysokie” (wydawnictwo Sekcji Turyst. Polsk.

Tow. Tatr.), traktujące w czterech tomikach cały obszar tych gór z punktu widzenia wysokogórskiego, uzupełniając i częściowo zmieniając pierwsze wydanie. Podczas gdy w roku 1918 po wyjściu uzupełnionego niemieckiego tłumaczenia doskonałego węgierskiego przewodnika dr. G. Komarnickiego („Hochgebirgeföhrer der Hohen Tatra“, Budapest, Verlag f. Turistik u. Alpinismus) musieliśmy przyznać, że najlepszym dziełem tego rodzaju dla taternika jest cudze wydawnictwo, to nowy „Chmielowski—Świerz” przywrócił nam znowu prym w wysokogórskiej tatrzańkiej literaturze przewodniczej.

Turystom zmierzającym w przyległe Tatrom od strony czechosłowackiej obszary gorąco można polecić „Ilustrowany przewodnik po Spiszu, Orawie, Liptowie i Czadeckiem” dr. M. Orłowicza (Lwów, 1921, Książnica Polska T. N. S. W.), zawierający dużo danych o tym ciekawym kraju.

Przechodząc do Wschodniego Beskidu musimy z żalem przyznać, że nie posiadamy na tym olbrzymim obszarze przewodnika mogącego się choć w przybliżeniu porównać z „Sosnowskim” w Beskidzie Zachodnim. Swego czasu wydał H. Hoffbauer, zasłużony sekretarz Czarnohorskiego Oddziału Tow. Tatr. „Przewodnik na Czarnohorę i do Wschodnich Beskidów” (w dwóch tomikach 1897 i 1898) dziś już wyczerpany i przestarzały. Główne grupy tych gór traktuje po raz pierwszy broszurka dobrego ich znawcy dr. M. Orłowicza pod tytułem „Wschodnie Karpaty” (80 stron z 56 ilustracjami, Lwów 1914, Gubrynowicz i Syn) dająca opis Gorganów, Czarnohory, Bieszczadów a nawet Alp Rodniańskich. Autor ujął sprawę bardzo nieźle, ale dla przeciętnego turysty przewodnik ten, zresztą też już nie przedstawiający dzisiejszego stanu rzeczy, stanowczo jest za mało dokładny. W rocznikach Polsk. Tow. Tatr. i w „Wiercach” znajduje się dużo materiału odnoszącego się do tych po Tatrach najciekawszych gór Polski. Wydawnictwo obszernego przewodnika po nich jest w przygotowaniu; wpływ jego na spopularyzowanie olbrzymich tych obszarów i odciągnięcie dużych zastępów turystów z przepelnionych dziś Tatr będzie z pewnością duży.

Miedzy Pieninami i Krynica z jednej a Bieszczadami z drugiej strony leży duży szmat górzystej ziemi Środkowego Beskidu będącego pod względem turystycznym prawie ziemią nieznaną; — wiadomości o tych górach też o innych na Podkarpaciu, nie opisanych w już wymienionych książkach, znajdujemy w „Ilustrowanym Przewodniku po Galicji” dr. M. Orłowicza, (Lwów, 1914, skład główny w księg. Gebethnera i Ski.)

Dr. Tadeusz Smoluchowski.

Jan Baran. **Lekka atletyka.** Drugie wydanie, Lwów (Zakład Nar. im. Ossol). 1927 str. 205 w 16-ce z ryc.

Nowe wydanie „Lekkiej atletyki” okazało się już dawno bardzo konieczną rzeczą ze względu na szczupłe ujęcie pewnych działów w wydaniu poprzednim. Drugi podręcznik, poprawiony, nieco rozszerzony i uzupełniony higieną ogólną, sportu i lekkiej atletyki, przygotowaniem gimnastycznym i działem organizacji zawodów lekkoatletycznych, jest cenną książeczką w rękach każdego zaprawiającego się lekkoatlety, tem bardziej, że nowe ilustracje, wyraźniejsze od poprzednich, bardzo dokładnie wyjaśniają niektóre charakterystyczne momenty ćwiczeń. Szczegółowe opisy ćwiczeń i wskazówki wykonania ułatwią wyćwiczenie zaprawiającym się w tym kierunku sportowcom. Podręcznik nie zaspokaja jednakże tej tak ważnej potrzeby, jaką jest dokładna znajomość zasad zaprawy. Przypuszczam, że tę sprawę autor potraktuje szczegółowo i metodycznie jako osobną część podręcznika.

Kpt. R. Szuszkiewicz.

Kpt. Marjan Kurlito i Czesław Rębowski. **Gry sportowe.** (Piłka koszykowa. — Piłka siatkowa. — Szczypiorniak. — Hazena. — Palant Amerykański.) Warszawa (nakł. Spółki Wydawniczej „Orient”. Str. 170, w 16-ce, ilustr.

Obaj autorzy postawili sobie za cel wydanie podręcznika gier, który byłby zbiorem gier sportowych t. zw. „małych”, w przeciwieństwie do piłki nożnej, rugby, hockeya i t. p. Potrzeba takiego podręcznika okazała się konieczną, gdyż dotychczasowe były najczęściej zbyt pobieżne, albo też podawały krótko przepisy gry, a równie ważne technikę gry i taktykę traktowały bardzo podrzędnie. Omawiany podręcznik jest właśnie na tem polu pracą oryginalną, traktuje dość wszechstronnie i obszernie technikę i taktykę podanych gier i daje instruktorowi możność układania programu treningu i pogłębiania swych wiadomości w tym względzie. Przepisy oparte są na regulach międzynarodowych, przyjętych ogólnie, a opracowane ściśle. Pod względem fachowym przedstawia podręcznik pełną wartość i będzie napewno powitany mile przez coraz liczniejszych zwolenników gier małych i ich instruktorów. Niestety musimy szanownym autorom wytknąć dwie rzeczy. Po pierwsze niezrozumiałą jest dla nas rzeczą, dlaczego opisano palant amerykański, u nas nieznaną, pominięto zaś polski, uprawiany szeroko przez uczniów szkół ludowych i średnich, a nawet reprezentowany przez odrębny Związek. Mimowoli przypominają się przysłowie: „Cudze chwalicie, swego nie znacie”. Palant polski, gdyby stał na odpowiednim poziomie technicznym i taktycznym, może być grą bardzo interesującą. Przypuszczając więc należy, że autorzy w przyszłym wydaniu, którego życzyć im należy, jak najszybciej zastąpią palanta amerykańskiego naszym polskim, a dziełko zyska na tem na pewno. Jeżeli już autorowie umieścili przepisy hazeny, która w Europie (Czechosłowacja, Francja, Niemcy i t. p.) jest uprawiana dość szeroko, to należało przed nią umieścić przepisy szczypiorniaka (a może raczej nożnej polskiej, patrz podr. prof. Piaseckiego). Te krytyczne uwagi, których uwzględnienie powinno się znaleźć w 2-gim wydaniu, nie obniżają wartości fachowej gier zebranych w obecnym dziełku, które jest opracowane bez zarzutu.

Kpt. J. Baran.

Wł. Kuchar i Zdz. Stahl. **Tennis.** Lwów (zakł. Nar. im. Ossol.) 1927, str. 156 w 16-ce, ilustr.

Skromnej naszej literaturze sportowej przybyło nowe i cenne dzieło. Na zaproszenie zasłużonego pod względem literatury sportowej Wydawnictwa Zakł. Nar. Im. Ossolińskich we Lwowie, znani u nas sportowcy lwowscy Wł. Kuchar i Zdz. Stahl, napisali pierwszą książkę, pouczającą o zasadach gry w lawn-tennis. Dziełko napisane jest wszechstronnie; rozpoczynając od zasadniczych pouczeń dla stawiających pierwsze kroki na boisku tenisowem, przez teorię i taktykę dochodzi do finishów gry turniejowej. Autorzy, opierając się na własnych spostrzeżeniach i doświadczeniach, posługują się materiałem z analogicznych dzieł obcych, szczególnie zaś — jak mogą wnioskować — polegają na zdaniu niewątpliwie największego znawcy i mistrza tej miary co W. T. Tilden, przez co dziełko ich tem cenniejszem się staje.

Wskazówki i uwagi dla początkujących szeroko ujęte w pierwszej części, uzupełniono rozdziałem o higienie i ogólnej kulturze fizycznej (na podstawie prac dr W. Dybowskiego), bardzo ważnym i pouczającym nie tylko dla tenisisty, ale i dla każdego sportowca. Z pośród dalszej treści, wśród mnóstwa innych, bardzo interesującymi są rozprawy o taktyce gry oraz opis wszelkich rodzajów odmian uderzeń specjalnych — acz krótko — jednakże wyczerpująco i możliwie jasno wyrażonych, co przy tego rodzaju podręcznikach nie jest rzeczą łatwą. Poza tem dziełko zawiera liczne rysunki oraz mnóstwo fotografii, ilustrujących doskonale treść.

Praca W. Kuchara i Zdz. Stahla znajdzie się niewątpliwie w ręku każdego tenisisty, wypełnia ona bowiem lukę w tennisie naszym, lukę silnie dotychczas odczuwaną przez liczne rzesze amatorów białego sportu.

Zdzisław Szulc, prez. Pol. Zw. Ten.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

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

Posiedzenie z dnia 17 marca 1927 r. Przewodniczący: Dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska. Osób obecnych 64. Protokół posiedzenia poprzedniego odczytano i przyjęto. Dr. Szokalski przedstawił wyniki prześwietlenia roentgenologicznego klatki piersiowej uczniów gim. im. ks. J. Poniatowskiego. Poddano badaniu 305 uczniów. Zestawione zostały dane podług klas i podług wieku oraz przytoczone wyniki badania klinicznego. Obraz roentgenologiczny normalny stwierdzono w 28,8% przypadków. Największy odsetek normalnych obrazów roentgenologicznych wypadł w 7a klasie (36,6%), najmniejszy w 4a (14,5%). Zmiany w gruczolach okołoskrzelnych znaleziono w 37,99%, największy odsetek zmian gruczolowych dotyczył 13-to letnich uczniów (66,6%), najmniejszy — 18-letnich (25,7%). Zmiany w szczytach stwierdzono w 21,2% przypadków; w prawym szczycie — w 15,5%, w lewym — 5,7%. Rozleglejsze zmiany w płucach znaleziono przeważnie u starszych uczniów; na 10 uczniów, u których stwierdzono te zmiany, ośmiu ma powyżej szesnastu lat. Cor auctum notowano w 8 przypadkach, z których tylko jeden dotyczył 13-to letniego chłopca, pozostałe siedem — uczniów od 16 do 19 lat; serce kropłowate stwierdzono w 4 przypadkach, małe — w 4-ch. Nie przeceniając znaczenia prześwietlania promieniami Roentgena, prelegent podkreśla jego wartość jako środka pomocniczego przy badaniu uczniów.

Dr. Oziębłowski przedstawia sprawę badań serologicznych (Autoreferat).

Bardzo liczne wykonane dotąd badania serodjagnostyczne w gruźlicy wykazały, że mamy tu do czynienia z metodą, która pozwoliła stwierdzić, że surowica krwi chorych na gruźlicę przejawia odczyn swoisty.

Na praktyczne znaczenie odczynu, jako metody rozpoznawczej w klinice nie posiadamy dotąd ustalonego poglądu. Rozwiązanie zagadnienia co do praktycznej wartości odczynu należy oczekiwać od udoskonalenia strony technicznej jego wykonywania. Już przez zastosowanie metody Calmette'a i Massol'a z antygenem Nègre i Boquet'a lub teje metody w modyfikacji Besredki daje się osiągnąć znacznie zwiększenie ilości przypadków, w których wyniki badania serodyagnostycznego są zgodne z wynikami badania klinicznego. Pozwoliło to Besredce porównać znaczenie odczynu serodyagnostycznego w gruźlicy do znaczenia odczynu Vidala w durze brzuszny. Obecnie ma duże znaczenie rozstrzygnięcie pytania, czy i w jakim stopniu wynik odczynu serologicznego zależy jest od postaci gruźlicy. Prelegent przytacza dane z pracy swojej ogłoszonej w „Comptes rendus des séances de la Societe de biologie” opartej na zbadaniu 320 surowic. Z danych tej pracy wynika, że: 1) w przypadkach, gdzie rozpoznanie gruźlicy płuc stwierdzone jest znalezieniem lasieczników, odczyn wiązania dopełniacza z antygenem Nègre i Boquet'a w przeważnej większości przypadków bywa dodatni; 2) wynik odczynu zależny jest od postaci gruźliczej i od okresu choroby; 3) postaci ze zmianami o przeważającym charakterze włóknistym dają wyniki przeważnie ujemne; 4) wysoki odsetek wyników dodatnich dają postaci gruźlicy płuc ze znacznymi zmianami serowatemi.

Pułkownik dr. Rudzki przedstawił kliniczne objawy gruźlicy w wieku szkolnym.

Mówca najpierw rozpatrzył cechy ustrojowe gruźlicze (jak specjalna budowa, stan asteniczny), a następnie omówił i ocenił krytycznie objawy kliniczne gruźlicy w wieku szkolnym, a więc wyczerpanie nerwowe, często maskujące gruźlicę, anemię, blednicę, ubytek na wadze, zaburzenia w miesiączkowaniu u dziewcząt, kaszel, łatwość wpadania w stan gorączkowy,

powiększenie gruczołów chłonnych, przelotne tarcia wskutek podrażnienia błon surowiczych płuc i opłucnej i t. p. objawy. Mówca podkreśla, że najważniejszym jest zespół objawów, gdyż pojedynczo brane nie są one znamienne dla gruźlicy. Z objawów wysłuchowych mówca podkreślił częste zajęcie wnęk i stąd rżenia przywłokowe, dalej zaznaczył, iż u dziatwy i młodzieży szkolnej często nie wierzchołki, a dolne części płuc najpierw bywają zaatakowane przez gruźlicę. Wkońcu podkreślił częstość gruźlicy w wieku szkolnym zwłaszcza w dobie powojennej.

Dyskusję odłożono na posiedzenie następne.

Posiedzenie zamknięto o godz. 10 wieczorem.

Posiedzenie z dnia 28 kwietnia 1927 r. Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska. Osób obecnych 49.

Protokół posiedzenia poprzedniego odczytano i przyjęto.

Przewodniczący oznajmia, iż p. Minister Oświecenia wydał okólnik polecający nauczycielstwu jak najczynniejszy współudział w akcji kolonji letnich z towarzystwami i instytucjami pracującymi na tem polu. Przewodniczący zachęca do współpracy w tym kierunku lekarzy szkolnych, przypominając, co w tym kierunku w roku zeszłym szkoły średnie uczyniły. W dyskusji biorą udział dr. Narkiewicz i dr. Uliński. Przewodniczący informuje obecnych o podziale funduszu na domy wycieczkowe, a mianowicie na budowę domu wycieczkowego w Krakowie, na budowę domu wakacyjnego nad jeziorem Serwy i na zakup łóżek dla noclegarni szkolnych. Dr. Misiewiczówna wygłosiła referat na temat: „Znaczenie odczynów tuberkulinowych w rozpoznawaniu gruźlicy”.

(Autoreferat.) Próby tuberkulinowe, w szczególności próba Pirqueta, wykonane były na ogromnym materiale. Większość badaczy stwierdza, że 1) próba tuberkulinowa jest odczynem swoistym, że zatem 2) dodatni odczyn świadczy o obecności w ustroju badanym swoistych ciał antytuberkulinowych. Wynika z tego, że, pośrednio, dodatni odczyn tuberkulinowy świadczy o istnieniu w ustroju badanym ogniska gruźliczego, „ogniska” jedynie jednak w znaczeniu biologicznem, nie zaś klinicznem. Ujemny odczyn tuberkulinowy świadczy o braku przeciwciał swoistych, lub czasem, — jak chcą niektórzy badacze, — o ich nadmiarze. A więc ujemny odczyn Pirqueta możemy otrzymać: 1) u osobników zdrowych, na skutek braku zakażenia gruźliczego, 2) w przypadkach ciężkiej gruźlicy: w których: albo nie doszło do wytworzenia przeciwciał, albo na skutek długotrwałej i ciężkiej walki ustroju z jadem gruźliczym mamy wyczerpanie przeciwciał swoistych. Tak tedy odczyn dodatni wskazuje jedynie na to, że ustrój jest zakażony gruźlicą, nie świadczy sam przez się, bez innych objawów, o istnieniu choroby; ujemny może być zarówno u osobników zdrowych, jak i u chorych na gruźlicę, a więc rozpoznawczego znaczenia próby tuberkulinowe mieć nie mogą. Masowe badanie odczynu Pirqueta może mieć znaczenie statystyczne, pozwalające ustalić wiek, w którym w warunkach naszych miast i wsi dzieci ulegają zakażeniu dostatecznie silnemu, by wywołać tworzenie się przeciwciał swoistych. Dotychczasowe badanie, dotyczące miast rozmaitych krajów Europy, wykazały, iż odczyn Pirqueta wypada dodatnio w około 90—95% już pomiędzy 11-ym a 13-ym rokiem życia.

Po referacie wywiązała się dyskusja na temat: „Rozpoznawanie gruźlicy w wieku szkolnym”.

Najpierw na temat wartości rozpoznawczej prześwietlania promieniami Roentgena zabierali głos dr. Sadkowski, dr. Bełkowski, dr. Popowski, dr. Grzywo-Dąbrowska, dr. Sieramski, dr. Gębarski, dr. Goździcki, dr. Szokalski.

W dyskusji nad referatem dr. Misiewiczówny przemawiali: dr. Roszkowski, dr. Oziębłowski, dr. Popowski, dr. Reutt-Borzemska i dr. Misiewiczówna.

Sekcja Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W.

Walny Zjazd Sekcji Lubelskiej W. F. dnia 10 kwietnia 1927 r.

Zorganizowana w roku szkolnym 1925/26 na terenie całego Kuratorjum Okręgu Szkolnego Lubelskiego jedna Sekcja W. F. przy T. N. S. W. w Lublinie liczyła 10 członków, siedmiu miejscowych i trzech zamiejscowych. Lekarze szkolni do Sekcji nie należeli. Pragnąc pchnąć pracę w Sekcji na właściwe tory i pozyskać lekarzy do współpracy w Sekcji zorganizował Zarząd Sekcji W. F. w osobach kol. Żytkiewicza i kol. Piechoty jednodniowy Zjazd lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych z udziałem gości, z całego Kuratorjum Okręgu Lubelskiego, dnia 10 kwietnia 1927 roku. Na Zjazd przybyli prawie wszyscy nauczyciele Okręgu Szkolnego w liczbie 27, oficer instrukcyjny P. W. por. Nowosielski i trzech lekarzy szkolnych, jeden szkoły państwowej i dwóch szkół prywatnych. Nadto w zjeździe wzięli udział naczelnik szkół średnich, wizytator Wojciechowski, wizytator Firewicz, dyrektorka gimnazjum Marczevska, dwóch dyrektorów szkół, tudzież bardzo liczni goście z pośród sfer nauczycielskich. Po powitaniu przez przewodniczącego Sekcji kol. Żytkiewicza złożył delegat Sekcji kol. Piechota sprawozdanie ze zjazdu walnego sekcji wychowania fizycznego i higieny szkolnej w dniach 19 i 20 marca b. r. w Poznaniu. Zarówno całość jak i poszczególne części sprawozdania, szczegółowo opracowane przez prelegenta budziły jak najżywsze zainteresowanie wśród obecnych. Kol. Piechota wygłosił również referat: „O współpracy lekarza szkolnego z kierownikiem ćwiczeń cielesnych”. Po skończonym referacie rozwinęła się dyskusja, w której zabierali głos: dr. Żurkowski, dyrektor Herman, kol. Hałka, kol. Magryta, kol. Maż, kol. Piotrowska, kol. Łysakowski i kol. Piechota. Z dyskusji wyłonił się wniosek dr. Żurkowskiego, lekarza szkolnego, aby zwrócić się do Kuratorjum Lubelskiego z prośbą o umożliwienie lekarzom szkolnym wysłuchania kursów wychowania fizycznego w Instytucie W. F. w Poznaniu lub Warszawie. Zjazd uznał za konieczne utworzenie referatu wychowania fizycznego i higieny szkolnej przy Kuratorjum w Lublinie.

Następnie kol. Piechota odczytał regulamin wzorowany na regulaminie Sekcji krakowskiej, celem zaznajomienia obecnych z jego treścią i poczynieniem ewentualnych poprawek. Regulamin przyjęto i na jego podstawie przystąpiono do wyborów. Na przewodniczącego wybrano kol. Żytkiewicza, kol. Piechotę, jako sekretarza, kol. Baniewiczównę, skarbniczką i kol. Wł. Kozieła. Na członków Sekcji przystąpili wszyscy koledzy i koleżanki, tudzież oficer instrukcyjny w charakterze członków zwyczajnych i nadzwyczajnych. Składkę uchwalono w wysokości 1 zł. miesięcznie.

Zebrani uznali za potrzebę wspólnej pracy i częstszych posiedzeń Sekcji, celem zaznajomienia się z najnowszymi zdobyczami w zakresie wychowania fizycznego i higieny szkolnej, tudzież omawiania praktycznych spostrzeżeń zdobytych w pracy zawodowej i organizacyjnej.

Jan Piechota, sekretarz.

Żytkiewicz, przewodniczący.

Zjazd delegatów Polskich Towarzystw Turystycznych.

Ruch wycieczkowy młodzieży szkolnej.

Na odbytym w kwietniu b. r. w Warszawie zjeździe delegatów Polskich Towarzystw Turystycznych specjalny punkt porządku dziennego poświęcono ruchowi wycieczkowemu młodzieży szkolnej, a zajmującą dyskusję, która trwała blisko dwie godziny poprzedził referat prof. A. Pátkowskiego, wiceprezesa Pol. Tow. Krajoznawczego z Krakowa, członka zarządu głównego Pol. Tow. Tatrzańskiego.

Prof. Patkowski w swym referacie scharakteryzował stan obecny ruchu turystycznego młodzieży szkolnej. Stwierdził szkodliwy brak koordynacji inicjatywy społecznej, urzędowej, oraz szkół, które we własnym zakresie z mniejszym lub większym zrozumieniem znaczenia turystyki szkolnej — podejmują organizację szkolnego ruchu turystycznego u siebie. Dla organizacji najważniejsze jest pozyskanie odpowiednich źródeł finansowych. Narazie na cele turystyki szkolnej obracane są fundusze z opłat pobieranych w państwowych szkołach średnich, którymi rozporządza Ministerstwo W. R. i O. P., oraz fundusze społeczne z dotacji Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego. Oceniając obecny stan rzeczy referent podkreślił dodatni objaw jakim jest powstanie Międzydepartamentalnej Komisji dla spraw turystyczno-krajoznawczych, oraz powołanie Komisji Kół Krajoznawczych Młodzieży Szkolnej przy Radzie Głównej Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego, której organem jest wydawany od lat ośmiu miesięcznik „Orli Lot”. W tych instytucjach organizacyjnych, zdaniem referenta, winna się skupić koordynacja ruchu turystycznego młodzieży szkolnej.

Program skoordynowanej pracy winien objąć przede wszystkim wzmocnienie sieci Kół Krajoznawczych Młodzieży Szkolnej. Referent wskazał na konieczność powstania kilkuset takich kół na terenie szkół średnich, seminarjów nauczycielskich, szkół zawodowych, siedmio i sześcioklasowych szkół powszechnych. Aby jednak wymieniona sieć kół powstać mogła, należy wpływać na wychowawców i organizować nauczycielstwo. W tym względzie braki są poważne: nadewszystko szczupła ilość instrukcyj i przewodników metodycznych, oraz literatury propagandowej. Kółka Krajoznawcze Młodzieży przy szkołach nie rozwijają się w Polsce naleyście z dwóch powodów. Jednym jest zbyt małe zainteresowanie nauczycielstwa dla ruchu wycieczkowego młodzieży, drugim indyferencja naczelných władz harcerstwa w sprawie ruchu turystycznego, a nawet nieodpowiednie zachowanie się harcerstwa w czasie wycieczek, na co wpłynęły skargi zarówno z Tatr jak i z Gór Świętokrzyskich. Należy wzmódz zainteresowanie się nauczycielstwa ruchem wycieczkowym młodzieży. W każdej szkole powinien się znaleźć przynajmniej jeden nauczyciel, któryby się zaopiekował krajoznawczym ruchem młodzieży i był kierownikiem jej krajoznawczego kółka. Referent wrócił uwagę na rozwój turystyki szkolnej, na terenie europejskim i na zaniedbania nasze w tym względzie, podkreśla konieczność skupienia i wzmocnienia wysiłków dotychczasowych przez współdziałanie organizacji na istniejącym terenie pracy i zgłasza następujące wnioski: 1) Zjazd Polskich Towarzystw Turystycznych uznaje organizację Kół Krajoznawczych Młodzieży Szkolnej P. T. K. za jedyną formę organizacyjną, która powinna skupić wszelkie poczynania w dziedzinie turystyki i krajoznawstwa na terenie szkoły i w związku z tem; 2) uważa za wskazane rozwijanie specjalnych upodobań młodzieży w ramach sekcji Kół Krajoznawczych Młodzieży Szkolnej P. T. K. 3) Organizacje wchodzące w skład Związku Polskich Towarzystw Turystycznych współdziałają w ruchu turystycznym i krajoznawczym młodzieży szkolnej na łamach „Orlego Lotu” a w szczególności zamieszczają komunikaty informujące o inicjatywie podejmowanej w obrębie Towarzystw z myślą o młodzieży szkolnej. 4) Związek Polskich Towarzystw Turystycznych stworzy specjalne ulgowe warunki ułatwiające korzystanie ze wszelkich schronisk znajdujących się na terenie całej Rzeczypospolitej. 5) Związek Polskich Towarzystw Turystycznych zajmie się ułatwieniem młodzieży szkolnej korzystania ze wszelkich kursów turystyczno-sportowych na warunkach ulgowych.

Koreferat wygłosił prof. Kazimierz Sosnowski z Krakowa, który zajął się specjalnie wycieczkami młodzieży kierowanymi w góry. Skonstatował, że z powodu przepełnienia Tatr nienależy tam kierować wycieczek szkolnych. Wycieczki młodzieży są często nieodpowiednio kierowane

z powodu nieznajomości terenów górskich ze strony nauczycielstwa. Żąda wprowadzenia pewnych ograniczeń i przedstawia następujące wnioski: 1) Ze względu na zbyt wielki wysiłek i odporność fizyczną, jakich wymagają wycieczki szczytowe w Tatry, nie należy w nie prowadzić wycieczek młodzieży szkół powszechnych, ani szkół średnich z wyjątkiem dwóch najwyższych klas tych ostatnich. Natomiast dopuszczalne są wycieczki młodzieży poniżej lat 16 do Zakopanego, oraz w pobliskie doliny i regle. 2) Za najodpowiedniejszy teren górskich wycieczek szkolnych uważa się Beskidy Zachodnie. 3) W terenie beskidzkim również należy wprowadzić stopniowanie wycieczek, którego szemat może opracować Polskie Towarzystwo Tatrzańskie. 4) Dzieci poniżej lat 12 wogóle w góry średnie i wysokie nie należy prowadzić. 5) Należy unikać przeładowania programów wycieczek, nie odbywać ich zbyt pośpiesznie i ściśle według umiarkowanych a dobrze obmyślonych programów. 6) Kierownikami wycieczek górskich powinni być z reguły ludzie z górami i z techniką turystyczną obznajomieni.

W dyskusji zabrał głos p. Z. Orłowicz, student Państw. Inst. Wych. Fiz., który po dłuższym przemówieniu postawił następujące wnioski: 1) II Zjazd Polskich Towarzystw Turystycznych stwierdza, że równolegle z pracą nad rozszerzeniem idei krajoznawczo-turystycznej wśród młodzieży szkolnej, powinna iść akcja w tym kierunku wśród młodzieży pozaszkolnej (wiejskiej i rękodzielniczej), dla której należałoby stworzyć kadry instruktorów i przewodników. 2) II Zjazd Polskich Towarzystw Turystycznych zwraca się do Ministerstwa Spraw Wojskowych, aby przy prowadzeniu szkolnych obozów p. w. uwzględnił w szerszej niż dotychczas mierze względy krajoznawczo-turystyczne, przez urządzanie częstych wycieczek i włączenie do wykładów o terenie wykładów krajoznawczych.

Dr. W. Goetel zaznaczył, że byłoby pożądane, aby Ministerstwo Oświaty zniosło zakaz wstępowania młodzieży do towarzystw turystycznych i krajoznawczych chociażby w charakterze uczestników i podniósł, że młodzież tworząc przy tych towarzystwach koła uczestników może otrzymać fachowe kierownictwo, oraz zyskać liczne korzyści przysługujące członkom towarzystwa.

Dr. M. Orłowicz zaznajomił zebranych z organizacją ruchu wycieczkowego i turystycznego młodzieży zagranicą. W niektórych krajach np. we Francji i we Włoszech ruch turystyczny młodzieży prowadzą tamtejsze Touring Kluby, które wydają nawet specjalne czasopismo dla młodzieży. To samo ma miejsce w Czechosłowacji, gdzie koła młodzieży istnieją przy Klubie Czeskosłowackich Turystów, który posiada też 550 szkolnych domów wycieczkowych. W Bułgarii istnieje specjalny Związek Turystyczny Młodzieży o kilkunastu tysiącach członków, oparty o Bułgarskie Towarzystwo Turystyczne. W Jugosławii natomiast wobec zakazu przez władze szkolne należenia młodzieży do jakichkolwiek towarzystw istnieje specjalny „Związek Wakacyjny”, do którego należą koła turystyczne młodzieży zorganizowane przy poszczególnych szkołach.

P. Lewandowski, prezes Akademickiego Koła Krajoznawczego w Warszawie, poparł rezolucję p. Orłowicza i postawił następujące wnioski: 1) Zjazd uprasza Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, aby jeden lub dwa tygodnie po zamknięciu obozu p. w. były poświęcane na wycieczki turystyczne zapoznające z okolicą dalszą obozu. 2) Zjazd uprasza M. S. Wojsk., aby zalecało dowódcom garnizonów kresowych udzielanie pomocy wycieczkom szkolnym w zakreśle noclegów.

P. Janowski, prezes Polskiego Tow. Krajoznawczego, nie chce zamknięcia Tatr dla młodzieży szkół powszechnych. Podnosi, że koła Krajoznawcze młodzieży mają istnieć przy Polskim Tow. Krajoznawczem, lecz młodzież nie jest uczestnikami towarzystw.

Prof. Domaniewski imieniem Muzeum im. Chałubińskiego w Zakopanem przyłączył się do wniosku prof. Sosnowskiego, aby zakazać zabierania w góry wycieczek z małych dzieci szkolnych. Uważa za niezbędne wydanie instrukcji dla nauczycieli prowadzących wycieczki szkolne.

Prof. Goetel sądzi, że dzieci do lat 12 nie powinno się wogóle w góry prowadzić, a wycieczek szkolnych o ile możliwości nie kierować w Tatry ze względu na potrzebę ich odciążenia. O ile młodzież szkolna przyjeżdża w Tatry, można ich wycieczki ograniczyć do dolin i do regli. Należy opracować ogólny regulamin dla wycieczek szkolnych, co jest zadaniem władz.

Dr. W. Majewski ze Stanisławowa, wiceprezes Pol. Tow. Tatrzańskiego, zarzucił, że młodzież, która przebywa w obozach skautowych w górach, urządza wycieczki bardzo niefachowo kierowane i zaproponował, aby naczelne władze harcerskie wydały dla tych obozów specjalne instrukcje.

Po końcowem przemówieniu prof. Sosnowskiego, który przyłączył się do wywodów prof. Goetla, uchwalono zarówno wnioski zgłoszone przez obojdwóch referentów jak i wnioski dodatkowe zgłoszone przez pp. Z. Orłowicza i Lewandowskiego.

Uchwalono też wniosek w sprawie zniżek kolejowych dla młodzieży szkolnej, który prof. Sosnowski w uwzględnieniu poprawek p. Z. Orłowicza sformułował jak następuje:

„Zjazd uważa za pożądane, aby dla ułatwienia ruchu turystycznego młodzieży szkolnej władze kolejowe udzielały zniżek 50% dla wycieczek szkolnych. Zniżki te powinny być ważne także na pociągi pociągów bez potrzeby dopłacania pełnej różnicy ceny między pociągiem osobowym a pociągiem z tem, że na linii Kraków—Zakopane, wobec niedogodnego rozkładu jazdy pociągów osobowych zniżki te powinny być ważne także na przestrzeniach poniżej 100 klm. Dla wycieczek szkolnych ponad 300 klm. powinny zniżki wynosić 75% ceny biletu”.

Dyskusję powyższą streściłem na podstawie protokołu Zjazdu.

Dr. Mieczysław Orłowicz.

Z ruchu ćwiczebnego.

Lingjada w Göteborgu.

Lingjada w Göteborgu w dniach 15—22 maja b. r. była przeglądem różnych metod, stosowanych w wychowaniu fizycznym w Szwecji, Norwegji, Danji i Finlandji. W rzeczywistości były to przeróżne metody, stosowane w towarzystwach gimnastycznych, gdyż Lingjada była uroczystością Związku gimnastycznego göteborskiego (Lingsförbundet). W każdym razie wszystkie te metody były oparte o zasady systemu Linga, gdyż nawet najbardziej popisowy występ Norwegów poprzedziły ćwiczenia typowo lingowskie.

Uroczystości rozpoczęły się i zakończyły występami mas na stadionie miejskim. Po defiladzie wykonano szereg ruchów gimnastycznych młodzieży żeńskiej i męskiej bez muzyki, t. j. na znaki i rozkazy, oraz kilka piasów przy muzyce. W ostatnim dniu uroczystości odsłonięto popiersie Linga w łasku obok stadionu.

Występy mas przypominały poniekąd występy sokole, jakkolwiek różniły się od nich w dwu zasadniczych kierunkach: 1) ruchy były proste i nie wymagały długiego wyuczania; 2) zastosowano dla młodzieży zabawy i gry i te przeprowadzono masowo. Ponieważ bezpośrednio po Lingjadzie miałem sposobność oglądać dwukrotnie występy masowe, a mianowicie na

złocie we Lwowie i podczas święta sportowego młodzieży szkolnej w Warszawie, żywo wystąpiły własne doświadczenia z lat przedwojennych, gdy albo osobiście w występach tych brałem udział, albo też występami temi kierowałem. Zawsze chodziło o jedno: wywołanie efektu zewnętrznego na przypatrujące się występowi masy. Stąd konieczność doboru takich bodźców, któreby efekt ten wywołały. Zauważyłem, że bodźcami takimi rzadko kiedy są piękne lub trudne ruchy. Daleko częściej bodźcem tym będzie jakiś szczegół przez widzów nieoczekiwany, jak np. równoczesny opust ramion wdół z kłasnieniem o uda, nagle przejście z postawy stojącej do leżenia na ziemi (padnij!) i t. p. Czyż nie prostszą wobec tego i nie bardziej praktyczną rzeczą byłoby zestawić takie efekty ruchowo-słuchowe i zaprodukować je przypatrującej się publiczności, niż tracić drogi czas przeznaczony na wychowanie fizyczne poto, by okazać kilka ruchów przy muzyce, które nie odpowiadają ani potrzebom fizjologicznym, ani też duchowym wychowanków. Wszak chodzi tu tylko o siłę mas, uzewnętrzniającą się w efekcie. Sądzę, że rozstrzygnięcie tej kwestji przyczyniłoby się do sprowadzenia pracy w towarzystwach gimnastycznych na drogę bardziej zgodną z potrzebami współczesnego życia.

Lecz wróćmy do Lingjady. Najbardziej wartościową częścią składową jej programu były lekcje pokazowe młodzieży męskiej i żeńskiej, oraz oddziałów kobiet i mężczyzn w wieku 20—50 lat, przeprowadzane codziennie w porze popołudniowej i wieczornej w miejskim cyrku, któremu nadano na ten czas wygląd wielkiej, jakkolwiek okragłej sali gimnastycznej o sprzężystej podkładce i przenośnych przyrządach.

Ponieważ w porze przedpołudniowej byliśmy wolni, skorzystaliśmy z uprzejmości mego dawnego kolegi z Centr. Inst. Gimnast. ze Sztokholmu, a obecnie inspektora wych. fiz. w Göteborgu, p. Arvida Karlsona, i zwiedziliśmy szkoły miejskie powszechne i średnie. Dzięki temu widzieliśmy szereg lekcji (kilkakrotnie po 12 lekcji w jednym dniu). One to łącznie z lekcjami pokazowymi popołudniu i wieczorem dały nam dokładny obraz pracy, którą zewnętrznie oceniając, możnaby powiedzieć, że jest chaotyczną. W rzeczywistości jest to okres zbierania materiałów do ewolucji metody wychowania fizycznego, a w szczególności ćwiczeń gimnastycznych. Bezsprzecznie, że w uśiłowaniach tych jest wiele upodobań osobistych, zbyt mało przedmiotowości, niekiedy może nawet ukryte zaciętrzewienie, będące następstwem fałszywej ambicji osobistej, lecz wszędzie znajdujemy materiał, który krytycznie dobrany lub przetworzony, może nam nasz dorobek znacznie wzbogacić. Wybijają się na czoło trzy metody, które wywarły wyraźne piętno na wszystkie prawie lekcje, jakkolwiek w różnej formie i różnym stopniu. Są to metody Elli Björkstén, Bertram i Nielsa Bukha. Najpiękniej przedstawia się oddział niewiast z Islandji, które były wyćwiczone metodą zbliżoną do metody p. Bertram. Niewiele ustępował im oddział, prowadzony przez p. Björkstén, a także oddział Dunek. Cechą wspólną tych lekcji były ruchy miękkie, wykonywane zupełnie lub częściowo przy muzyce oraz ruchy plastyczne, wykonane na równoważni.

O ile na metodę gimnastyki niewiele się widoczny wpływ wywarły pp. Björkstén i Bertram, o tyle metoda gimnastyki męskiej nie jest wolna od wpływu Nielsa Bukha. Jakkolwiek bowiem Szwedzi nie stosują metody jego w całej rozciągłości, to jednak stosują poszczególne ćwiczenia, wykonywane w takt więcej razy po sobie, a przede wszystkim skłony tułowia i poskoki. Ćwiczenia te umieszczają pomiędzy innymi ćwiczeniami kształtującymi, przyczem zwracają w dalszym ciągu specjalną uwagę na skłony wtył i wogóle na ćwiczenia poprawiające postawę.

Nasuwa się pytanie: jaką korzyść wynieśliśmy z Lingjady poza kwestją metody gimnastycznej. Wszak wychowanie fizyczne nie jest kwestją oderwaną od innych spraw życia codziennego, lecz przeciwnie powinno

przenikać wszystkie czynności wszystkich zawodów. Jest ono wobec tego kwestią społeczną, wymagającą ogólnego uznania. Tak przynajmniej pojmują je narody o wysokiej cywilizacji. Dowodem tego chociażby zespoły „staruszków”, które wystąpiły na Lingjadzie publicznie. Do zespołów tych należeli ludzie z różnych warstw społecznych, ugrupowanych w czterech oddziałach. Podobny podział uwzględniono również w zespołach młodzieży pęci obojga. Było rzeczą uderzającą, że grupa robotników np. wykonywała ćwiczenia mniej sprawnie od grupy urzędników, a grupa szwaczek przedstawiała się słabiej niż grupa studentek. Okazuje się, że podział na grupy według zawodów jest konieczny nie tylko ze względu na dobór ćwiczeń, lecz również ze względu na różne upodobania i odmienne nastroje duchowe. Podział taki jest również konieczny w społeczeństwach zupełnie zdeokratyzowanych, gdyż chodzi tu o ostateczny wynik pracy. Wszak okoliczności pracy i warunki życiowe wywierają taki sam lub przynajmniej podobny wpływ na organizmy i psychikę osobników pracujących w tych samych lub zbliżonych do siebie zawodach. Stąd konieczność posługiwania się dla nich odmiennymi środkami psycho-fizycznej natury i stąd konieczność tworzenia zespołów według zawodów z uwzględnieniem przytem wieku i sprawności fizycznej. Jest to szczegół, który dotyczy pracy w towarzystwach gimnastycznych i sportowych.

Drugi szczegół, to czystość i doskonałość ruchu, osiągnięta nie tylko drogą egzekutywy, lecz bardziej jeszcze drogą ciągłego ćwiczenia już od pierwszych lat nauki szkolnej. Taka czystość ruchów może być u nas narażone w sferze życzeń. Lecz nic dziwnego; wszak na Lingjadzie okazano rezultaty pracy w kraju, w którym pracuje się z usilnem poparciem rządu, opierając się o zasady Linga już od przeszło stu lat, podczas gdy my w państwie polskiem pracujemy dopiero od lat kilku i to w warunkach znacznie gorszych. Dorównać im jednak czasem musimy, i dorównamy.

Płk. W. Sikorski.

Święto sportowe młodzieży szkolnej 1927.

Okręg poznański.

I. Zawody szkół męskich. Zawody odbyły się w dniach 27 i 28 maja. Nad ich zorganizowaniem pracowały komisje, złożone z wychowawców fizycznych wszystkich szkół średnich ogólnokształcących, znajdujących się w Poznaniu, powołane przez wydział higieny i wychowania fizycznego Kuratorium Okr. Szk. Pozn. Przewodniczył im częściowo wizytator higieny i wychow. fiz. Kuratorium dr. Szumań, a następnie prof. uniw. pozn. dr. Piasiecki, prezes Komitetu zawodów.

Rok bieżący przyniósł znaczną poprawę dotychczasowego stanu rzeczy pod względem finansowych podstaw zawodów. Obok subwencji, jaką Kuratorium Okr. Szk. Pozn. otrzymało na ten cel od Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w wysokości 300 zł, komisja organizacyjna zawodów miała do dyspozycji kwotę 1206 zł, nadesłaną przez dyrekcje zakładów średnich na podstawie rozporządzenia Kuratorium, z funduszy przeznaczonych na gry i zabawy (mianowicie po 10 zł od 100 uczniów zakładu). Pozwoliło to na zakupienie nagród w postaci artystycznych plakiet, należyte przygotowanie boisk do gier i lekkiej atletyki, wypożyczenie większej ilości doskonałych przyborów do piłki koszykowej i latającej od specjalnej firmy sportowej, opłacenie reklamy i t. d. Uregulowanie w ten sposób tej ważnej strony zawodów dało się bardzo korzystnie odczuć w pracach komisji i uwolniło je od niemałych kłopotów, dających się we znaki w latach ubiegłych. Szczegół ten zasługuje na szczególne podkreślenie, bo rozwiązuje w ten sposób i na przyszłość jeden z najbardziej trudnych dotychczas problemów, hamujących i paraliżujących najlepsze chęci.

Trudniej natomiast przedstawiały się sprawy gospodarcze. Przygotowanie mieszkań i pożywienia dla uczniów zamieszkowych, te sprawy tak ważne i decydujące o należytej dyspozycji uczniów do zawodów, kosztowały całą moc zabiegów u różnych władz i t. d., co w sumie jednak i tak całkiem zadowalająco kwestyj tych nie rozwiązało. A jest to bezsprzecznie druga ogromnie ważna strona zawodów. Obowiązek pomieszczenia i wyżywienia 500 zgórą uczniów nie może spoczywać na barkach jednej czy dwu osób, mających choćby najlepsze do tego chęci. W roku bieżącym pomieszczono uczniów w bliżej położonych budynkach szkolnych. Szwan-kował jednak nadzór, przez co i karność była rozluźniona. Idealnem rozwiązaniem tej strony zawodów na przyszłość byłoby założenie obozu w jednej części nadającego się do tego celu boiska „Sokoła”. Osobne dla każdej drużyny ciepłe namioty, wygodne łóżka, dobra i zdrowa kuchnia obozowa, wzorowy porządek, karność przestrzegana w myśl regulaminu przez specjalne i wyłącznie do tego celu wyznaczone energiczne osoby, a przytem pogodny, koleżeński nastrój, wzajemne zbliżenie się do siebie młodzieży z różnych miejscowości i zadzierzgnięcie przyjacielskich stosunków — oto idealny obraz prawdziwego święta młodzieży, zasługujący na rozważenie w przyszłym roku szkolnym.

Program zawodów obejmował, podobnie jak w roku ubiegłym, dwa trójboje lekkoatletyczne, do których stanęły drużyny, złożone z 4 zawodników, następnie bieg rozstawnym 4×100 m, piłka koszykowa, palant i piłka latająca.

Do zawodów zgłosiło się 19 drużyn następujących szkół średnich, należących do Kuratorium Okręgu Szkolnego Poznańskiego: gimnazjum państwowe klasyczne Bydgoszcz, gimn. państw. Czarnków, gimn. państw. Gnieźno, gimn. państw. Krotoszyn, semin. państw. Kcynia, gimn. państw. Kościan, semin. państw. Leszno, gimn. państw. Ostrów, gimn. państw. Jarocin, gimn. państw. im. Marji Magdaleny, Poznań, semin. państw. Poznań, gimn. państw. im. Bergera, Poznań, gimn. państw. im. Paderewskiego, Poznań, gimn. państw. im. Jana Kantego, Poznań, sem. państw. Rogoźno, gimn. państw. Szamotuły i gimn. koedukacyjne pryw. Wieleń.

Zgłosiło się więc do zawodów o 5 zakładów męskich więcej, aniżeli w roku ubiegłym. Jeżeli dodamy do tego i zakłady żeńskie, to liczba uczniów i uczenie w tegorocznych zawodach międzyszkolnych dochodziła do 1000 uczestników.

Boisko „Sokoła” zaroilo się od barwnych koszulek i pełnych życia młodocianych postaci. Stosownie do losowania, urządzonego przez wydział gier, wyłoniony z łona komisji organizacyjnej zawodów, stanęły do pierwszych rozgrywek wszystkie zakłady.

Spotkania te odbyły się przy sprzyjającej naogół pogodzie. Emocjonującym zawodom przypatrywały się tłumy młodzieży, oklaskujące gorąco interesujące momenty gier i lekkiej atletyki. Ogólny przebieg zawodów pomimo swobodnego na boisku nastroju, był sprawny i szybki. Drużyny robiły dobre wrażenie. W porównaniu z latami ubiegłymi widać duży postęp, dzięki systematycznej pracy wychowawców. Pod względem wyglądu zewnętrznego drużyny prezentowały się bardzo sympatycznie. Wyniki w lekkiej atletyce, jak na młodych zawodników, były doskonałe.

W biegu na 100 m. osiągnięto dwukrotnie czas 11,8 sek., w skoku wzwyż 1,60 m., w skoku wdal najlepszy wynik (unieważniony, niestety, z powodu przekroczenia odskoczni) wyniósł 6,15 m. Czas najlepszy sztafety 4×100 51,6 sek.

Popołudniu wobec licznie zaproszonych gości, nastąpiło zakończenie zawodów, mianowicie finał gier i defilada 650 zawodników, oraz rozdanie nagród.

Zawodom przyglądało się półtora tysiąca widzów. Program obejmował ponadto jednostkowe zawody lekkoatletyczne, do których stanęły naj-

lepsi zawodnicy okręgu. Kolejność miejsc po sumarycznem uwzględnieniu wyników każdego z poszczególnych zakładów, przedstawia się następująco:

1) Gimn. im. Bergera, Poznań, 2) gimn. im. Paderewskiego, Poznań, 3) gimn. im. Marcinkowskiego, Poznań, 4) gimn. Gniezno (mistrz prowincji), 5) gimn. im. M. Magdaleny, Poznań.

Ogromny entuzjazm wzbudziła u widzów piękna defilada zawodników. Do ustawionych przed trybuną drużyn przemówił p. kurator Chrzano wski. Następnie zwrócił się z podziękowaniem do prof. dr. Piaseckiego, prezesa komisji organizacyjnej zawodów, i do głównego kierownika pułk. Sikorskiego, za podjęty trud około zorganizowania tegorocznych zawodów. Przebieg całości zrobił wrażenie doskonałe.

Wyniki zawodów lekkoatletycznych jednostkowych są następujące: Bieg 100 m.: gimn. Paderewskiego, Poznań, 11,8 sek. Skok wzwyż: gimn. Bergera, Poznań, 1,65 m. Skok wdal: gimn. Gniezno, 6,07 m. Rzut dyskiem oburącz: gimn. Czarnków, 54,65 m. Kula oburącz (5 kg.): gimn. Jana Kantego, Poznań, 20,21 m. Bieg rozstawni 4 × 100 m.: gimn. Marcinkowskiego, Poznań.

J. Waxman.

II. Zawody szkół średnich żeńskich. Dnia 30 maja b. r. odbyły się na boisku T-wa Gimnastycznego „Sokół” w Poznaniu zawody między-szkolne szkół średnich żeńskich Okręgu Szkolnego Poznańskiego. Do zawodów stanęły trzy szkoły miejscowe i trzy zamiejscowe, zgłaszając ogółem 144 zawodniczki, a mianowicie: państw. gimnazjum im. Generałowej Zamoyskiej w Poznaniu — 50 zawodn., państw. uczelnia im. Dąbrowki w Poznaniu — 49 zawodn., gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Poznaniu — 9 zawodn., państw. gimnazjum w Ostrowie — 15 zawodn., państwowe seminarjum nauczycielskie w Lesznie — 12 zawodn., oraz gimnazjum w Inowrocławiu — 9 zawodn. Zawody odbywały się od 10 rano do 6,30 wieczorem z przerwą obiadową.

Przed południem rozegrano następujące rozgrywki: piłka siatkowa: gimnazjum im. gen. Zamoyskiej — gimn. im. Król. Jadwigi (52 : 15); gimn. Inowrocław — seminarjum Leszno (41 : 35); gimn. Ostrów — uczelnia Dąbrowki (9 : 61); gimn. Inowrocław — uczelnia Dąbrowki (4 : 67). *Palant*: gimn. Ostrów — uczelnia Dąbrowki (1 : 8).

Po południu odbyły się rozgrywki finałowe: *Palant*: gimn. im. gen. Zamoyskiej — uczelnia im. Dąbrowki (2 : 3). *Piłka siatkowa*: gimn. im. gen. Zamoyskiej — uczelnia im. Dąbrowki (15 : 39). *Piłka koszykowa*: gimn. im. gen. Zamoyskiej — uczelnia im. Dąbrowki (22 : 8).

Jak wynikałoby ze stosunków liczbowych, szkoły poznańskie, zwłaszcza państwowe, wykazują znacznie lepsze wyćwiczenie. Na obronę wszakże prowincji należałoby zauważyć, że decydującym czynnikiem w zawodach jest nie tylko ilość pracy, włożonej w wyćwiczenie drużyny, lecz, przede-wszystkiem, możność dobrego wyboru zawodniczek. Tak na przykład uczelnia Dąbrowki, w skład której wchodzi: gimnazjum, liceum i wyższe liceum, rozporządzając podwójnemi i potrójnemi klasami, wybierała swe 9 zawodniczek do siatkówki z pośród 200—250 uczenicy, podczas gdy szkoły średnie z prowincji, mające pojedyncze klasy, wybierały swą drużynę z pośród 80—100 uczenicy, mogących brać udział w danych zawodach. W tych warunkach szkoły prowincjonalne nigdy nie będą miały szans, równych szkołom poznańskim, co musi wreszcie wywołać zniechęcenie. — Aby tego uniknąć, należałoby na przyszłość przy obliczaniu wyników uwzględnić także jaki procent ogólnej liczby uczenicy, z pośród których wybór był czyniony, stanowi liczba zawodniczek, wybranych do danej gry, co, zapomocą bardzo prostego rachunku, dałoby się skutecznie. Równocześnie pożądaną jest rzeczą, aby przepisy gier ustalono ostatecznie i nie rozstrzygano kwestyj spornych przed każdą rozgrywką, przez polubowne lub niepolubowne, zależnie od nastroju chwili, załatwienie sprawy, gdyż w takich warunkach nigdy nie wytworzy się atmosfery spokoju, ładu i sprawiedliwości. Bardzo

miłą atrakcją dnia zawodów były tańce narodowe, odtancerzone sprawnie i z werwą przez uczennice państwowego seminarjum nauczycielskiego w Poznaniu.

H. Fazanowiczowa.

Okręg wołyński.

Zawody odbyły się 27. i 28. maja b. r. w Równem pod protektorem ks. biskupa łuckiego A. Szelażka, wojewody wołyńskiego Wł. Mecha, dowódcy II Okręgu Korpusu gen. Wł. Junga i kuratora wołyńskiego K. Szelażowskiego.

W zawodach tych, oprócz szkół państwowych wzięła również udział młodzież szkół prywatnych, jakkolwiek w nieznacznej ilości, wobec tego, że nie wszystkie jeszcze zakłady prywatne przeprowadzają naukę ćwiczeń fizycznych.

W zawodach wzięło udział 293 chłopców i 178 dziewcząt, razem 471 zawodników. Niektóre drużyny żeńskie wystąpiły w kostjumach z ozdobami, opartymi na motywach zakopiańskich.

Rozgrywki podzielone zostały na grupy młodzieży młodszej i starszej, t. j. ponad lat 15. Zawody dla chłopców młodszych obejmowały czworobój (drużyny po 4 zawodników), złożony ze skoku wzwyż i wdał, biegu 60 m., oraz strzelania z broni małokalibrowej na odległość 50 m.

Wyniki czworoboju, do którego zgłosiło się 16 drużyn chłopców, były następujące: I. gimn. p. w Równem, II. p. gimn. w Dubnie, III. gimn. p. w Łucku.

W poszczególnych konkurencjach czworoboju osiągnęły najlepsze wyniki następujące drużyny: skok wzwyż, gimn. państw. w Równem, — bieg 60 m., gimn. p. w Równem, — skok wdał, gimn. p. w Równem, — strzelanie, gimn. przyw. ros. w Równem. — Najlepsze wyniki były: skok wzwyż, 147,5 cm., — bieg 60 m., 7,2 sek., — skok wdał, 538,5 cm., — strzelanie, 56 pkt. (na 60 możliwych).

Zawody dla dziewcząt młodszych obejmowały trójbój drużynowy (po 4 zawodniczki), złożony ze skoku wzwyż, biegu 60 m. i ćwiczeń równoważnych. Wyniki trójboju, do którego zgłosiło się 11 drużyn, były następujące: I. gimn. p. w Kowlu, II. gimn. p. w Dubnie, III. gimn. p. w Równem. W poszczególnych zawodach trójboju osiągnęły najlepsze wyniki następujące drużyny: skok wzwyż, gimn. p. w Dubnie, — bieg 60 m., gimn. p. w Kowlu, — ćwicz. równoważne, gimn. p. w Łucku. Najlepsze wyniki były: skok wzwyż, 132,5 cm., bieg 60 m., 8,8 s.

Zawody dla chłopców starszych obejmowały pięciobój drużynowy (po 4 zawodn.), złożony ze skoku wdał i o tyczce, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą i sztafety 4×100 m. Wyniki pięcioboju, w którym brało udział 20 drużyn, były następujące: I. gimn. p. w Łucku, II. gimn. p. w Równem, III. gimn. p. w Ostrogu. Najlepsze wyczyny w poszczególnych konkurencjach były: skok wdał, 574 cm., — rzut oszczepem, 42,41 m., — pchnięcie 5 kg. kulą, 10,60 m., — sztafeta 4×100 m. 51,2 s., — skok o tyczce, 2,70 m.

Trójbój drużynowy (po 4 zawodn.) dla dziewcząt starszych obejmował skok wdał, strzelanie z łuku wdał i bieg rozstawny 4×60 m. Wyniki trójboju, w którym brało udział 12 drużyn, były następujące: I. gimn. p. w Kowlu, II. gimn. p. w Równem, III. gimn. p. w Łucku. Najlepsze wyniki były: skok wdał, 4,33 m., — strzelanie z łuku, 91,85 m., — bieg rozstawny 4×60 m., 39,2 sek.

W programie zawodów wprowadzono jako wyczyny indywidualne strzelanie do tarczy z łuków. Najlepszy wynik był 16 pkt. (na 50 możliwych).

W zawodach jednostkowych w skoku wzwyż osiągnięto najlepszy wynik 169 cm.

W biegu na przełaj 2 000 m. w terenie bardzo ciężkim, bo rozmokłym wskutek deszczów, brało udział 23 zawodników.

W sztafecie kolarskiej 5×1000 m. startowały trzy drużyny.

Z gier sportowych rozegrano zawody w piłkę koszykową o nagrodę przechodnią Kuratorjum. Grały grupy żeńskie z 6 szkół i grupy męskie z 10 szkół. Zwycięstwo w grupie żeńskiej odniosło semin. nauczyc. z Ostrogi, a w grupie męskiej gimn. p. w Równem.

Komisja sędziowska składała się z oficerów i znawców wychowania fizycznego pod przewodnictwem generała E. Knoll-Kownackiego, dowódcy 13 dyw.

W dniu 29 w niedzielę odbyło się mimo deszczu rozdanie nagród zwyciężcom drużynom przy udziale przedstawicieli władz państwowych i samorządowych, oraz organizacji społecznych. Nagrody przechodnie otrzymali: Nagrodę Kuratorjum za najlepsze wyćwiczenie drużyn męskich, gimnazjum państwowe w Łucku; nagrodę tę posiadało gimnazjum w Równem. Nagrodę Kuratorjum za najlepsze wyćwiczenie drużyn żeńskich, gimnazjum p. w Kowlu po raz drugi. Nagrodę Kuratorjum za zwycięstwo w piłce koszykowej drużyna męska gimn. p. w Równem. Nagrodę Kuratorjum za także zwycięstwo drużyna żeńska seminarjum naucz. w Ostrogu, Nagrodę Woł. Wójewódzkiego Komitetu Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. za pięciobój lekkoatletyczny — gimnazjum państwowe w Łucku.

Poza tem drużyny otrzymały nagrody za poszczególne wieloboje i indywidualne wyczyny. Nagrody te ofiarowali: Kurator wołyński, Komitet Obywatelski Zawodów, Magistrat m. Równego, Magistrat m. Łucka, Sejmik powiatu łuckiego, Wizytatorzy Kuratorjum, Klub Sportowy „Hallerczyk”, T-wo Gimnastyczne „Sokół”, Ż. K. S. „Hasmonea” i Rosyjskie T-wo Dobroczynności.

Organizację zakwaterowania i zaprowiantowania tak znacznej ilości zawodników nadzwyczaj sprawnie i dokładnie przeprowadził Obywatelski Komitet Zawodów Sportowych pod przewodnictwem Prezydenta m. Równego dra Karola Balińskiego. W czasie zawodów przygrywała bardzo dobra orkiestra gimnazjum z Dubna. Podkreślić należy pomoc władz wojskowych, które udzieliły kuchen polowych, sienników oraz energicznie pomagały w organizacji zawodów przez udzielanie boiska i przyborów sportowych.

W czasie zawodów na boisku czynny był harcerski punkt sanitarny pod kierownictwem hufcowej drużyny Czarnowskiej. Punkt ten na szczęście poza drobnymi opatrunkami zadrapań — poważniejszej czynności nie miał. Ofiarnie również pełnili dyżury swoje lekarze pp. dr. Gojzenberg, Okuszek, Śmigielski i Szwidki. Publiczności mimo deszczu sporo — poza tem wiele młodzieży szkolnej młodszej i tej, która dotychczas udziału w zawodach nie brała.

Z całych zawodów wyniosło się bardzo sympatyczne wrażenie i przekonanie, że młodzież ceniąc tę szlachetną rywalizację sportową, w następnym roku jeszcze liczniejszy udział w swoich zawodach weźmie.

Notatki bibliograficzne.

Antropologia, fizjologia.

H. Bersot, *Le rôle de la musculature dans le développement du petit enfant*. Lausanne (Payot) 1926.

J. S. Haldane, *Oddychanie*. Tłum. z ang. I. Siekierska. Warszawa. (Skład Główny Dom Książki Polskiej Sp. Akc.) 1927, str. 467, ilustr.

E. Kretschmer, *Körperbau u. Charakter*, 5. u. 6. Aufl. Berlin. (J. Springer) 1926, str. 214.

Dr. K. Stojanowski, *Rasowe podstawy eugeniki*. Poznań (M. Arct) 1927, str. 76.

Higiena, terapia.

L. A. Averill, *Educational Hygiene*. Boston (Houghton, Mifflin Co.) 1926, str. 546.

Dr. F. Cieszyński, *Higiena noworodka i niemowlęcia*. Warszawa (P. Szwede) 1926, str. 83, ilustr.

W. A. Cochrane, *Orthopaedic surgery*. Edinburgh E. Levingstone stone) 1926, str. 528.

Prof. dr. K. Jonscher, *Spółeczna ochrona dziecka przed gruźlicą*. Poznań (Dziennik Pozn.) 1927, str. 55.

F. Kirchberg, *Handbuch der Massage und Heilgymnastik*, 2 tomy. Leipzig. (Thieme) 1926, str. 279 + 334.

Polski Czerwony Krzyż 1919—1927. *Rocznik poświęc. IV. Międzyn. Kongr. Medyc. i Farmacji Wojsk*. Warszawa 1927, str. 248, ilustr.

Pedagogika, psychologia.

C. R. Griffith, *Psychology of coaching*. New York (C. Scribner's Sons) 1926, str. 208.

J. Joteyko, *Postulaty szkoły twórczej na prawach struktur psychicznych*. Warszawa (Książn. Atlas) 1927, str. 38.

L. Mackenzie, *The child at school*. London (Faber & Gayer Ltd) 1926.

Ks. dr. J. Ciemniowski, *Poznanie i kształcenie charakteru*. Poznań (ś. Wojciech) 1926, str. 243+316 wk, 8-ki.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

E. A. Hornibrook, *Sex and exercise*. London (Heinemann) 1926.

E. A. Hornibrook, *The culture of the abdomen*. London (Heinemann) 1926.

Dr. St. Kopczyński, *Higiena szkolna i wychowanie fizyczne w szkołach Rzpltej.* (Sprawozdanie za r. 1924-25). Odb. z mies. „Zdrowie” nr. 4, Warszawa 1927, str. 34.

Dr. W. Osmólski, *Kształcenie kierowników wychowania fizycznego*. Warszawa (Gł. Księg. Wojsk.) 1927, str. 10.

Prof. dr. A. Paolini, *Anatomia - Fisiologia - Igiene applicate all' Educazione Fisica*, 3 t. Roma (S. Bucciarelli) 1925-7, str. 528+361+358, ilustr.

Scuola Centr. Milit. di Educ. Fisica, Farnesina (Roma). *Corse di ginnastica militare*, 4 ed. Roma (U. Pinnarò) 1926, str. 190 wielkiej 8-ki, 32 ilustr.

Gry i zabawy, sporty, harce.

H. Jeziorowski. Piłka nożna, wyd. 5. Warszawa. (Gł. Księg. Woj.) 1927, str. 95.

Wł. Kozielski. Gra ping-pong. Łódź (L. Fiszer) 1927, str. 57.

E. Matthias. Tennis. Handbuch d. Leibesübungen. Bd. 9. Berlin (Weidmann) 1927, str. 466, ilustr.

W. Robakowski. Siatkówka, Koszykówka. Łódź 1926, str. 24.

Prof. R. Wacek, Do Anglii i Norwegii rowerem, Lwów Ossolineum) 1927.

Dr. K. Stojanowski. Akademickie drużyny harcerskie. Poznań („Ostoja”) 1927, str. 20.

Nowe czasopisma.

Start, dwutyg, ilustr., poświęcony wychowaniu fiz. kobiecemu, sportom, higienie. Red. K. Muszałówna. Adres: Warszawa, Al. Ujazdowska 32, m. 1, tel. 130-46.

Szkoły Akademickie. Organ stałej delegacji zrzeszeń i związków profesorów szkół akademickich w Polsce. Red. prof. K. Hrynakowski. Adres red. i adm. Poznań, Zamek — suteryny.

As. Uniw. B. Tucholska-Domańska.

Kronika.

— **Jubileusz Sokoła-Macierzy we Lwowie.** 60-lecie istnienia pierwszej placówki tej dla rozwoju wychowania fizycznego w Polsce tak bardzo zasłużonej organizacji obchodzono uroczystości przez trzy dni. Uroczystości jubileuszowe rozpoczęły się w sobotę 4 czerwca akademją. W niedzielę udała się pielgrzymka delegacji sokolich do Zadwórz, by złożyć hołd poległym bohaterom. O godzinie 3,30 rozpoczęły się na boisku Sokoła-Macierzy ćwiczenia młodzieży szkół lwowskich z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki. Rautem w ratuszu zakończono pierwszy dzień uroczystości. W poniedziałek po nabożeństwie odbyła się defilada umundurowanych sokołów i sokolic w imponującej liczbie przeszło 7 tysięcy. Na program popołudniowych ćwiczeń złożyły się ćwiczenia wolne mężczyzn, płasy dziewcząt oraz lekcje gimnastyki, między innymi lekcja metody Nielsa Bukha, przeprowadzona przez dh. Fazanowicza. Z pośród adresów i darów, złożonych Sokołowi-Macierzy, wspomnieć należy sztafetę z adresem, niesioną przez setki biegaczy, która obeszła prawie całą Polskę w 8 dniach.

— **Złot Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.** W czasie Zielonych Świątek r. b. odbył się w Poznaniu złot druhen z Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej (w Poznańskim działają one pod nazwą Stow. Młodych Polek), których centralą ogólnopolską jest Zjednoczenie Młodzieży Polskiej z siedzibą w Poznaniu. W złocie wzięło udział 4000 dziewcząt z obszaru całej Rzeczypospolitej, młodzieży wyłącznie pozaszkolnej, zajętej na roli, w handlu i przemyśle. Najwięcej uczestniczek było ze Związku (sekretariatu jeneralnego) poznańskiego (2200), pomorskiego (266), warszawskiego (193), — nie brakło przedstawicielek z Wileńszczyzny (65), Lwowa (41), Polesia (9),

Wołynia (4). Pochód przez miasto był okazałym przeglądem strojów ludowych całej Polski. W programie zlotu była wieczornica ludoznawcza, wykonana przez uczestniczki, w skład której wchodziły także tańce góralskie (dziewczęta z Poronina), mazur (Warszawa) i trojak (Śląsk). W pierwszym dniu zlotu odbył się ponadto pokaz lekcji gimnastyki, wykonany przez druhy z Związku Łódzkiego (128). Zjednoczenie Młodzieży Polskiej skupia obecnie 2500 Stowarzyszeń lokalnych, bądź męskich, bądź żeńskich z ogólną liczbą członków około 120 000. Dziewięć Stowarzyszeń podaje statystyka za r. 1926 — 1044. Z tej liczby nadesłały 954 stowarzyszenia sprawozdania roczne. W sprawozdaniach tych podano liczbę druhen 38 620. Stowarzyszenia te w programie swym kładą wielki nacisk na wychowanie fizyczne. Niedługa, stosunkowo działalność Stowarzyszeń oraz trudności, wynikające z warunków lokalnych i charakteru członków (młodzież pozaszkolna) uniemożliwiały dotychczas intensywniejszą w tym kierunku działalność Zjednoczenia. Akcję wychowania fizycznego prowadzi się jednak stale i to w ściśle porozumieniu z prof. Piaseckim i pułk. Sikorskim. Zjednoczenie wydało szereg podręczników do wych. fiz. (w S. A. Ostoja, Poznań, Pocztowa 15), dostosowanych treścią i ujęciem do poziomu zorganizowanej młodzieży. Wychowanie fizyczne ujęto w pewnego rodzaju system przez ułożenie w r. 1926 regulaminu odznaki sprawności fizycznej. Na ogólną ilość 437 kółek wychowania fizycznego w stowarzyszeniach przypada na stowarzyszenia żeńskie 74 kółek.

— **I. Ogólnopolska Wystawa Sportowa.** W dniach od 1—16 czerwca b. r. odbyła się we Lwowie I. Ogólnopolska Wystawa Sportowa, zorganizowana przez „Targi Wschodnie”. Głównymi jej działami były: 1) wystawa łowiecka, 2) wystawa związków i klubów sportowych, 3) wystawa Sokolstwa polskiego, 4) wystawa broni siecznej i palnej, 5) wystawa Związku Strzeleckiego, 6) wystawa fotograficzna, 7) wystawa radiowa i 8) wystawa klubów wioślarsko-żeglarskich. Specjalnie wystawa łowiecka biła w oczy bogactwem zbiorów i trofeów myśliwskich. Otwarcia jej dokonał w imieniu p. Prezydenta Rzeczypospolitej i Rządu p. min. spraw wewnętrznych gen. Składkowski w dniu 3 czerwca, podkreślając w krótkich, ale jędrnych słowach znaczenie tężyzny ciała i ducha dla narodu i zasługi, jakie Lwów na tem polu położył. W czasie jej trwania odbył się cały szereg uroczystości, widowisk i imprez sportowych, z których specjalnie wymienić należy międzynarodowe zawody lekkoatletyczne, stojące ze względu na udział wybitnych „sław” zagranicznych, na bardzo wysokim poziomie i które słusznie można zaliczyć do najpiękniejszych i najbardziej udanych imprez sportowych w Polsce. Tak więc cel, jaki miała wystawa, zainteresować ogół sportem i polskim przemysłem sportowym, został w zupełności przez nią osiągnięty.

— **Akademicki kurs sokoli.** Dla studentów rocznego, dwuletniego, trzyletniego — uproszczonego i pełnego — kursu wychowania fizycznego, oraz wszystkich członków „Sokoła” akademickiego odbył się od 15 do 19 czerwca w Studium W. F. Uniw. Poznańsk. kurs sokoli celem zasilenia szeregów tej zasłużonej organizacji, — obchodzącej w roku bieżącym 60-lecie istnienia, — nowymi pracownikami z kół inteligencji zawodowej. Program kursu obejmował następujące wykłady: prof. dr. Piasecki „Idea sokoła”, dr. Meissner „Sokół w dobie obecnej”, prezes Gustaw Lewandowski „Wskazówki organizacyjne”, T. Powidzki „Historja organizacji sokolej”, gen. Hauser „Przysposobienie wojskowe”, prezes Wolski „Organizacja strony technicznej”, red. T. Powidzki „Organizacja strony administracyjnej”. Do Komitetu organizacyjnego kursu należeli pp.: Zbigniew Łukaczyński, prezes A. G. S., Wiesław Jaroszewski i Eugeniusz Kerner.

— **O polski język sportowy.** Że jest on niepomniernie i nad wszelką potrzebę skażony obcemi naleciałościami, wiemy wszyscy. Ufamy, że Związek Związków i na ten bynajmniej nieobojętny szczegół zwróci uwagę. Na razie jednak czas byłoby załatwić się z rzeczami najbardziej rażącymi. Do akich trzeba zaliczyć nieszczęsną „rundę” — germanizm najniepotrzebniejszy a nader szpetny. Używa się go w dwojakim znaczeniu. Przy sportach orowych wziął łatwo górę nad zbyt długim „okrażeniem”; lecz mamy przecież równie krótki „obieg”. Przy boksie znów, nic łatwiejszego, jak zastąpić intruza naszym „starciem”. Apelujemy do prasy i do instruktorów, gdyż to niechlujstwo językowe nie przynosi nam zaszczytu.

— **Niemiecka statystyka ruchu ćwiczebnego.** Komitet Rzeszy dla ćwiczeń fizycznych, na którego czele stoi znany nacjonalista i militarysta niemiecki oraz b. kierownik rokowań z Polską ze strony niemieckiej, b. sekretarz stanu dr. **Lewald**. — ogłasza ciekawą statystykę Niemców i Niemek, zorganizowanych w „Związku Sportowym”. Ogólna liczba członków wynosi 6 556 822. Z tej liczby przypada na „Deutscher Turnverband” 1 700 000, na „Fussballverband” 827 000, na związki lekkooatletyczne 480 000, związki pływackie 143 000, na związki kolarskie 101 000. Ciekawe, że związek strzelecki (małokalibrowy) liczy 513 000 członków a związek hipiczny 310 000. Ostatnie te związki cieszą się szczególnie wydatną pomocą finansową państwa. Państwo dostarcza także broni i koni. (Kur. Pozn.) S. B.

— **Konferencja Światowej Federacji Związków Wychowawczych** (*World Federation of Education Associations*) odbędzie się 7—12 sierpnia b. r. w Toronto (Kanada). Sekcja higieny szkolnej tego związku ogłasza następujący program obrad: 1) kształcenie kierowników-lekarzy, higienistek szkolnych, nauczycieli; 2) metody nauczania higieny w szkołach powszechnych, średnich, wyższych; 3) działanie środowiska; 4) program pracy lekarza, higienistki i innych specjalistów. Zgłoszenia przyjmuje Sally Lucas Jean, 200 Fifth Ave., Room 819, New York City.

Résumés des principaux articles et communiqués.

Le Dr. R. Poplewski, adj. Univ. de Varsovie. **Remarques téléologiques sur la structure et la disposition des articulations.** L'auteur présente les résultats de ses recherches concernant l'arthrologie théorétique. Les observations ont permis de tirer deux conclusions et un corollaire que voici: 1) la plus grande liberté de mouvements est réservée au plan sagittal, c'est-à-dire au plan dans lequel se font les mouvements de progression d'un mammifère, sa conquête de l'espace; 2) l'étendue du mouvement dépend essentiellement de l'articulation basale (art. de la hanche, art. scapulo-humérale), qui doit alors présenter une surface articulaire sphérique. Corollaire: La multiplicité des articulations n'exclut pas la présence des espaces „morts”, dont l'exploration ne peut se faire qu'à l'aide du membre hétérolatéral. L'étendue de ces espaces dépend essentiellement de la longueur des leviers osseux, du nombre des articulations et de leur liberté.

„S T A R T“

jedyny w Polsce dwutygodnik poświęcony sprawom higieny kobiecej, wychowania fizycznego i sportom pod redakcją **K. Muszałówny**. Omawia wyczerpująco wychowanie fizyczne kobiety w domu, szkole i stowarzyszeniach. — Specjalny dział poświęcony sportom, higienie, ćwiczeniom rytmoplastycznym i przysposobieniu kobiet do obrony kraju. — Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska 32, m. 1., tel. 130-46, Konto P. K. O. 14-558 — Warunki prenumeraty: Miesięcznie zł 1.—, kwartalnie zł 2.70. — Cena ogłoszeń: jednorazowo cała str. zł. 200.—, 1/2 str. zł 100.—, 1/4 str. zł. 50.—, 1/8 str. zł. 25.—; ogłoszenia roczne 25%₀ niżej od cen jednorazowych.