

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE 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 ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P. I PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. I PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHELMOŃSKIEGO 20, II. P.

Mjr. Dr. D y b o w s k i, asystent
Uniw. J. K. we Lwowie.

Ujednostajnienie badania lekarskiego dla celów wychowania fizycznego i sportu*).

Podstawą badania lekarskiego sportowca jest stwierdzenie jego formy fizjologicznej. Rodzaj ujęcia jej zależy od sposobu pojmowania roli lekarza w wychowaniu fizycznym i sporcie. Rola ta należną jest od osobników badanych; tych ostatnich możemy podzielić na 4 główne grupy.

I. grupa. Wychowanie fizyczne zajmuje się ogromną liczbą uczenic i uczniów we wszystkich szkołach całego kraju. Racjonalne dawkowanie ćwiczeń wymaga ustalenia wieku fizjologicznego. Głównymi czynnikami są rozwój i dojrzewanie płciowe. Różnice wieku są bardzo duże, sięgają od dzieciństwa do okresu dojrzałości.

Młodzież pozaszkolna może posługiwać się tym samym sposobem badań; jedynie ta jej część, która rozpoczyna pracę zawodową przed okresem dojrzałości, potrzebuje uzupełnienia badania przez uwzględnienie potrzeb grupy III-ciej.

II. grupa składa się z wybitnych sportowców, reprezentantów olimpijskich czy innych swego kraju. Sposób ich badania musi pozwolić w pierwszym rzędzie na wybór osobników

*) Referat, wygłoszony na Międzynarodowym Kongresie Wychowania Fizycznego i Sportu w Amsterdamie, 2—5 VIII. 1928.

najlepiej uzdolnionych do ćwiczenia lub wybranej gałęzi sportu, dalej zaś na kontrolę zaprawy i na wykrycie pierwszych śladów przemęczenia. Badanie to obejmować będzie cały szereg prób czynnościowych głównych narządów, dla stwierdzenia zdatności ich do wielkiego wymaganego wysiłku. Czynniki dojrzewania płciowego nie odgrywa już prawie żadnej roli; rozwój jest na ukończeniu; znaczna część badanych jest dojrzała. Liczba ich jest bardzo ograniczona i rzadko kiedy przekracza setkę.

III. grupa. Duża ilość pracowników najrozmaitszych ćwiczy lub też uprawia rozmaite gałęzie sportu dla wyrównania szkodliwości zawodowych. Jest to grupa sportu odpoczynkowego i kompensacyjnego. Celem pracy badawczej będzie dobór i dawkowanie ćwiczeń odpowiednie do charakteru pracy zawodowej. Grupa ta jest bardzo liczna; znaczna większość osiągnęła lub przekroczyła wiek dojrzały; okres rozwoju i dojrzewania płciowego nie ma już wielkiego znaczenia z wyjątkiem małej mniejszości tej młodzieży, która rozpoczyna pracę zawodową przed osiągnięciem dojrzałości.

IV. grupa. Kobiety i mężczyźni wieku dojrzałego i późniejszego ćwiczą dla odsunięcia starości. Kategoria ta nie wymaga stwierdzenia jej formy fizjologicznej, gdyż wybór i dawkowanie ćwiczeń zależeć będzie w znacznie silniejszym stopniu od ich stanów czy też skłonności patologicznych.

Trzy pierwsze grupy, wymagające stwierdzenia ich formy fizjologicznej, różnią się wielce ilością osób badanych. Pierwsza i trzecia obejmują bardzo duże liczby, druga tylko elitę sportową o bardzo niewielkiej liczbie. Czwarta grupa potrzebuje znacznie ściślejszego badania lekarskiego dla wykazania początków zmian chorobowych i zapobieżenia ich rozwojowi, niż stwierdzenia formy fizjologicznej. Grupy tej nie będę więc zupełnie omawiał przy ujednostajnianiu metod badania. Możliwości czasowe są więc z natury rzeczy bardzo różne. Zawodnicy olimpijscy, czy też najlepsza drużyna krajowa, znajdują zawsze czy to lekarzy-entuzjastów czy też pieniądze, potrzebne na opłacenie nawet bardzo żmudnych i skomplikowanych badań. Badanie w dwóch innych grupach musi się odbywać szybko i dobrze, nie może przekroczyć dla poszczególnego osobnika ½ godziny. Jeszcze bardziej komplikuje sprawę konieczność

rozdzielenia badania ściśle lekarskiego od reszty pomiarów. Prawie wszystkie kraje i organizacje, które nadzorują lekarsko swoich sportowców, rozdzielają obie części badań. Część lekarska może obejmować informacje, które muszą pozostać pod kluczem tajemnicy lekarskiej. Znaczną część pomiarów i badań może wykonać dobrze wyćwiczony personel, pozostający jedynie pod zwykłą kontrolą lekarską.

Potrzebną nam więc jest podstawowa formuła badań, którą będziemy mogli zmienić lub rozbudować w miarę potrzeb wspomnianych powyżej grup.

Obejmie ona cztery części.

I. Część antropologiczna dla oznaczenia typu rasowego badanego osobnika.

II. Część biometryczna obejmuje tylko pomiary główne i niezbędne.

III. Część prób czynnościowych aparatów oddechowego i krwionośnego.

IV. Część czwarta zapisuje wyniki odbytych prób sprawności fizycznej.

I. Część antropologiczna.

Wyniki prac antropologicznych, przeprowadzonych w Polsce w ostatnich 10 latach, wykazały wielki wpływ typu rasowego nie tylko na własności morfologiczne, ale także na fizjologię i psychologię osobnika badanego, a więc na całą jego „konstytucję”. Typy antropologiczne, ustalone według cech morfologicznych, posiadają także charakterystyczne cechy fizjologiczne i psychologiczne.

Przeprowadzane przez doc. J. Mydlarskiego badania antropologiczne ludności Polski wedle typów rasowych, przekroczyły cyfrę 100,000 badanych. Zapiski obejmują dane morfologiczne i serologiczne. Praca ta pozwoliła na zorientowanie się w rozmieszczeniu typów rasowych na terenie Polski i w dużych różnicach, zachodzących pod tym względem między poszczególnymi częściami kraju. Wojskowe Komisje Poborowe wybierają elementy najbardziej zdadne do wojska. Powoduje to znaczne przesunięcie składu rasowego poborowych w stosunku do całości ludności miejscowej.

N O W Y T A R G.

Wskaźnik twarzowy

92 ω
90 - - - - A
88
86
84 B
82 β
80 β

Wskaźnik nosowy

70 β B
68
66
64
62 - - - - A
60 ω

Powiat Nowotarski ma większość ludności, składającą się z typu alpejskiego ω (type subadriatique) i typu β ; Pierwszy typ przeważa. Pobór wojskowy wyróżnia typ β ; stąd też przeciętne wskaźniki twarzowe i nosowe ludności cywilnej i poborowych różnią się znacznie między sobą.

N O W Y T A R G.

Wskaźnik twarzowy

A — cała ludność (90.08)
B — rekruci (83.70)
typ ω — około 82
typ β — około 81

Wskaźnik nosowy

A — cała ludność (60.94)
B — rekruci (69.44)
typ ω — około 60
typ β — około 70

Rozpiętość wskaźnika nosowego od 60 do 70 jest prawie maksymalna w Polsce.

W powiecie pułtuskim mamy typy: nordyczny (α), presłowiański (β), subnordyczny (γ), w tym samym porządku wedle liczebności. Pobór wojskowy odwraca ten porządek zupełnie.

P U Ł T U S K.

W s k a ż n i k t w a r z o w y.

92 α
90
88 - - - - A
86
84 B
82 γ
80 β

A — cała ludność (87.97)
B — rekruci (84.15)
typ α — około 93
typ β — około 81
typ γ — około 83

Jeszcze bardziej uderzające są wyniki tego procesu selekcyjnego u podoficerów, wysyłanych przez oddziały na kursy do Centr. Szk. Wojsk. Gimnastyki i Sportu (Z. S z y d ł o w s k i).

Ogół ludności w Polsce składa się:

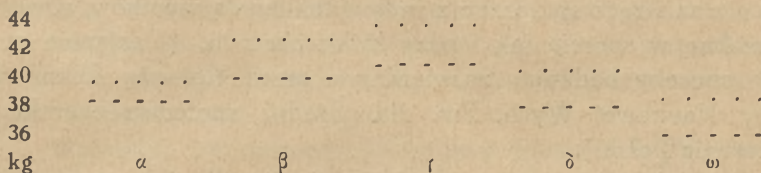
około 36%	typ nordyczny α
około 35%	typ β
około 20%	typ subnordyczny γ

Kursy podoficerskie w Centralnej Szkole składały się:

około 25%
około 9%
około 56%

Badania L. J. Bykowskiego zajmowały się chłopcami we wieku szkolnym i wpływem współzawodnictwa na ich wy-
czyny. Osobnicy badani wykazali przy użyciu dynamometru
Collina następujące wyniki w zależności od swoich typów raso-
wych:

ŚCISK DYNAMOMETRU W KILOGRAMACH.



Linje kreskowane przedstawiają wyniki osiągnięte bez współzawodnictwa; linje kropkowane — ze współzawodnictwem.

Widzimy więc, że bez współzawodnictwa typ rasowy γ znacznie przewyższa pozostałe; wyniki typu ω są wręcz złe. Z chwilą wprowadzenia współzawodnictwa obraz zmienia się znacznie; na typ nordyczny α współzawodnictwo nie ma prawie żadnego wpływu, typ jednak ω daje się powodować współzawodnictwem i dorównuje prawie w wynikach typowi α .

Badania tego rodzaju dają wskazówki dla oznaczenia wieku fizjologicznego i dla ustalenia poziomu wyników w ćwiczeniach typowych. Wyniki typów α i β nie są dobre; spowodowane jest to opóźnieniem rozwoju tych dwóch typów w porównaniu z pozostałymi.

Przy rozpatrywaniu więc zdolności obserwowanych osobników dla celów wychowania fizycznego i sportu, koniecznym staje się dokładne ustalenie typu rasowego. Możemy to skutecznie zapomocą 11 pomiarów, nie zajmujących ponad 4 do 5 minut. Używając odpowiednich metod statystycznych, możemy na tej podstawie określić typ rasowy badanego osobnika, lub też skład antropologiczny całości wszystkich badanych.

II. Część biometryczna.

Prawie ogólnie spotykamy się z silnym pociąganiem do wprowadzenia dużej ilości pomiarów. Komplikuje to pracę, powoduje wysokie wydatki, nie daje wyników dobrze określonych i łatwo spostrzeganych. Druga — również dość częsta tendencja

— wprowadza znaczną ilość wskaźników, które wyrażone matematycznie (czasem w sposób dość skomplikowany), mają nam dać wskazówki, często wcale górnolotnie nazywane. Wskaźniki te są różne w rozmaitych krajach, wyrażenie ich matematyczne, często w ułamkach dziesiętnych i setnych, nadaje im pozory wielkiej ścisłości, w rzeczywistości nierealnej. Używanie ich jest nieraz wręcz sprzeczne z indywidualizacją wyników, równie potrzebną w sporcie jak i przy łóżku chorego. (Następnie podano sposoby badania, zatwierdzone przez Komisję Lekarską Rady Naukowej Wych. Fiz. dla poradni sportowo-lekarskich na terenie Polski).

Cześć biometryczna potrzebuje gwałtownie tak uproszczenia jak i modernizacji aparatury. Możliwym jest, że dobre fotografie — jakie widzieliśmy w St. Moritz podczas Olimpiady zimowej — zastąpią znaczną część pomiarów na żywym, przynajmniej dla podstawowej karty badań. Poza czterema fotografjami, pozostałby nam wtedy do wykonania tylko pomiar obwodu klatki piersiowej we wdechu i wydechu.

III. Cześć prób czynnościowych.

Próby czynnościowe obejmują aparat oddechowy i krwionośny. Należy stwierdzić, że nie są one wystarczające; brak odpowiednich przyrządów nie pozwala na określenie: wydechu na minutę w spokoju (w pozycji stojącej) i na wykonanie próby przyspieszenia oddechu. Trudność główną stanowi stworzenie aparatu prostego i przenośnego dla oznaczenia wydechu i rytmu oddechowego. Istniejące przybory — stetografy dwustronne, pneumografy podwójne i inne — potrzebują walców lub innych przyrządów zapisujących, są ciężkie i nieprzenośne, pozwalają jedynie na zapisanie rytmu oddechowego. Wszystkie przybory dla określenia ilości wydechanego powietrza posługują się anemometrami lub maskami czy wentylami, skutkiem czego wpływają poważnie na rytm, charakter i wielkość wydechu; pozatem nie nadają się zupełnie dla pracy trochę tylko cięższej. Brak nam jeszcze aparatu prostego i przenośnego dla zapisywania równoczesnego rytmu i wydechu na minutę lub na pojedynczy wdech i wydech. (Następnie podano metody badań, używane w Polsce, tak dla oddechu jak i aparatu krwionośnego).

W części lekarskiej badania używamy próby S c h n e i d r a; przedstawia ona dużą wartość dla wszystkich grup badanych. Suma punktów wedle S c h n e i d r a orientuje nas szybko i dostatecznie w wartości aparatu krwionośnego bardzo znacznej części badanych osobników. Próba ta nie jest jednak dostatecznie surową dla grupy drugiej elity sportowej; większość badanych waha między 15 a 18 punktami S c h n e i d r a; różnicowanie staje się trudnym, wykrycie początków przemęczenia niemożliwym. Modyfikacja próby w kierunku zaostżenia jej staje się konieczną.

Wszystkie trzy pomiary — tętna w spokoju, zwykłej próby wysiłku i próby S c h n e i d r a — domagają się gwałtownie ściślego ustalenia i instrukcji międzynarodowej dla ujednostajnienia postępowania w czasie wysiłku i w zapisywaniu wyników.

Brak nam jeszcze prób wysiłku dla elity sportowej, mającej być dopuszczoną do bardzo wielkich wysiłków w zawodach.

IV. Część prób sprawności fizycznej.

Wchodzimy tu na teren zaniedbany przez nauczanie medycyny; granica wyczynów fizycznych zdrowego człowieka jest lekarzowi bardzo często mało znaną. W części tej mamy przed sobą dwa zadania: wybór ćwiczeń typowych i oznaczenie wymaganej wysokości wyników w nich, w zależności od osiągniętego wieku fizjologicznego. Dużo cennych informacji dla zadań tych znaleźć możemy w regulaminach odznaki sportowej, egzaminach „wszechstronnego atlety” i podobnych, przyjętych już w tak licznych krajach.

Badania w tej dziedzinie muszą się liczyć z dużą możliwością wykazania wielkiego wpływu typu rasowego na ustalenie przeciętnego poziomu wyników prób sprawności fizycznej. (Następuje podanie prób, obowiązujących w Polsce).

Streszczając się, możemy powiedzieć, że potrzebujemy ustalenia podstawowej karty badań (fizjologicznej), pozwalającej na dobre oparcie badania lekarskiego w dwóch głównych grupach osobników badanych, które obejmują bardzo wielkie masy. Badanie jednej osoby nie może przekroczyć 1/2 godziny, należy dążyć do skrócenia go.

Proponowana karta badań składa się z 4 części:

- I. antropologicznej,
- II. biometrycznej,
- III. prób czynnościowych,
- IV. prób sprawności fizycznej.

Część pierwsza obejmuje 11 pomiarów, koniecznych dla ustalenia typu rasowego; zajmuje tylko 4 do 5 minut, nie wymaga powtarzania w czasie następnych badań.

Część biometryczna obejmuje pomiar wysokości stojąc i siedząc, określenie postawy, ciężaru ciała i obwodu klatki piersiowej wraz z amplitudą oddechową. Dynamometria nie jest obowiązkowa.

W okresie rozwojowym musimy pomiary te powtarzać za każdym razem, później możemy opuścić wysokość stojąc i siedząc.

Próby czynnościowe obowiązują za każdym razem. Mają one bardzo wielką wartość dla oznaczenia wieku fizjologicznego, wyboru ćwiczeń i ich dawkowania. Dla aparatu oddechowego i krwionośnego przeprowadzamy po dwa badania. Pojęcie nasze o wartości aparatu krwionośnego zostaje jeszcze uzupełnionem i rozszerzonym wynikami próby *Schneidra*, która może być wykonaną tylko przez lekarza.

Wyniki próby sprawności fizycznej, odpowiadające poziomem swym stwierdzonemu wiekowi fizjologicznemu, pozwolą nam przypuścić, że badanie wedle wskazówek podstawowej karty badań może być dla danego osobnika wystarczającym. We wszystkich wypadkach niezgodności między pierwszemi trzema, a czwartą częścią podstawowej karty badań należy dążyć do szczegółowego wyjaśnienia sprawy przez ścisłe badanie lekarskie.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Kpt. Jan Baran, Warszawa.

Igrzyska Amsterdamskie.

(Uwagi i wnioski.)

Obecnie, gdy przebrzmiały już echa gorącego zainteresowania się igrzyskami amsterdamskimi, możemy z dalekiej perspek-

ktywy patrząc wysnuć pewne wnioski ogólnej natury i szczegółowe odnoszące się do udziału Polski, jak również wskazówki na przyszłość.

Igrzyska są dziś modne. Wyrażenie to wygląda niepoważnie, a jednak użyłem go z całym rozmysłem. Tak! Igrzyska są modne i w tem leży właśnie to dodatnie ich znaczenie. Jest w tem uznaniu dla igrzysk olimpijskich, dla zwycięzców, dla rekordów duża przesada. Bezwątpienia. Ale nie da się zaprzeczyć, że to ogromne zainteresowanie się igrzyskami wywiera duży wpływ na widzach, pociąga ich ku uprawianiu ćwiczeń fizycznych. Ten właśnie zapał należy później wychowawcom fizycznym umiejętnie wykorzystać i wprowadzać go na właściwe tory. Igrzyska uważam więc również za jeden z najważniejszych, choć nie bezpośrednich środków w wychowaniu fizycznym.

Umiejętnie wykorzystali igrzyska Holendrzy. Jako naród handlowy niezbyt może idealnie, ale praktycznie wyzyskali ten zapał narodu, uczynili z igrzysk imprezę dochodową, wyśrubowali ceny wstępów tak dla swych ziomków, jak i dla obcokrajowców i zarobili na nich wiele milionów złotych, które to sumy pójdą na budowę boisk, zakup sprzętu sportowego i tym podobne inwestycje. Wiedzieli, że na wielkie sukcesy sportowe w rodzaju zdobycia 1-go, 2-go lub 3-go miejsca ich nie stać, zrozumieli, że zdobycie rekordu olimpijskiego nie jest wszyskiem i przyszli do wniosku, że fanatyzm igrzyskowy trzeba wyeksplataować dla właściwych celów.

Przyglądając się sportowej stronie igrzysk olimpijskich stwierdzić trzeba, że zainteresowanie się nimi dochodzi do punktu kulminacyjnego. Przecież w Amsterdamie 47 narodów przysłało swych przedstawicieli. Świat cały pietyzmem otacza idee igrzysk, a gdyby tak jak Holendrzy potrafił wykorzystać ten zapał dla głębszych celów, to igrzyska zrobią wiele. Przygotowanie sportowe narodów stoi na wysokim poziomie, wskutek czego wyrównanie klasy w Amsterdamie było ogromne. Gdy w Paryżu różnice np. w lekkiej atletyce były kolosalne, teraz między zwycięzcami, a ostatnimi stosunkowo nie wielkie. To wyrównanie klasy jest według mnie najistotniejszą sportową cechą igrzysk 1928 r. Jeszcze dobitniej zaznaczyła się praca przygotowawcza narodów na polu wykonania technicznego. W Paryżu widziało się jeszcze tu i ówdzie słaby styl u zawodników. Przypominam sobie skoczków wzwyż, którzy domorośłym stylem dochodzili do 180 cm., aby tu odpaść, biegaczy przez płotki na 110 m., którzy skakali przez płotki, wykazując duże braki stylu, miotaczy dysku, kuli, czy oszczepu o prymitywnych umiejętnościach technicznych. Tego nie było już w Amsterdamie. Filipińczyk Toribio skakał wzwyż więcej stylowo niż sam Osborne, Japończycy wykazali wysokie umiejętności techniczne i wzorowe wprost wykonanie, Hiszpanie niczem się nie różnili

w tym względzie od mistrzów olimpijskich i t. d. i t. d. Wszyscy się uczą, wszyscy porobili postępy, wszystkie narody korzystają z trenerów zagranicznych, od których czerpią arkana wiedzy technicznej. I śmiem twierdzić na podstawie porównań Paryża i Amsterdamu, że z igrzyskami 1924 r. rozpoczął się kulminacyjny okres rozwojowy sportów, tak pod względem wybujałości wyników, jak również umiejętności technicznych. Amsterdam wykazał jednak jeszcze duży krok naprzód w porównaniu z Paryżem.

Z nowych działów sportu zobaczyliśmy w Amsterdamie jedynie lekką atletykę kobiecą. Nie wywołała ona odgłosów krytycznych, z wyjątkiem biegu na 800 m., który raził widzów nieestetycznym, niezgodnym z duszą kobiecą wysiłkiem, a gdy po finale prawie wszystkie zawodniczki położyły się pokotem za meta na boisku nie mogąc długo przyjść do siebie, nie było ani jednego widza w stadjonie, któryby nie potępił tego wysiłku. Toteż kongres jednomyślnie usunął zaraz na drugi dzień ten bieg z programu. Lekka atletyka kobieca wymaga rewizji swego programu, bo narazie chęć uprawiania sportu wzięła górę nad wszelkimi naukowemi zasadami, z którymi nie zawsze chce się liczyć sport olimpijski. Z dużym uznaniem należy powitać badania lekarskie. W stadjonie samym znajdowało się obszerne laboratorium doświadczalne, zaopatrzone w liczne aparaty najnowszej konstrukcji. Jest ono znane czytelnikom „Wych. Fiz.” z artykułów kompetentniejszego pióra. Niech mi wolno będzie tu jedynie zaznaczyć żywy udział w jego pracach lekarzy polskich (d-rowie *D y b o w s k i* i *M i s s i u r o*) i chętnie poddawanie się badaniom ze strony zawodników — Polaków.

Udział Polski w igrzyskach jest rzeczą znaną i dlatego zbytecznym byłoby powtarzać szczegóły, aż nadto dokładnie opisane. Podkreślić chcę tu jedynie ogólny nasz sukces sportowy. Był on bezwątpienia duży, nie tyle bezwzględnie biorąc, ile porównawczo (z Paryżem). Tam nic nie mieliśmy do powiedzenia. Jedynie w hippice odnieśliśmy nieznaczny zasłużony sukces, bo w kolarstwie już szczęściu zawdzięczaliśmy 2-gie miejsce. W innych działach byliśmy daleko na szarym końcu wśród tych narodów, które właśnie dokumentowały ową znaczną wspomnianą przeze mnie wyżej różnicę klasy między grupą czołową, a tyłami.

Są dziś pesymiści, którzy uważają, że zbyt przesadnie oceniamy nasze sukcesy, bo gdyby nie *Konopacka* i *Wierzyński*, nie mielibyśmy więcej punktów niż w Paryżu.

Nie jest to ściśle, bo nawet bez tych 2 pierwszych miejsc mielibyśmy 50% więcej punktów. Rzeczywiście jednak punktami zdobytymi trudno wyrazić ten duży postęp, jaki zrobiliśmy od Paryża. Dowodzenie byłoby zbyt obszerne, co nie jest celem tego artykułu. Gdy w Paryżu ponosiliśmy kompromitujące po-

rażki, w Amsterdamie nie zdarzyło się to ani razu. Walczyliśmy, jak równy z równym i ulegali zawsze z honorem.

Jakie z igrzysk wynieśliśmy nauki na przyszłość? Przede wszystkim to, że selekcja musi być znacznie bogatsza, wyszukiwanie nowych talentów sportowych musi się odbywać nie wśród tysięcy, ale wśród milionów, wśród całego narodu. Do tego celu powołana będzie próba o odznakę sportową. Powiedzenie to może się na pierwszy rzut oka wydać naiwne, — a jednak tak nie jest. Próba o odznakę sportową, jako dostępna dla wszystkich, gdy obejmie miasto i wieś, gdy staną do niej masy, wyłoni nam najlepszy element ludzki, w następstwie tego wywoła zaopiekowanie się talentami, z których wyszkoli się wybitnych zawodników. Tylko z mas mogą powstać rekordsmeni. Z uznaniem należy powitać próby o odznakę w poszczególnych działach sportu. Jak dotychczas trafnie rozwiązują ten problem lekka-atletyka i pływanie. Stąd wyłonią się talenty.

Dalsza ważna sprawa jest dobór trenerów zagranicznych. Bezwątpienia niektóre działy sportu są u nas postawione jeszcze dość nisko, lub wymagają poprawy. Jeżeli jednak mamy je uzupełnić do wyżyn światowych to należy sprowadzić wybitnych trenerów zagranicznych. Jako przykład posłużyć może Szombathely. Obecny skok naszej szermierki naprzód jest jego zasługą — przynajmniej w szabli. Trenerów tego rodzaju potrzebujemy dla boksu, zapaśnictwa, pływania, tenisa. Oczywiście zaraz, a nie w ostatnich sześciu miesiącach, — bo to polskim zwyczajem będzie zapóźno.

Przygotowania rozpocząć należy już w przyszłym roku. Tylko racjonalny, rozłożony na szereg sezonów trening, może dać dobre rezultaty. Trzy więc wielkie etapy widzę w naszych przygotowaniach olimpijskich. 1) selekcja, 2) trenerzy zagraniczni, naprawdę wybitni, 3) przygotowanie przynajmniej na 2 lata wcześniej.

Wszystkie inne sprawy są już natury drugorzędnej. Jeżeli więc mamy wziąć udział w igrzyskach 1932 r. w Los Angeles, to czas rozwijać te 3 punkty. Czy warto — zapyta mnie ktoś — zadawać sobie tyle trudu dla pracy nad jednostkami? Odpowiem mu na to, że tak. Sam nie jestem zapalonym zwolennikiem Igrzysk Olimpijskich, jako takich. Świat cały widzi w nich jednak dziś rzecz wielką. Zwycięstwa na igrzyskach są marzeniem narodów, fama ich obiega świat cały, igrzyska są modne, jak określiłem na początku. Nie możemy więc i my trzymać się od nich zdala. Jeżeli więc bierzemy udział w igrzyskach to ambicją naszą, jako 30 milionowego prawie narodu być musi osiągnięcie wyników jak najlepszych, uzyskanie miejsca godnego w klasyfikacji narodów. To rzecz jasna — przyzna mi każdy.

Znaczenie zwycięstw olimpijskich zawodników polskich, odniesionych w Amsterdamie przyczyniło się również bezwątpienia do wzbudzenia zainteresowania się sportem w szerokich sferach społeczeństwa. Ten entuzjazm, choć może przesadny, jest dla spraw wychowania fizycznego korzystny i nie można go niedoceniać. Igrzyska od chwili swego powstania odgrywają olbrzymią rolę w całości wychowania fizycznego, właśnie dzięki temu entuzjastycznemu przyjęciu przez cały świat. Rola ich jest wprawdzie pośrednia, ale niemniej ważna. Poza tem mają one swoje strony ujemne i tych jest bardzo dużo, ale to druga strona medalu, nie mająca nic wspólnego z powyższym artykułem.

St. Sedlaczek, ref. Harcerstwa,
Min. W. R. i O. P.

Obozy harcerskie.

II.

Rozwinę tu i zilustruję niektóre zasady harcerskiego obozowania.

Zacznijmy od programu. Zależy on oczywiście od celu obozu, wieku, rozwoju i zdrowia młodzieży, wyrobienia kierowników w pewnym stopniu od terenu. Ze względu na cel wyróżnić można obozy wypoczynkowe, robocze, kursy; osobną grupę stanowią obozy wędrownie, które też czasem przybierają charakter kursów. W obrębie tych grup mogą być jeszcze znaczne różnice programów, a z drugiej strony granica między „obozem wypoczynkowym“ a „kursem“ w dużym stopniu zaciera się. Powyżej używałem terminologii przyjętej w Związku Harcerstwa, może bardziej praktyczny byłby inny podział: 1) obozy stałe z programem stopni młodzieży, 2) obozy stałe z programem stopni starszozny, 3) obozy stałe specjalne, 4) obozy robocze, 5) obozy wędrownie. Te ostatnie możnaby podporządkować pod 1) 2) 3), usuwając tam określenie „stałe“, ze względu jednak na odrębny ich charakter lepiej je ująć w osobną grupę. W tym podziale znika nazwa „ob. wypoczynkowy“ sugerująca nieco, jakoby w obozie tej kategorii oddawano się gnuśnemu nic nie robieniu, w reszcie zaś uprawiano jakąś ciężką i może przykrą pracę; nazwy wprowadzone przezemnie określają cel i częściowo przynajmniej program zarazem¹⁾. „Obozami specjalnymi“ nazywam poświęcone przedewszystkiem jakiejś sprawności harcerskiej lub działowi harcerskiej pracy. Kurs wychowania fizycz-

¹⁾ Program stopni starszozny patrz „Rocznik Harcerski“ na r. 1928. str. 100 i n. stopni młodzieży „Harcerstwo“, praca zbiorowa pod redakcją St. Sedlaczka t. II, Warszawa, 1922, Książnica Harc. i Kultury Fizycz.

nego, łączności, przysposobienia wojskowego, obóz żeglarski — można ująć w formę obozu harcerskiego, z zachowaniem wszystkich jego charakterystycznych cech, ale z podkreśleniem w programie przewagi danej gałęzi wyszkolenia. Ten rodzaj obozów specjalnych zaczyna w ostatnich latach coraz pomyślniej rozwijać się; w miarę podnoszenia się poziomu obozownictwa, harcerze, którzy przeszli obozy „ogólne”, garną się do specjalizacji. Obozy robocze, zaniedbane niestety obecnie, mają na celu nie tylko ułatwienie korzystania z dobrodziejstw powietrza i słońca, młodzieży niezamożnej, przez pokrycie części wydatków ubocznych własnym zarobkiem, ale i praktyczne zaznajomienie harcerzy z pracą ręczną, nauczenie szanowania jej, budzenie zrozumienia, jaką wartość ma niezależność materialna.

Omawianie szczegółowe programu obozów przekroczyłoby o wiele ramy tego szkicu, byłoby to bowiem w dużym stopniu omawianie programu harcerskiego w ogóle. Pokróćce zapoznamy się z zajęciami, rozważając porządek dnia.

Dla przykładu posłużymy się porządkiem przyjętym na ostatnich obozach związkowych. Był on następujący: 6 g. pobudka (kucharze 5.30), 6—6.10 przygotowanie do gimnastyki, hejnał poranny, 6.10—6.55 gimnastyka, 6.55—8.30 mycie się, porządki, śniadanie, 8.30—9 przegląd, podniesienie sztandaru, modlitwa, chwila skupienia, powitanie pierwszego zastępu, zapowiedzi, 9—13 zajęcia, 13—14 obiad, 14—14.15 cisza bezwzględna, 14.15—16 czas wolny, 16—19 zajęcia, 19 opuszczenie sztandaru, zmiana służby, 19.15—20 wieczerza, 20—21.30 ognisko, 21.30 sygnał „na modlitwę”, 21.40 sygnał „do namiotów”, 22 sygnał „dobranoc” (gasić światła).

Jako hejnał poranny śpiewa się „Kiedy ranne...”, w niektórych obozach wchodzi w życie hejnał „Wstaje dzień...”; czasem też odrazu wtedy odmawia się modlitwę, lepiej ją jednak odmawiać po przeglądzie, gdy obóz jest czysty i wszyscy ubrani. Czas na śniadanie i porządki etc. wyznaczony dość obficie, pozwala na wykorzystanie go na zajęcia dowolne, więc ulepszanie urządzeń obozowych, zdobienie obozu, prowadzenie dzienniczka, — na co kładzie się duży nacisk. Pół godziny poświęcanej dziennie na przegląd jest czasem dobrze użytym. Obejście codzienne przez drużynowego i przybocznych wszystkich namiotów, kuchni, kąpki, zwrócenie uwagi na czystość, na wietrzenie sienników i pościeli, ogłaszanie potem zastępu pierwszego pod względem porządku, zwłaszcza w kuchni, pomysłowości („co dziś nowego przybyło?”), automatycznie zmusza do zachowania zasad ładu i higieny, oraz pobudza inicjatywę i pracowitość.

Po podniesieniu sztandaru, przy którym w wielu obozach śpiewa się Hymn Narodowy, następuje modlitwa, potem odczytanie Prawa Harcerskiego, chwila skupienia, poświęcona zazwy-

czaj tematowi poddanemu przez drużynowego, możliwie związanemu z przeżyciami dnia. Ta krótka uroczystość pod sztandarem, jeżeli jest umiejętnie poprowadzona przez drużynowego, z unikaniem zbytecznego patosu, ale z powagą, wprowadza w życie całego dnia głębszy nastrój, ma doniosłe znaczenie dla rozbudzania czy wzmacniania uczuć narodowych i religijnych, a chwila skupienia z poddanym tematem myśli, nastawia na jakiś konkretny temat pracy nad sobą i nad gromadą w danym dniu¹⁾: „Zapowiedzi” informują „co będziemy robili”; wtedy też załatwia się różne sprawy bieżące, udziela wskazówek, zwraca uwagę na braki; zastępują one „raport główny” dawnych obozów, mam wrażenie z powodzeniem. Miejsce „raportu karnego” zaś zajęła rozmowa w cztery oczy winowajcy z drużynowym lub, w wypadkach poważniejszych albo w razie nieporozumień ostrzejszych między uczestnikami — rozprawa sądu drużyny (dotychczas na kursach związkowych raz tego zaszła potrzeba). Przed zapowiedziami lub po nich drużynowy ogłasza „dziś pierwsze np. Kruki”, przyznając w ten sposób danemu zastępowi pierwszeństwo w czystości, porządku, urządzaniu się. Inne zastępy wydają okrzyk na cześć zastępu „pierwszego”, ten okrzykiem dziękuje. Tak bywa zawsze, gdy się ogłasza jakieś zwycięstwo w grze, zawodach czy konkursie. Zwyczaj ten podkreśla przyjacielski charakter zawodów i walk skautowych, wytwarza nastrój rycerski, przeciwstawia się możliwym ujemnym stronom współzawodnictwa, przyczyniając się znakomicie do wejścia w krew zasady „uczciwej gry”.

Zajęcia rozkłada się normalnie na kursach w ten sposób, że wykłady i pogadanki skupia się przed południem (świeże umysły, mniejszy upał w rannych godzinach), popołudnie pozostawiając na zajęcia osobiste, gry ruchowe, lekką atletykę, krótkie ćwiczenia w polu. Czasem przesuwa się obiad i urządza przed nim wycieczkę.

Każdy kurs odbywa ponadto conajmniej jedną 2—3 dniową dłuższą wycieczkę z ćwiczeniami obejmującymi możliwie całość techniki harcowej, z nocowaniem pod namiotami, a jeśli można, pod szałasami.

Obozy z pogr. stop. młodz., nie mając wcale mniej materiału teoretycznego do przejścia, urządzą wycieczki częściej.

Wykłady i pogadanki przeplata się krótkimi gramami, zabawami, pokazami zazwyczaj humorystycznymi i wzorem angielskiego ośrodka kształcenia starszyny, w Gilwell Parku, stara-

¹⁾ O roli obyczajów, zwyczajów, obrzędów w wychowaniu głęboką rozprawą ogłosił Prof. Dr. Georg K-rschensteiner p. t. „Sitten, Gebräuche, Kulte als Wertträger im Bildungsverfahren”, w „Die Erziehung”, 1 Jahre, 3 Heft, Dezemb. 1925, Leipzig, Quelle u. Meyer. Przekład jej, częściowo streszczenie, podał „Harc mistrz”, 1928, nr. 7—8.

my się na kursach związkowych nauczyć jak największej ilości gier, łatwych do organizowania, krótkich i dłuższych, także t. zw. towarzyskich, dając w ten sposób harcmistrzom zapas pomysłów do zajęć z chłopcami w polu i w izbie. Obiad, jak i wszystkie posiłki, gotuje się i spożywa zastępami. Stół powinien być wspólny dla całości, zastępy zajmują jego poszczególne boki. Cisza bezwzględna, która stała się jednym z najbardziej niewzruszonych zwyczajów obozów harcerskich, obok celów higienicznych, spokój po posiłku, ma cel drugi, związany z kształceniem charakteru, wyrobienie panowania nad sobą (nad swoim językiem).

Opuszczenie sztandaru odbywa się mniej więcej przy zachodzie słońca, ale w godzinie ustalonej (np. 19). Na sygnał rogiem lub melodyjną trąbką harcerze stoją na baczność, gdzie kogo sygnał zastał i podnosząc w górę prawą rękę, ukłonem podobnym do rzymskiego oddają cześć sztandarowi. Bezpośrednio potem następuje zmiana służby, którą w obozie pełni codziennie inny zastęp. W niektórych obozach opuszcza się sztandar po modlitwie. Jest to niezupełnie odpowiednie. Modlitwa powinna kończyć dzień, jak go zaczyna (hejnał jest krótką modlitwą śpiewaną), ponadto opuszczenie sztandaru w ciemności nie jest właściwe.

Wspomniawszy o zastępie służbowym, podam tu odrazu regulamin określający jego obowiązki (wzorowany na gilwellovskim):

1. Budzi kucharzy o 5.30, cały obóz o 6-ej.
2. Pilnuje porządku dnia, w szczególności przestrzegania ciszy i tego, aby drużyna zbierała się na zajęcia w wyznaczonych godzinach z potrzebnym sprzętem.
3. Przygotowuje sztandar do wywieszenia i ściągnięcia.
4. Daje sygnał na opuszczenie sztandaru o g. 19.
5. Opróżnia skrzynkę pocztową o g. 16 i znosi listy na pocztę.
6. Zbiera i rozdaje dzienniczki, listy; przynosi i odnosi przybory do gier i ćwiczeń.
7. Przygotowuje ognisko, jest odpowiedzialny za jego zgąszenie. Dbą o punktualne zebranie się zastępów. Organizuje program śpiewów, pokazów etc. Zgłoszone tematy gawęd komunikuje drużynowemu.
8. W razie niezwykłego wypadku, np. pożaru, alarmuje zastępy, które stają na linjach zbiórek, oczekując rozkazów; zawiadamia drużynowego. Aż do przybycia drużynowego lub przybocznego, zastępowy służbowy obejmuje komendę.
9. Jest odpowiedzialny za ogólne bezpieczeństwo obozu, za porządek w częściach ogólnych obozu, w kąciakach i miejscach do mycia się.

10. Dbą o to, aby zawsze po obiedzie był zapas gorącej wody na herbatę i zapas wody gorącej do mycia naczyń, a stale, aby był zapas przegotowanej wody do picia.

11. Prowadzi dziennik obozu.

12. Wywiesza na tablicy rozkazów tekst pieśni, której tego dnia nauczy wszystkich przy ognisku.

Ogniska harcerskiego szczegółowiej opisywać tu nie mogę, jest to temat obszerny; otwiera je drużynowy przez podniesienie ręki. Przedtem już ubrali się harcerze, którzy powstają przy przyjsciu drużynowego. Śpiewa się pieśni, przedewszystkiem ludowe, urządza krótkie pokazy, tańce, przedstawienia, a w odpowiednim miejscu wplata gawędę. Pod koniec przechodzi się do pieśni poważnych, śpiewa hejnał wieczorny „Idźcie noc...”, po którym, bez żadnej zapowiedzi, chwila skupienia daje sposobność zrobienia rachunku z dnia, — modlitwa i rozejście się do namiotów. Po modlitwie mówi się już tylko półgłosem, po sygnale „dobranoc” panuje cisza bezwzględna.

W ten sposób biegnie życie na obozach związkowych; w innych mogą być różne odmiany i odchylenia w szczegółach, w zwyczajach, ale zasadnicza linja w dobrych obozach jest utrzymana ta sama.

(Dokończenie nastąpi.)

Ppłk. Walerjan Sikorski, wizyt.
nacz. w. f., Min. W. R. i O. P.

Chód i bieg.

Chód.

Chód można analizować i oceniać ze stanowiska gimnastyki, lekkiej atletyki lub turystyki. Wszystkie te trzy stanowiska powinny być ze sobą w logicznym związku. Tak np. chód ze stanowiska gimnastycznego powinien być sprężysty, a zarazem swobodny i miękki; powinien być wykonany w pewnym wspólnym rytmie i zachowaniem precyzji. W chodzie turystycznym czyli w marszach wymagamy pokonywania danych przestrzeni w możliwie krótkim czasie bez zmęczenia. W marszu sportowym zależy nam również na pokonywaniu zgóry określonych przestrzeni w warunkach zgóry określonych przyczem w grę wchodzi rezultat w zawodach osiągalny pełnym nakładem pracy nerwowej, mięśniowej i organów wewnętrznych. Pomimo tych pozornych rozbieżności, wszystkie te trzy rodzaje chodu powinny mieć wspólną cechę, a mianowicie z oszczędzanie sił. Na oszczędzenie sił składa się wiele okoliczności, a więc właściwa długość poszczególnych mięśni, wyrażająca się zewnętrznie w dobrej postawie i swobodnym ru-

chu, a zwłaszcza ruchu automatycznym, łączącym się z łatwością utrzymania ciała w równowadze. Podczas chodu poszczególne grupy mięśniowe powinny być ze sobą w harmonijnej współpracy. Chodzi tu nie tylko o współpracę mięśni kończyn dolnych, lecz zarazem tułowia, szyi i kończyn górnych. Jeżeli np. podczas chodu wystąpi tak mały pozornie błąd, jak niedość precyzyjne wyczuwanie kierunku stawianej nogi, to błąd ten, powtarzając się stale, stanowi w sumie swej wyraźną różnicę i wywołuje prócz tego błędną pracę pewnych grup mięśni tułowia. Tak więc stawianie nogi w kierunku skośnym łączy się najczęściej z przyruchami, a zatem lekkim skłonem lub skrętem tułowia. Przyruchy łączą się z bezproduktywną pracą mięśniową, co wpływa na stopień zmęczenia, zwłaszcza podczas marszów turystycznych, gdy przyruchy tułowia są wykonywane razem z ciężarem umieszczonym na plecach. Od przyruchów tych można się uwolnić przez izolację pracy mięśniowej, jaką osiągaamy drogą stosowania ćwiczeń mięśni nóg o pracy zlokalizowanej. Dobór tych ćwiczeń osiąga się drogą analizy ruchów składających się na chód. F. A. Schmidt opisuje technikę chodu następująco: „Posuwanie się podczas chodu jest spowodowane przez wyprost dwu stawów ugiętych w dwa przeciwne kierunki, a mianowicie stawu kolanowego i stawu skokowego. Szybki wyprost nogi poprzednio ugiętej w stawie skokowym i kolanowym wywołuje pochylenie tułowia do przodu. Ruńnięciu tułowia do przodu, przeciwdziała druga noga dotychczas nieobciążona, która przeniesiona w ostatniej chwili z tyłu wymachem do przodu służy jako podpora przeciw upadkowi. Obie nogi zmieniają się w dźwiganiu i poruszaniu ciężaru”.

Z powyższego opisu wynika, że ciężar ciała podczas chodu spoczywa raz na jednej nodze, drugi raz na nodze drugiej czyli, że raz noga lewa jest nogą „postawną”, podczas gdy prawa jest nogą „kroczną” i bezpośrednio potem noga prawa jest nogą postawną, podczas gdy noga lewa jest nogą kroczną itd. Podczas chodu zatem ciało styka się z podstawą (ze ziemią) raz za pośrednictwem nogi lewej drugi raz prawej.

Wyprost nogi postawnej łączy się z odbiciem od podstawy oraz wymachem nogi krocznej do przodu. Podczas chodu zatem czas odbicia się nogą postawną jest nieco dłuższy niż czas wymachu nogą kroczną. Stosunek ten jest przy szybkim chodzie (krok wyścigowy) o tyle zmieniony, że czas odbicia jest prawie równy czasowi wymachu. Podczas wymachu nogą wprzód staw kolanowy nogi krocznej powinien być rozluźniony. Również rozluźnia się przy końcu wymachu staw skokowy, wobec czego stopa jest w tym momencie opuszczona swym własnym ciężarem wdół i nazewnątrz, podczas gdy podudzie znajduje się w położeniu zbliżonym do pionowego. Palce stopy nogi krocznej są wobec tego opuszczone w dół i podniesione za ledwie na

kilka centymetrów ponad ziemią. Następnie teraz drugi moment t. j. przeniesienie ciężaru ciała do przodu i postawienie nogi kroczonej całą stopą równocześnie. W momencie tym ciężar ciała znajduje się na nodze kroczonej, która prostuje się w kolanie. Od tej chwili dotychczasowa noga kroczone rozpoczyna swą rolę jako noga postawna, dotychczasowa zaś noga postawna jest nogą zakroczną. Noga zakroczna odbijając się od ziemi przenosi ciężar ciała do przodu. Szybkość kroku zależna jest od siły odbicia nogi zakrocznej. W każdym razie odbicie to nie powinno się łączyć z wyprostem nogi. Następuje znowu wymach nogą kroczną do przodu, który się łączy z rozluźnieniem mięśni nogi wymachowej. Tak więc zaoszczędzenie sił podczas chodu i marszów jest zależne od należytego wykorzystania stosunku pomiędzy skurczem lub napięciem poszczególnych grup mięśniowych i ich rozluźnieniem. Głowa podczas chodu jest o tyle uniesiona, by wzrok był skierowany w sposób zupełnie naturalny do przodu. Ramiona wahają się swobodnie w stawach barkowych naprzemian wprzód i w tył różnoimienne (z wykrepieniem nogi lewej wymach prawego ramienia wprzód i przeciwnie) w płaszczyźnie równoległej do płaszczyzny strzałkowej tułowia. Prócz ruchu najbardziej wydatnego, a idącego w kierunku marszu, występują przy każdym kroku ruchy mniej widoczne, a mianowicie wznwyż, będący następstwem odbicia się i przenoszenia linii ciężkości w bok około osi strzałkowej i około osi poprzecznej. Pierwszy wynosi około 4 cm, drugi 1,5 cm, trzeci 2,5 cm. Rozluźnione mięśnie piersiowe umożliwiają swobodną i równomierną czynność oddechową. Chcąc zwrócić uwagę uczniów na różnicę pomiędzy chodem sztywnym t. j. chodem ze zbędnym napięciem mięśni i chodem z ekonomicznym zaoszczędzeniem sił, należy od czasu do czasu stosować chód (pewną ilość kroków) z mięśniami napiętymi naprzemian z chodem z mięśniami rozluźnionymi. Lekki chód u uczniów przy zachowaniu poprawnego układu ciała podobnie jak poprawna i swobodna postawa świadczy o rezultacie pracy nauczyciela. Rezultat ten osiąga on wprawdzie drogą wszechstronnego rozwoju organizmu, niemniej jednak należy zwrócić uwagę na sposób stawiania i przenoszenia nogi a także na rytm. Zasadniczo powinien on być żywszy dla dzieci i młodzieży żeńskiej niż męskiej. Przy systematycznej zaprawie chodu będziemy się kierowali zasadą, że szybkość chodu można zwiększać w miarę osiąganego czystości ruchów. W każdym razie podczas chodu ilość kroków nie powinna przekraczać 150 na minutę, gdyż wówczas bardziej ekonomiczny zaczyna być bieg. Jakkolwiek chód (a zwłaszcza bieg) powinno się ćwiczyć przeważnie na wolnym powietrzu, to jednak nie powinno się stosować trwałego marszu bez należytej zaprawy. Zaprawę tę zaczynamy od marszu 5 kilometrowego i dochodzimy stopniowo w 16 roku życia do 20

kilometrów dziennie. Dłuższe marsze są wprawdzie możliwe, jednakże są zbyt nużące i z tego względu mijają się z celem. Każdy taki marsz bowiem powinien być celową i dobrze obmyślaną wycieczką. Młodość wyczerpana jest obojętniejsza na wrażenia zewnętrzne. Piękno otaczającej ją przyrody nie pozostawi trwalszych śladów w jej duszy, gdyż wycieczka zamieni się w automatyczny marsz.

Bieg.

Bieg jest formą zewnętrzną zbliżony do chodu. Różnica polega na tem, że podczas biegu niema momentu, w którym obie nogi dotykałyby ziemi; istnieje natomiast moment, w którym całe ciało jest w locie. Pierwszym momentem biegu jest moment odbijania się jedną nogą wzwyż i wprzód, a drugim jest wyrzucenie ciała przez wyprost nogi odbijającej. Gdy zatem cechą charakterystyczną chodu było przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, cechą charakterystyczną biegu jest lot. Są to różnice zewnętrzne, które się ściśle łączą z odmienną pracą mięśniową oraz pracą organów wewnętrznych, a przede wszystkim płuc i serca. Bieg bowiem łączy się z automatyczną pracą wielkich mas mięśniowych. Praca ta, wywołując przyspieszone krążenie krwi i żywszą pracę serca, wymaga przyspieszonej i pogłębionej czynności oddechowej.

Tak więc możemy uważać bieg słusznie za najbardziej naturalne ćwiczenie oddechowe. Tak np. puls badany bezpośrednio po biegu 100—200 m wykazywał 200—250 uderzeń w minutę. Równocześnie zwiększa się ciśnienie krwi, a temperatura podnosi się częstokroć o kilka stopni. Jest to dowodem, że bieg wymaga wysilającej pracy serca. Pracy tej serce, o ile jest zdrowe i wypoczęte, podołać może, lecz musi być dla niej stopniowo przygotowywane drogą systematycznego ćwiczenia w dobrych warunkach higienicznych i przy perjodycznej kontroli lekarskiej. Bieg jest zatem bardzo dobrem ćwiczeniem płuc i serca, lecz stosując go, należy uwzględnić: a) dobre warunki higieniczne, b) systematyczność w zaprawie i c) kontrolę lekarską. Rozróżniamy dwa główne rodzaje biegu: bieg powolniejszy (trwały) i bieg szybki. Podczas biegu powolnego (około 100 kroków w minutę o długości 80—100 cm) stawia się nogę całą stopą na ziemię. Bieg szybki wymaga silniejszego odbicia się i znacznie szybszej zmiany kroków (4—5 kroków w sekundzie o długości 2—2,50 m.), wobec czego stopa odbija się od ziemi palcami. Jest to najbardziej intensywny rodzaj biegu, gdy się zważy, że szybkość jego dochodzi do 10 m na sekundę. Oba wyżej wymienione rodzaje biegu t. j. trwały i szybki należy stosować na wolnem powietrzu. W sali gimnastycznej powinno się stosować bieg pośredni t. j. bieg w żywszym tempie na palcach

(około 3 kroki w sekundzie, krok o długości 100—150 cm), przy-
czem czas trwania biegu nie powinien przenosić 3 minut. Prócz
tego biegu „normalnego” możemy stosować w sali gimnastycz-
nej kilka innych rodzajów biegu, a mianowicie: a) gdy chcemy
ożywić lekcję gimnastyki, stosujemy krótkotrwałą zabawę lub
grę bieżną, b) gdy chcemy skontrolować formę ruchu podczas
biegu, gdy chodzi nam o ćwiczenie wysokości (pierwszy krok bie-
gu) lub gdy chcemy nieco przyspieszyć i pogłębić oddech, stosu-
jemy bieg naprzemian z chodem (np. 4 kroki chodu i 6 biegu),
gdy chcemy zwiększyć intensywność biegu, stosujemy bieg łą-
cznie ze skokiem t. j. „branie przeszkód”. Prócz tego możemy
stosować bieg w zestawieniu z płasami lub też jako ćwiczenie
przygotowawcze do gier (np. podczas biegu w kole, stojący
w środku rzuca piłkę dętą po kolei do biegnących w kole, któ-
rzy natomiast po chwycie piłki odrzucają ją środkowemu z po-
wrotem). Chód w stosunku do biegu jest ćwiczeniem przygo-
towawczym, a zarazem uspokajającym. To też powinno się
stałe stosować przed biegami i po biegach różne rodzaje kro-
ku lub różne rodzaje chodu.

OCENY KSIĄŻEK.

Mjr. dr. Wł. Dybowski, asystent U. J. K., Lwów. *Badanie zdol-
ności fizycznej dla celów wychowania fizycznego i sportu. Instrukcja ogól-
na i lekarska.* Lwów (Zakł. Nar. im. Ossolińskich) 1928. Str. 80 w 16-ce,
ilustr.

Ukazanie się tak bardzo pożądaney instrukcji do badań zdolności
fizycznej stanowi przyczynek do urzeczywistnienia dążeń międzynarodo-
wego ujednoczenia karty badań, które to dążenia znalazły wyraz w refera-
tach wygłoszonych na ostatnim Międzynarodowym Kongresie Wych. Fiz.
i Sportu w Amsterdamie. Przedewszystkiem jednak umożliwi ustalenie
ostateczne polskiej karty badaniowej i zebranie materiału porównawczego
z rozmaitych ośrodków sportowych Polski. Materiał ten będzie mógł po-
służyć do określenia norm polskich i wypracowania zasad oceny zdolności
fizycznej. Łącznie z ukazaniem się książeczki dra Dybowskiego, wy-
dał Państwowy Urząd W. F. i P. W. przepisy wprowadzające w życie In-
strukcję *Badania Zdolności Fizycznej*, nakładając na towarzystwa i kluby,
mające na celu wychowanie fizyczne, sport lub przysposobienie wojskowe,
obowiązek założenia karty sprawności i karty lekarskiej dla każdego czyn-
nego członka. Wzory kart znajdują się w książeczce. Przewidziane są
dwa wzory: jeden minimalny, wymagający tylko uproszczonego badania,
jest przeznaczony dla mniejszych towarzystw, nie dysponujących większym
funduszem. Drugi wzór — normalny — obowiązuje większe kluby i towa-
rzystwa a szczególnie te, które zajmują się ćwiczeniami cielesnemj bardziej
wyżejającemi.

Wskazówki do badań zawierają wszystko, co jest konieczne do wy-
pełnienia wzorów i przeprowadzenia badań, tak dla karty sprawności, jak
dla karty lekarskiej. Autor wywiązał się ze swego zadania bardzo dobrze.
Opisy są tak jasne i proste, a ponadto objaśnione licznemi rycinami, że
zorientować się może z łatwością każdy, bez specjalnych przygotowań
i kwalifikacyj. Kartę sprawności może na postawie Instrukcji wypełnić

każdy instruktor, kartę lekarską zaś każdy lekarz. Wszelkie używane przyrządy są dokładnie opisane i naszkicowane. Autor podaje sposób użycia i zwraca uwagę na możliwe źródła błędów.

Instruktor znajdzie przepisy dla próby sprawności wraz z tabelką oceny i sposobem obliczania punktacji. Lekarz znajdzie opis techniki badania, szczególnie zaś tych badań, które odbiegają od zwykłego badania klinicznego, znajdzie również dokładny opis oscylometru Pachona wraz z jego sposobem użycia.

Sposób ujęcia tematu i przedstawienia go daje pewność, że wydana Instrukcja istotnie będzie mogła wnet wejść w życie i znaleźć szerokie zastosowanie. Instrukcja wydana jest tylko tymczasowa. Jakkolwiek oparta na 4-letnim doświadczeniu Poradni sportowo-lekarskiej we Lwowie, wejście jej w ogólną praktykę przyczyni się do dalszego udoskonalenia jej i ustalenia ostatecznych przepisów badaniowych wraz z wydaniem wskazówek do oceny wyników badań. Zestawienie tych wyników obecnie pozostawia się doświadczeniu poszczególnego lekarza.

Wynikami temi, zestawieniami, propozycjami poprawek i t. p. interesuje się Komisja Lekarskiej Rady Naukowej Wychowania Fizycznego przy Państwowym Urzędzie W. F. i P. W. w Warszawie, dokąd też należy osiągnięty materiał skierować.

Dr. W. D e g a, as. Uniw. Pozn.

P p ł k. d r. W ł. O s m ó ł s k i. **Zaniedbane drogi wychowawcze.** Zagadnienia wychowania fizycznego. Warszawa 1928, str. 83, ilustr.

Jest to zbiór artykułów z różnych czasopism, złożonych w książkę, nie łączących się jednak w harmonijną całość, co autor w przedmowie sam zaznacza. Poruszone są w nich różne zagadnienia zarówno z dziedziny wychowania fizycznego jak i przysposobienia wojskowego. Mowa, między innymi o wartości społecznej gier ruchowych i sportu, o roli sportu w walce z klęskami społecznymi, o ambicji sportowej i kulcie wysiłku, o lekarzu sportowym, o podstawach przysposobienia wojskowego i odnośnej ustawie i t. p.

W artykułach tych, pisanych popularnie, przebija chęć podkreślenia i wytłumaczenia ważności omawianych problemów, rozbudzenia zainteresowania się nimi i propagowania ich wśród szerokich warstw społeczeństwa. Autor argumentuje w sposób przystępny i jasny, pisze lekko i potocznie, więc też książka posiada wszelkie warunki osiągnięcia zamierzonego celu. Dołączone ryciny mają widocznie tylko zdobić książkę, nie łączą się bowiem z treścią w organiczną całość.

Wizyt. Z. W y r o b e k, Kraków.

W. S i k o r s k i. **Gimnastyka** — podręcznik metodyczny dla seminarjów i kursów nauczycielskich. Wyd. II. Lwów (Ossolineum) 1928 r. Str. 125, ilustr.

W ubiegłym miesiącu ukazało się drugie wydanie pierwszej części podręcznika wizyt. W. S i k o r s k i e g o „Gimnastyka”. Jak sam autor w przedmowie wspomina, wydanie obecne jest skrócone i w układzie swym zmienione. Autor dokonał szczegółowej rewizji i snać rozplanował całość swej pracy, którą chce zamknąć w trzech częściach — gdyż z części pierwszej usunął wszystko co dotyczy systematyki i układania lekcji. Usunięte są więc toki lekcyjne w zastosowaniu do poszczególnych okresów wieku, szczegółowe omówienie grup ćwiczeń, wchodzących w skład toku lekcyjnego, dział terminologii i ilustrowany dział postaw i ćwiczeń.

Przeniesienie całego tego materiału do dalszych części pracy, sprawiło, że pewna chaotyczna część, wynikająca z nagromadzenia tematów, została opanowana. Książka w obecnym opracowaniu stała się doskonałym podręcznikiem metodyki dla kształtujących się nauczycieli, jak również i dla dwóch ostatnich kursów seminarjów. Ściśle wiążąca się kolejność poruszonych zagadnień metodyki i równomierność traktowania wszystkich kwestyj,

czyni książkę bardzo przejrzystą i logicznie powiązaną. Zawiera ona bardzo dużo istotnej, wartościowej treści z dziedziny obecnej metody pracy, oraz daje szereg wskazówek cennych dla prowadzenia ćwiczeń, jest więc źródłem, z którego każdy sumienny nauczyciel może czerpać duże korzyści.

Książka W. Sikorskiego stwierdza raz jeszcze ścisły kontakt z naukowymi pracami prof. Lindharda — jednocześnie jest też dowodem rozumnego i umiejętnego indywidualizowania metody dla potrzeb naszych. Stworzenie piątej grupy ćwiczeń, której u prof. Lindharda nie widzimy, jest dowodem, że autor doskonale czuje braki naszej młodzieży, które w znacznie mniejszym stopniu występują u narodów skandynawskich. Pomieszczenie więc w grupie specjalnej ćwiczeń korektywnych, oddechowych, rozluźniających i innych używanych też w miarę potrzeby, nadaje im specjalny charakter ważności i zwraca na nie uwagę nauczyciela.

Zatrzymany nadal krótki rys historyczny, podnosi wartość i użyteczność książki jako podręcznika obowiązującego w seminarjach.

Wizyt. H. Olszewska, Warszawa.

M. Germanówna. **Grzy i zabawy w szkole powszechnej** — podręcznik dla nauczyciela. Wyd. III uzupełnione. Lwów (K. S. Jakubowski) 1928. Str. 116 w 16-ce, ilustr.

Trzecie wydanie w ciągu pięciu lat — to świadczy najlepiej o wielkiej poczytności i wartości tej pracy. Uważam za zbyt częste powtarzanie pochlebnych recenzji 1 i 2 wydania, stwierdzam tylko doskonałość podręcznika, który znajduje się już w rękach tysięcy nauczycieli. Na pozór wydaje się, że nic prostszego, jak zabawę przeprowadzić i podać jej przebieg. Fachowiec wie, jak to trudno, trudniej niż lekcję gimnastyki przerobić i jej tok spisać. Autorka ma talent opisywania zabawy w sposób prosty i przystępny, przebieg jej występuje jasno, zestawiła przytem szereg zabaw bardzo dobrych, dając im dużo niekonwencjonalnych nazw w miejsce „rzucanek”, „kopanek” i t. p. — to są zalety, które jej pracę wysuwają na czoło pokrewnych podręczników.

Do opisu zabaw dołączono opis ćwiczeń z przyborami na boisku i kilka wzorów lekcji boiskowych. Tu nasuwa mi się jedna uwaga, może mylna: Czy potrzebne ćwiczenia w reagowaniu na znaki? Przy zabawie i tak reaguje się nieraz prawie bez przerwy, nieraz w sposób błyskawiczny, gdy dziecko dostosowuje swe ruchy do odbieranych a ciągle zmieniających się wrażeń. Dzieciom wysiłonym nerwowo przez uprzednie lekcje naukowe, może należy oszczędzić przy tej swobodnej formie ćwiczeń, jaką jest zabawa, a która ma być dla nich poniekąd wytchnieniem, dalszego nerwowego wysiłku w innej formie reagowania, niezależnego od jego woli, bo nakazanego.

Wizyt. Ż. Wyrobek, Kraków.

Kpt. dr. Lubicz-Szydłowski i kpt. Mierzejewski. **Zabawy i Gry Ruchowe dla Wojska i Stowarzyszeń P. W.** Poznań (Centr. Szk. Wojsk. Gimn. i Sp.) 1928, str. 54 w 16-ce.

Jest to pierwsze, opracowane metodycznie dziełko z zakresu gier ruchowych i zabaw dla wojska, i w tem leży wielka jego wartość. Pomysł jest oryginalny, choć oparty na znanych w wychowaniu fizycznym zasadach. Dotychczas posiadaliśmy podręczniki gier troszczące się o ich opis i sposób przeprowadzenia, lub co najwyżej ułożone według pewnych cech, jak gry rzutne, bieżne i t. p. Autorzy ułożyli je w lekcje metodyczne, opierając się na zasadach naukowych ćwiczeń gimnastycznych, a więc dając w każdej lekcji gry wstępne, niejako przygotowawcze, gry główne i gry końcowe. Podział bardzo trafny na pomysły, a przeprowadzony równie dobrze w praktyce. Prześtudjowałem wszystkie ośm lekcji i nic im zarzucić nie można. Gry każdej lekcji uzupełniają się nawzajem, po lżejszych następują trudniejsze, i naodwrot, również pod względem ich wpływu lokalnego, aby ćwiczyć możliwie wszechstronnie grupy mięśniowe i organa, pomyslane są

i dobrane bardzo starannie. Widać, że autorzy rozumieją rzecz dokładnie, kilkuletnia praktyka dopomogła im w dużej mierze zorjentować się w trafnym zestawieniu gier, metodycznie więc biorąc całość jest bez zarzutu. Instruktor, korzystający z tego podręcznika, powinien specjalnie podziękować autorom, że dostaje do ręki gotowe osnowy lekcyjne gier, które ułatwiają mu zupełnie pracę. To też każdy ćwiczący i każdy instruktor powinien go mieć przy sobie.

Oto kilka drobnych usterek, które usunąć należałoby w następnym wydaniu: na str. 14 w. 28 zdanie „Dwom stojącym w kole naprzeciw siebie, każdy z przeciwnej partji”, należałoby zmienić stylistycznie; na str. 30: Wyścig szeregów, jest jasne, że szereg pierwszy i trzeci wykonywa zwrot i obiega szeregi drugi i czwarty, a nie pierwszy i trzeci; str. 49 w. 24 powinno być: waga ciężka powyżej 632 kg. Są to oczywiście usterki minimalne, nie zmniejszające w niczem wartości dziełka, cennego dla naszej literatury sportowej.

Kpt. J. Baran, Warszawa.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDOW.

Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego i Sportu Amsterdam, 2-5 sierpnia 1928 r.

(Dokończenie.)

Komunikat Czecha F. F. Vojty z Brna odbiegł zupełnie od tematu programowego, omawiając w bardzo ogólnych zarysach znaczenie rytmu dla pracy mięśniowej i sportu.

Komunikaty Czechów F. Hromadki (Praga), V. Jonasa, Krala i Stritesky'ego omawiały poszczególne wyniki badań serca u rozmaitych grup sokołów, żołnierzy i sportowców. Wyniki podkreśliły stałość tętna i jego ciśnienie u dobrze zaprawionych w przeciwieństwie do niezaprawionych. Największą uwagę należy otaczać ciśnienie tętnicze rozkurczowe.

Referat Czecha Karola Walki z Pragi zajmuje się wpływem sportu na młodzież, obciążoną nadmiernie wysokim ciśnieniem krwi. Zwłaszcza w wypadkach zmiennego nadmiernego ciśnienia wpływają ćwiczenia, ostrożnie prowadzone bardzo korzystnie; gdyż usuwają zmienność i powoli obniżają nadmierne ciśnienie. Z drugiej strony jednak silny trening, denerwujące zawody i t. zw. bojowe gałęzie sportu są tu przeciwwskazane; zwłaszcza w wypadkach ludzi o wielkim sercu, doprowadzają one szybko do rozszerzenia (dylatacji) serca, pogarszając znacznie wydajność pracy aparatu krwionośnego.

Pierwszy dzień Kongresu zakończyła wieczorna przejażdżka motorówkami po wspaniale iluminowanych kanałach Amsterdamu, przyjdym zaś Kongresu, oficjalni mówcy i reprezentanci poszczególnych państw byli przyjmowani przez magistrat Amsterdamu uroczystym obiadem we wspaniałym domu Cornelis. Polskę reprezentowali prof. Ciechanowski, dr. Dybowska i dr. Dybowski. Z pośród licznych mów na uwagę zasługiwała mowa reprezentanta Niemiec dra Mallwitta; w bardzo serdeczny sposób podniósł on zasługi współpracy szwajcarsko-polsko-niemieckiej dla doprowadzenia do skutku Kongresu, który tak szczęśliwie odbył się po raz pierwszy właśnie w Holandji, przez co w sprawie wychowania fizycznego wniesiono dużo pierwiastku, podkreślającego możliwości uduchowienia i piękno w sporcie.

Dzień drugi poświęcony był sprawie ujednostajnienia badań lekarskich w wychowaniu fizycznym i sporcie. Referat programowy niżej podpisanego

podajemy w całości, jako też streszczenia wywodów innych referentów, dyskusyj i wniosków. Pozaprogramowy referat dra Missiury podany był w całości w Nr. 4 i 5 „Wychowania Fizycznego” bież. roku. W myśl projektu delegata polskiego, program trzeciego dnia obejmował kwestję stanowiska wychowania fizycznego w szkolnictwie niższem, średniem i wyższem dla obu płci. Kongres zakończył się uroczystem przyjęciem przez rząd holenderski w jednej z najpiękniejszych sal stolicy Holandji, Hagi.

Całość Kongresu dała bardzo dodatnie wrażenie. Był to Kongres rzeczywiście międzynarodowy; dzięki imiennym zaproszeniom liczba delegatów oficjalnych, nie mających wiele do powiedzenia poza ogólnikami, była niewielka, przyjechali i mówili ludzie rzeczywiście pracujący i zainteresowani w poruszonych kwestjach. Główną korzyścią Kongresu była możliwość dowiedzenia się, w jaki sposób pracują rozmaici ludzie w rozmaitych krajach nad temi zagadnieniami. Oświecenie zagadnień tych było czasem bardzo jaskrawe i niekoniernie przyjemne dla zgromadzonego świata lekarskiego. W kwestji badań serca np. stwierdzono jasno, jak małą jest nasza znajomość rzeczy w tej dziedzinie. Dotychczasowe prace, to dopiero parę ścieżek, wiodących w rozległą krainę, prawie że nieznaną. Temat drugi, ujednostajnienia sposobów badań lekarskich, potrafił także o sam stosunek świata lekarskiego do zagadnień wychowania fizycznego i sportu. Poszczególne referenci rozbiegli się w opracowaniu tego tematu w najrozmaitsze strony. Mimo tego określono zgodnie te sposoby badania lekarskiego, w których można już przystąpić do ujednostajnienia metod, oraz wypowiedziano się za międzynarodową wymianą metod, używanych w poszczególnych krajach, w tych działach, w których do jednomysłności jeszcze bardzo daleko.

Ogólny temat trzeci, o roli wychowania fizycznego w szkolnictwie, dał obraz jeszcze nieco mglisty. Wychowanie fizyczne zdobywa sobie należne mu miejsce w sposób dość gwałtowny; czynniki miarodajne są często bardzo słabo poinformowane, zaskoczone i niechętne. Sposoby przekonywania są często zbyt jaskrawe, tak apostołowie jak i przeciwnicy przesadzają. Ze strony zaś najbardziej miarodajnej — świata lekarskiego — brak jeszcze zdecydowanego, poważnego, zupełnie jednomysłnego głosu, przyznającego wychowaniu fizycznemu i sportowi należne im miejsce.

Mimo wszelkich rozbieżności, mimo odstępowania ze względów kurtuazyjnych przewodnictwa zebrani wybitniejszym członkom Kongresu, potrafił energiczny i ogromnie pracowity sekretarz dr. van Breemen utrzymać całość w harmonii wręcz zdumiewającej, w krótkim bardzo przeciągu czasu uzgadniając stanowiska i wnioski, pozornie dalekie od siebie i niezgodne. Poza tem była holenderska praca cenną także z tego względu, że w dużej mierze uwzględniała podłoże psychologiczne poruszanych kwestyj, często zaś uzbierała poruszane kwestje w płaszcz sztuki, którą miasto tego rodzaju jak Amsterdam tak bardzo przesiąknęło.

W wyniku obrad utworzono cały szereg komisyj, które w dalszym ciągu mają pracować nad poruszonemi zagadnieniami, przygotowując dalszą wymianę myśli w tych kierunkach i ogłaszając wyniki swych prac czy ankiet w językach angielskim, francuskim i niemieckim. Objąć mają one prócz ujednostajnienia metod badania lekarskiego także regulaminy odznak sportowych w poszczególnych krajach, tabele przewidywanych wyników minimalnych, ewidencję istniejących pracowni, ich kierowników i możliwości współpracy na tym terenie. Z ramienia Polski do pierwszej z tych komisyj wszedł dr. Dybowski.

Zamknięcie Kongresu poprzedziło przemówienie dra Browna, dyrektora amerykańskiej Y. M. C. A. w Nowym Yorku, zapraszające wszystkich uczestników Kongresu najazd w roku 1932 w czasie Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles w Kalifornji. Kwestję organizacji następnego Kongresu (jeszcze przed Olimpiadą amerykańską) pozostawiono otwartą. W grę wchodzi możliwość urządzenia Kongresu w czasie Olimpiady robotniczej

w Niemczech lub też w roku 1930 w czasie wystawy w Liège, w Belgji. Być może, że wystawa poznańska w przyszłym roku i połączone z nią imprezy sportowe pozwoliłyby na odbycie europejskiego zjazdu w Poznaniu.

Mjr. dr. W. Dybowski, Lwów.

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

Posiedzenie z dnia 19 kwietnia 1928 r. Przewodniczący: dr. St. Kopyński. Sekretarz p. Szymońska. Osób obecnych 45. Po odczytaniu protokołu z poprzedniego posiedzenia oraz omówieniu spraw bieżących, dr. Łapiński W. wygłosił odczyt na temat: „Skrzywienie kręgosłupa u młodzieży szkolnej”. Prelegent mówił o przyczynach anatomicznych i fizjologicznych skrzywienia kręgosłupa, o roli dziedziczności, wpływie odżywiania, roli wadliwego trzymania się uczniów w szkole. Prelegent ilustrował swój odczyt rysunkami i demonstrował na uczniach, dotkniętych tem cierpieniem.

W dyskusji dr. Goździcki podkreśla możliwość prostowania skrzywień bocznych kręgosłupa w szkole wobec łatwości wywoływania ich na drodze mechanicznej. Dr. Szokalski mówi o skrzywieniu bocznem kręgosłupa w związku z rwą kulzową.

Dr. Rutkowski: Skrzywienie kręgosłupa jest trudne do wykrycia, a bardzo ważne ze względu na dalszy jego rozwój. Unoszenie kąta łopatki spotykamy i bez skrzywienia kręgosłupa. Lekarz szkolny ponosi dużą odpowiedzialność, jeśli nie wykrywa tego zбочzenia zawczasu i nie zapobiega mu. Mówca zbadał w r. 1924/25 ogółem 798 młodzieży pod tym względem i znalazł w 56 proc. u dziewcząt i 18 proc. u chłopców skrzywienie. Obecnie dzięki rozwojowi ćwiczeń cielesnych procent chłopców ze skoliozą zmniejszył się do 13 proc. Często wchodzi tu w grę konstytucja — słabe wiązadła, osłabienie systemu mięśniowego, często odziedziczone. Niewątpliwie szkoła potęguje rozwój skoliozy wrodzonej i skoliozy nawykowej. Odpowiednie ławki i leczenie ortopedyczne może wiele w tym kierunku pomóc.

Dr. Drabczyk podkreśla skuteczność skłonu napiętego przy zwalczaniu skoliozy, oraz zaleca kładzenie w tym celu dzieci na podłodze i stawianie przy ścianie.

Prelegent w odpowiedzi zaznacza, że nie negował istniejących wrodzonych skrzywień kręgosłupa, że niekiedy skrzywienia same się leczą, bo w wieku poborowym jest ich mniej, niż w wieku szkolnym, że najbardziej sprzyjającym skoliozie czynnikiem jest długotrwałe siedzenie, zwłaszcza u dziewcząt, u których występują cztery razy częściej niż u chłopców, a więc przerwy śródlekcyjne na ćwiczenia oddechowe zapobiegają rozwojowi skrzywień kręgosłupa.

Posiedzenie zamknięto o godz. 10 wieczorem.

Posiedzenie z dn. 24 maja 1928 r. Po odczytaniu protokołu z poprzedniego posiedzenia i omówieniu spraw bieżących, mjr. dr. Missiuro wygłasza referat p. t.: „Lekarz szkolny a wychowanie fizyczne”

Zadania lekarza szkolnego w zakresie wychowania fizycznego mogą być rozpatrywane z punktu widzenia: 1) potrzeby segregacji młodzieży ćwiczącej według wieku fizjologicznego, budowy fizycznej, dynamiki i właściwości psychicznych; 2) potrzeby przeprowadzenia systematycznej kontroli wpływów ćwiczeń na organizm ćwiczącego celem zmiany w razie potrzeby natężenia tych ćwiczeń oraz ewentualnej profilaktyki możliwych szkodliwości dla zdrowia; 3) potrzeby przestrzegania ćwiczeń cielesnych.

Głównym środkiem wskazanej działalności lekarza szkolnego jest prowadzenie t. zw. „karty osobistej”, która powinien stanowić faktyczną dokumentację rozwoju fizycznego i sprawności funkcjonalnej poszczególnego ucznia. Przez dokonywanie perjodycznych badań (co najmniej na początku i przy końcu roku szkolnego), otrzymuje się dokładny obraz przebiegu roz-

woju fizycznego oraz stopień ewentualnych wpływów, stosowanych w szkole ćwiczeń cielesnych.

Wśród punktów badania przedmiotowego, ujętego w określony schemat, baczniejszą uwagę należy zwracać na obserwację predyspozycji konstytucjonalnej oraz odrębności morfologiczne i funkcjonalne, stanowiące główny punkt oparcia do indywidualizacji przy dawkowaniu ćwiczeń. Struktura psychiczna ucznia oraz jej wahania, szczególnie jaskrawe w okresie dojrzwania, nie mogą ująć uwagi badającego, uwzględniając te momenty przy przypisywaniu stopnia wysiłku cielesnego.

Całość badania lekarskiego, zawartego w „karcie osobistej”, uzupełnia się zazwyczaj najprostszymi próbami funkcjonalnymi narządów krążenia i oddechania. Przykładem tych prób może być próba ortostatyczna serca (notowanie zmian tętna oraz czas powrotu do normy przy przyjęciu pozycji stojącej ciała z położenia leżącego), klasyczna próba *Martinet'a* (przy odpowiednim zmniejszeniu ilości przysiadów), próba dowolnego wstrzymania oddechu, oraz próba spirometryczna.

Celem uniknięcia znaczniejszych wpływów psychicznych, momentu emulacji i t. p. oraz umożliwienia badającemu spokojnej obserwacji, wszystkie badania, a szczególnie funkcjonalne, powinno się przeprowadzić indywidualnie. Wbrew wskazaniom niektórych autorów co do dokonywania pewnych badań grupami (wstrzymanie oddechu i t. p.), zaleca się bezwzględne unikanie tego sposobu, jako przedstawiającego bardziej niż problematyczną wartość diagnostyczną.

Działalność lekarza nie ogranicza się do skrupulatnego wypełniania „kart” w gabinecie lekarskim. Szczęólnego znaczenia nabiera jego czynność dopiero w miejscu ćwiczeń, stanowiąc doniosłe uzupełnienie w kontroli lekarskiej wychowania fizycznego. Często obecność lekarza na boisku lub w sali gimnastycznej pozwala na bezpośrednią ocenę wszystkich indywidualnych odcieni dynamiki każdego ucznia. Tereny ćwiczebne są miejscem prawdziwie ważnej, dla racjonalizacji ćwiczeń ścisłej współpracy lekarza z wychowawcą fizycznym. Ten ostatni, otrzymując od lekarza niezbędne wskazówki, dotyczące odrębności stanu fizycznego tego lub innego ucznia, modyfikuje należycie tempo i natężenie ćwiczeń, przemieszczając ćwiczącego do odpowiedniej grupy, lub też zwalniając go na pewien czas przy skonstatowaniu wyraźniejszych objawów znużenia.

Uczęszczanie lekarza na miejsce ćwiczeń, poza dostarczeniem mu niezbędnych wiadomości praktycznych, przedstawia wreszcie niemało ważne znaczenie pod względem zdobycia bezwzględnego zaufania do jego wskazań zarówno ze strony kolegi wychowawcy fizycznego, jak i powierzonej jego opiece młodzieży.

W dyskusji dr. *Drabczyk* zaleca przywiązywanie większej wagi do stanu tętna niż oddechu, które łatwo ulega przyśpieszeniu. Liczyć tętno należy w pozycji leżącej, siedzącej i stojącej i uwzględnić stopień przyśpieszania. — Dr. *Szokalski* podkreśla, że obok innych metod uwzględnić należy metodę prześwietlania płuc i serca. — Dr. *Bogdanowicz* żądał jak największej indywidualizacji badań. — Dr. *Niewiński* żądał uwzględnienia stanów psychicznych podczas badań i ujednostajnienia systemu badań.

Posiedzenie zamknięto o godz. 10 wieczorem.

Sprawozdanie z pracy Państw. Instytutu Wychow. Fiz. w Warszawie za rok szkolny 1927/28.

Z dniem 28 czerwca 1927 r. zamknął się pierwszy dwuletni kurs Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego. Uroczyste zakończenie kursu w obecności p. ministra W. R. i O. P. p. dra *Dobruckiego* oraz szeregu wyższych urzędników Ministerstwa Oświaty oraz przedstawicieli Pań-

stwowego Urzędu Wych. Fiz. i stowarzyszeń sportowych, połączone z pokazami ćwiczeń praktycznych, zawodami sportowymi i rozdaniem dyplomów pierwszym absolwentom Instytutu zamknęło jeden okres jego pracy.

Praca w Instytucie rozpoczęta została już w dniu 10 września 1927 r., przyczem do dnia 1 października t. j. do dnia oficjalnego rozpoczęcia roku szkolnego, ograniczyła się do przeprowadzenia badań lekarskich.

W wyniku przeprowadzonej próby zostało przyjętych do Instytutu 39 kobiet i 40 mężczyzn (z pośród zgłoszonych 69 kobiet i 43 mężczyzn). W następstwie zmian, zaszłych w ciągu roku szkolnego, z dniem 18 lipca 1928 r. pozostało w Instytucie 37 studentek i 32 studentów.

Z dniem 3 października rozpoczęły się już normalne zajęcia i wykłady. W pierwszym roku studjów objęły one: 1) Anatomję wraz z dysekcją i ogólną mechaniką ruchów (dr. R. Poplewski, prosektor U. W., asystentka dr. W. Górewiczowa). — 2) Fizjologję ogólną wraz z ćwiczeniami i demonstracjami (p. St. Gartkiewicz, asystent prac fizjol. U. W., asystent dr. Walawski). — 3) Fizykę (dr. W. Bernhard, asyst. fiz. Uniw. Warsz. — 4) Chemję fizjologiczną (dr. Goebel, as. prac. chemji fiz. Uniw. Warsz.). — 5) Teorję wych. fiz. i patologję pracy mięśniowej (dyr. dr. Wł. Światopełk-Zawadzki). — 6) Dzieje wychowania fizycznego oraz przegląd krytyczny systemów gimnastycznych (dr. T. Drabczyk). — 7) Ratownictwo (dr. J. Rutkowski, I as. szpital Św. Ducha). — 8) Systematykę ćwiczeń cielesnych (Kaz. Weyrauch, instruktor Instytutu). — 9) Gimnastykę metodyczną — osobno dla mężczyzn, osobno dla kobiet (p. Bol. Olszewski, nauczyciel gimn. im. Reja). — 10) Lekką atletykę, oddzielnie dla mężczyzn, oddzielnie dla kobiet (p. Kaz. Weyrauch). — 11) Metodykę ćwiczeń cielesnych (pp. Bol. Olszewski i Kaz. Weyrauch). — 12) Gry ruchowe i zabawy dla dzieci (p. Z. Orłowicz). — 13) Rytmika i plastyka (dla studentek — p. J. Mieczyska). — 14) Sermierka (p. S. Szelestowski, instr. Ośrodka wych. fiz.). — 15) Boks (dla mężczyzn — p. W. Junosza-Dąbrowski, instruktor Y. M. C. A.). — 16) Pływanie (p. Kaz. Weyrauch, p. S. Szelestowski i p. Hermanowski). — 17) Wiosłowanie (instruktorzy Warsz. Klubu Wiośl. i Oddz. Wiośl. Sokoła). — 18) Gry sportowe (p. Z. Orłowicz). — 19) Solfeż (p. Z. Wandeltowa).

Zajęcia w Instytucie obejmowały przeciętnie 7—8 godzin dziennie — do 1. IV., zaś od 1. IV. — 8—10, przyczem z powodu własnych pomieszczeń, odbywały się w różnych miejscach (część naukowa w zakładach Uniw. Warsz.). Jedynie w godz. 12—16 odbywały się wszystkie zajęcia w Ogrodzie Saskim.

Z ważniejszych wydarzeń w ciągu tego roku należy wymienić: 1 października 1927 r. rozpoczęcie roku szkolnego; 17—19 grudnia 1927 r., oraz 17—21 czerwca 1928 r. egzamin dla eksternów; 14 czerwca 1928 r. wizytacja Instytutu przez dyr. dep. ogóln. Min. W. R. i O. P., p. Szerera, i naczelnika wydziału higj. szk. i wych. fiz. ppłk. Kilińskiego; 20 lipca 1928 r. — zakończenie roku szkolnego.

W bieżącym roku szkolnym brał udział częściowy w pracach Instytutu nacz. wizytator wych. fiz. Min. W. R. i O. P. p. W. Sikorski, przyglądając się pracy Instytutu i odbywając 12 godzin wykładów z systematyki ćwiczeń cielesnych.

Z przedmiotów nadobowiązkowych i zajęć na plan pierwszy w bieżącym roku szkolnym wysunęły się: kurs narciarski, wycieczki turystyczno-krajoznawcze, wieczory dyskusyjne, oraz udział studentów i studentek Instytutu w zawodach sportowych.

Kurs narciarski. Dzięki poparciu Państwowego Urzędu Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. i pod kierownictwem instruktorów wojskowych, ogół studentów odbył w czasie od 28 grudnia do 14 stycznia początkowy kurs narciarski w Worochcie. Wyniki kursu były zupełnie pomyślne, gdyż zaledwie 4 uczn. na 33 uczestników kursu nie otrzymało promocji na kurs

instruktorski. Kurs ten poza zaznajomieniem się studentów ze sportem narciarskim zapoznał uczestników z pięknem zimy karpackiej. Z ramienia dyrekcji kierownikiem kursu był p. K. Weyrauch.

Wieczory dyskusyjne. Podobnie jak w latach poprzednich, dla zachęcenia studentów do samodzielnej pracy naukowej oraz umiejętności wypowiedzenia swoich myśli i prowadzenia dyskusji, odbywały się w wieczory sobotnie dyskusje na tematy z dziedziny wychowania fizycznego i sportu.

Wieczorów takich pod kierunkiem dyrektora Instytutu odbyło się 22, przyczem referaty wygłoszono na tematy następujące: Organizacja sportu w Polsce, Olimpiady i ich znaczenie, Olimpiada zimowa w St. Moritz, Profesjonalizm w sporcie, Olimpiada w Göteborgu, Szare masy czy jednostki, Kobieta a wychowanie fizyczne, Sprawozdanie z kursu narciarskiego, Polacy na Syberji, Racjonalność zawiązywania specjalnych klubów i gniazd sokolich żeńskich, Kobieta w sporcie, Sport jako idea, Wychowanie fizyczne na wsi, Młodzież szkolna a wychowanie fizyczne, Szkolne Koła Sportowe, Obowinictwo, Harcerstwo a młodzież szkolna, Kult czy kultura ciała, Czynniki estetyczny w wychowaniu fizycznym, Woda a wychowanie fizyczne, Szkolne Koła i Kluby Sportowe, Gry sportowe jako szkoła obywatelska, Taty jako teren wycieczek szkolnych.

Wycieczki krajoznawczo-turystyczne. Celem dopełnienia wykształcenia fachowego studentów Instytutu, w bieżącym roku szkolnym Dyrekcja Instytutu organizowała jedno- lub parodniowe wycieczki turystyczno-krajoznawcze, mające na celu zaznajomienie się studentów z metodyką prowadzenia wycieczek szkolnych, a poza tem z zabytkami i osobliwościami Polski. Kierownikiem wszystkich wycieczek był p. Z. Orłowicz. Wycieczki półdniowe w okolicie Warszawy były obowiązkowe, jedno i więcej dniowe, nadobowiązkowe. Frekwencja wynosiła na pierwszych 60—70 osób, na drugich 20—25 osób. Odbyły się: 8. X. wycieczka do Wilanowa pół dnia; 15. X. — do Bielani i Młocin pół dnia; 9. VI. — do Łowicza i Arkadij całodniowa (wycieczka wzięła udział w procesji łowickiej, uświetnionej obecnością P. Prezydenta Rzeczypospolitej); 24 i 25. VI. — do Nałęczowa, Kazimierza i Puław (częściowo subwencjonowana). — Podczas wakacyj odbyła się dwutygodniowa wycieczka w Taty, Pieniny i na Słowaczną. Wycieczka ta otrzymała subwencję 3.000 zł. z Państw. Urzędu Wychow. Fiz. Wzięło w niej udział 20 osób. Wycieczka trwała od 3—17 sierpnia.

Zawody sportowe. Poza zajęciami obowiązkowymi, część studentów i studentek brała czynny udział w życiu sportowym Warszawy, czy to ucząc się pracy organizacyjnej w Kole Sportowym Instytutu (związaniem dla umożliwienia studentom Instytutu brania udziału w zawodach), czy też biorąc udział w różnych zawodach sportowych.

W bieżącym roku szkolnym drużyny Instytutu brały udział w mistrzostwach W. O. Z. G. S. — panie w hazenie i siatkówce, panowie w koszykówce. W mistrzostwie hazeny drużyna P. I. W. F. zdobyła I miejsce, wygrywając puchar stadionu i nie przegrywając ani jednego spotkania; w siatkówce zdobyła III miejsce na 8 drużyn. Drużyna męska zajęła w mistrzostwie koszykówki V miejsce na 8 drużyn, przyczem studenci Instytutu byli dopiero pierwszą drużyną uczącą się grać. Poza tem drużyny żeńskie grały zawody towarzyskie w koszykówce. Część studentów i studentek brała udział w różnych zawodach lekko-atletycznych w barwach klubów, w barwach zaś Instytutu brali udział w propagandowych zawodach sportowych w Puławach. Zawody te, które przyniosły ogromny sukces Instytutowi, cieszyły się wielką wziętością, czego dowodem jest zaproszenie Instytutu przez Powiatowy Komitet W. F. w Puławach o wzięcie udziału w zawodach w październiku 1928 r.

Ponadto studenci i studentki Instytutu brali udział w większości zawodów sportowych w charakterze widzów, przyczem korzystali z bezpłatnego wejścia do Agrykoli, i ze zniżek na boisko A. Z. S. i Legji.

W ciągu wycieczki tatrzańskiej drużyna P. I. W. F. (męska) pokonała w piłce siatkowej reprezentacyjną drużynę Sokoła w Rużomberku (na Słowaczynie) 30 : 22, zaś drużyna żeńska P. I. W. F. rozegrała z drugą drużyną męską Sokoła 24 : 31.

Dyrektor Instytutu Dr. Wł. S. Z a w a d z k i.

ZMARLI.

Ś. p. Viktor Gustaw Balck.

W sędziwym wieku 84 lat, umarł jeden z najzasłużeńszych organizatorów wychowania fizycznego i sportu w Szwecji. Bezpośrednio po egzaminie oficerskim (1866), przeszedł kurs w słynnym Centralnym Instytucie sztokholmskim i tu powołano go na instruktora, później wieloletniego profesora, współredaktora „Tidskrift i Gymnastik” i t. p. Tu współpracował z Hjalmarem Lingiem, Törngrenem i innymi. Balck stał się propagatorem żarliwym sportu i gimnastyki w stowarzyszeniach. Widzimy go u kolebki wszystkich ważniejszych poczynań w tej mierze. Pisze wielki, klasyczny, na długie lata podręcznik sportowy (1886—88). Zakłada Stowarzyszenie popierania sportu (1897), daje inicjatywę do Igrzysk Północnych, wreszcie do utworzenia Związku Gimnastyczno-Sportowego (1893). Organizacja to wzorowa już choćby z tego względu, że gimnastyki nie czyni gałęzią sportu, lecz jego podstawą i regulatorem, tak jak z istoty rzeczy być powinno. W r. 1906 ten związek dokonywa przełomowej reformy w zakresie emulacji sportowej, ustanawiając odznakę sportową (idrottsmärke), później naśladowaną w innych krajach skandynawskich i dalszych (obecnie i w Polsce).

Ś. p. Balck zaskarbił sobie wdzięczność całego świata cywilizowanego. Nie pozostał obcym i dla nas. W licznych podróżach swoich zajął też do Lwowa (1903) i wygłosił świetny wykład o gimnastyce i sporcie w swej ojczyźnie, w samą porę, w okresie, gdy u nas toczyła się walka między starym (niemieckim) systemem, a innowacjami, idącymi ze Skandynawji. Cześć jego pamięci!

P.

KRONIKA.

— **Z polskich uczelni wychowania fizycznego.** W numerze niniejszym (patrz rubryka „Z towarzystw, instytucyj i zjazdów”) podajemy dokładne sprawozdanie Państw. Inst. W. F. w Warszawie; w numerach najbliższych pośpieszymy, w miarę miejsca, z obrazami działalności innych uczelni, których część już mamy w tece. Narazie musimy poprzestać na kilku aktualnościach. I tak, sekretariat Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego opracował ciekawą statystykę frekwencji w ostatnich 4 latach, t. j. od uzyskania własnego statutu. Frekwencja ta, z początkiem roku akademickiego 1925/6, wynosiła 99 osób, w czem tylko 41 studentów o pełnych prawach akademickich, reszta zaś — słuchacze rocznego („Wyższe Kursy Nauczycielskie”) i dwuletniego Państw. Kursu Wych. Fiz. W następnych latach wzrasta się wciąż frekwencja ogólna, najbardziej zaś frekwencja studentów: 1926/7 — og. 128, stud. 67; 1927/8 — og. 162, stud. 125; 1928/9 — og. 257, stud. 217. Nie wliczono tu studentów, nie poświęcających się zawodowi wychowawcy fizycznego: takich, w bież. roku akademickim zgłosiło się 63. Nie dziw tedy, że gmach w Parku Wilsona okazał się zgoła niewystarczającym i że trwają nadal usiłowania zdobycia nowej siedziby, o których przebiegu doniesiemy niebawem.

Budowa kompleksu budynków, przeznaczonych na pomieszczenie przyszłego Centralnego Instytutu Państwowego W. F. w Bielanach pod Warszawą, postępuje rażno naprzód, pod energicznym i umiejęt-

nem kierownictwem inż. Durdyka i prof. Polit. Norwertha. Nie chcemy tu uprzedzać szczegółów sprawozdania, jakie nam twórcy tych gmachów przyrzekli do następnego numeru „Wychowania Fizycznego”. Zaznaczymy tylko, że na przestrzeni 67 hektarów powstaje rzecz naprawdę imponująca. Wystarczy wspomnieć, że Instytut będzie rozporządzał czterema laboratorjami naukowymi, dla różnych gałęzi, wiedzy stosowanej do potrzeb wychowania fizycznego; że ćwiczeniom cielesnym pod dachem będą służyły 3 sale gimnastyczne, sala szermierki, boksu etc., oraz hala lekkoatletyczna o 130 m. długości; że mieszkania personelu, koszary i internaty oblicza się na 250 osób.

Trzeba dodać, że ta iście gigantyczna instytucja jednak będzie daleką od nasycenia całości zapotrzebowania na wychowawców fizycznych cywilnych w Polsce, które — jak nam donoszą osoby najlepiej poinformowane — w chwili obecnej wynosi około 300 osób, zaś ze spodziewanem wkrótce powiększeniem liczby godzin ćw. ciel. w szkołach z 2 na 3 tygodniowo, podniesie się na 400, gdy wydajność roczna absolwentów cywilnych C. I. W. F. ograniczy się do 50—60 osób. Studja W. F. w Uniwersytetach Poznańskim i Jagiellonńskim utrzymają tedy pełną rączę bytu i możność dalszego rozwoju.

— **Państwowa odznaka sportowa.** Przełomowe to dzieło, przygotowane przez komisję Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, a przyjęte przez plenum Rady, znajduje się obecnie w Państwowym Urzędzie Wych. Fiz. i P. W., który przygotowuje je do wejścia w życie. P. O. S. rozpada się na dwa odrębne działy, odznaka dla mężczyzn i dla kobiet. Każdy ubiegający się o odznakę musi osiągnąć 6 minimalnych wyczynów sportowych w różnych gałęziach sportu. Wyczyny te różne są nie tylko dla kobiet i dla mężczyzn, ale również dla poszczególnych kategorii wiekowych. Mężczyźni posiadają 7 kategorii wiekowych, od 16 roku życia począwszy, aż powyżej 50-ki, kobiety mają 6 kategorii wiekowych. Takie są ogólne zasady P. O. S. O szczegółach pomówimy w jednym z następnych numerów.

Równocześnie z opracowaniem regulaminu P. O. S., przeprowadza Związek Związków Sportowych, w porozumieniu z P. U. W. F. i P. W., konkurs na wzór P. O. S. Konkurs ten ma być rozstrzygnięty w niedługim już czasie. Odznakę będzie mógł uczestnik konkursu nabyć po cenie kosztów, gdy wykona próbę dodatnio — przez organizację przeprowadzającą zawody o P. O. S., a ambicją każdego zdrowego Polaka powinno być zdobycie odznaki, a co jeszcze ważniejsza, utrzymanie jej przez jak najdłuższy okres, tak, aby od brązowej odznaki przez srebrną dojść aż do złotej z trzema gwiazdkami, bo to jest celem P. O. S. Wejścia w życie regulaminu należy się spodziewać z końcem b. r.

J. B.

— **Poradnie sportowo-lekarskie.** Sprawa badań lekarskich naszych sportowców i wynikające stąd przeciwwskazania w czasie treningu — rzecz zasadniczej wagi — jest u nas zaniedbana. Dorywcze badania lekarza przed zawodami sportowymi małą tylko przedstawiają wartość, gdyż stwierdzają sam fakt niezdolności do biegu, czy też innej próby sportowej. Sprawą tą zajmowała się Rada Naukowa W. F., czego wynikiem są poradnie sportowo-lekarskie, które organizuje Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. Ideałem jest stworzenie jednej poradni przy każdym Wojewódzkim Komitecie W. F. i P. W. Jest to jednak kwestja przyszłości. Narazie wprowadza się w życie takie poradnie w Warszawie, Lwowie, Łodzi, Katowicach, Krakowie, Poznaniu i Wilnie. Organizacją poradni zajmuje się z ramienia P. U. W. F. i P. W. dr. Wł. Dybowski.

Opracowano już zestawy przyborów do badań lekarskich. Równocześnie ukazała się na półkach księgarskich instrukcja p. t. „Poradnie zdolności fizycznej” (patrz wyżej w rubr. „Oceny książek”), która podaje wskazówki do badań zdolności fizycznej dla celów wychowania fizycznego i sportu i ma umożliwić lekarzom, kierownikom wychowania fizycznego w szkołach i instruktorom przeprowadzanie racjonalnych badań.

J. B.

— **VIII Polski Kongres Przeciwalkoholowy w Lublinie.** W dniach 8 do 9 grudnia odbędzie się w Lublinie 8-my Polski Kongres Przeciwalkoholowy. Miejscowy komitet organizacyjny pod przewodnictwem dr. Drożdża rozpoczął energiczne przygotowania. Poszczególne referaty wygłoszą: prof. Gantkowski z Poznania, b. minister Chodźko, prof. Radziwiłłowicz, dyrektor Duchowicz i inni. Na kongres spodziewany jest bardzo liczny zjazd delegatów z poszczególnych okolic Polski.

Podczas kongresu zostanie otwarta wystawa przeciwalkoholowa.

— **Sprawa budowy pływalni w Warszawie** Obecnie są w Warszawie w budowie trzy pływalnie. Najwcześniej będzie prawdopodobnie wykończona kryta pływalnia w Domu Akademickim przy ulicy Grójeckiej. Obecnie znajduje się ona już w stadium wykańczania, kotły są wmontowane, a pozostaje jedynie pokryć ściany glazurą. Do użytku zostanie ona oddana przypuszczalnie na początku nadchodzącej zimy, będąc pierwszą w Warszawie, a trzecią w Polsce krytą pływalnią. Na początku sezonu wiosennego zostanie otworzona pływalnia-stadion przy ulicy Łazienkowskiej. W tej pływalni otwartej odbędą się prawdopodobnie wyznaczone na 15—18 sierpnia r. p. mistrzostwa słowiańskie. Wymiary jej odpowiadają przepisom międzynarodowym i wynosić będą 50×25 m.

Poza tem, w III miejskim gimnazjum żeńskim, wykańczanem obecnie, będzie znajdował się również basen pływacki. W ten sposób Warszawa w najbliższym czasie będzie rozporządzała czterema pływalniami, gdy — jak wiadomo — obecnie posiada tylko jeden kryty basen w gimnazjum państwowem im. Stefana Batorego, niestety niedostępny nie tylko dla szerszej publiczności, ale nawet dla sportowców. (Gaz. War.)

— **Wzorowy Ogród Jordanowski otwarto w Warszawie,** przy Al. Belwederskiej, na terenie przylegającym do dawnej Szkoły Podchorążych. W akcie tym uczestniczyli m. i.: szef san. gen. Rouppert, dyr. Państw. Urz. W. F. ppłk. Ulrych, profesorowie: Ciechanowski (Uniw. Jag.) i Piasecki (Uniw. Pozn.), ppłk. Kiliński, nacz. wizyt. dr. Kopczyński, wizyt. Olszewska i w. in., oprowadzani przez organizatorkę Ogródu, p. Prażmowską. W urzędzeniu tego ogrodu po raz pierwszy w Polsce zużytkowano (z należytem dostosowaniem do naszych warunków) wzory amerykańskie, przestudjowane na miejscu. Szczegóły odnośnie podajemy nam niżej w osobnym artykule.

— **Stadion w Poznaniu** Zaproszeni przez miejski komitet W. F. i P. W., zebrali się przedstawiciele poszczególnych związków sportowych oraz prasy na budującym się stadionie miejskim, by obejrzeć postęp prac i ewentualnie wypowiedzieć swe uwagi pod adresem wykonawców. Na miejscu, gdzie do niedawna było pustkowie, wyrósł jak z pod ziemi wspaniały stadion, godny naprawdę dużego miasta. Niewątpliwie podczas przyszłorocznych licznych zawodów z okazji Powszechnej Wystawy Krajowej wypełni się on do ostatniego miejsca. Już dzisiaj stadion, chociaż do wykończenia prac jeszcze daleko, cały wykonany w żel-betonie, przedstawia się imponująco.

Przybyłych gości powitał przewodniczący wydziału wykonawczego pan radny Stürmer i prosił ich o wypowiedzenie swych życzeń, dotyczących strony techniczno-sportowej, a dalej projektodawcę stadionu p. radcę Pajderskiego i kierownika budowy p. inż. Zejdlera o poinformowanie obecnych o stanie budowy oraz o szczegółach ostatecznego wykonania.

Przy zwiedzaniu przekonano się, że całość pomyślana jest do najdrobniejszych szczegółów i już dziś możemy wyrazić przekonanie, że stadion pod każdym względem dorówna najlepszym europejskim, mając ten plus nad nimi, że znajduje się w centrum miasta. Będzie on ponadto jedynym swego rodzaju w Polsce. Pomieści się w nim zgórą 20 tysięcy widzów, a na dwóch krytych trybunach ulokuje się do 8 tysięcy. W zachodniej części od ulicy Szwajcarskiej, gdzie będzie główne wejście, powstanie restauracja.

dwie duże szatnie na tysiąc zawodników, natryski, wanny, kabiny telefoniczne, pokój dla lekarza, masażyści, ciemnia dla fotografów, sala gimnastyczna i t. d. Boisko piłki nożnej o wymiarach 60 × 100, okolone jest bieżnią długości 450 m. o nieco ostrych wirażach; będzie też ona prawdopodobnie zmieniona, a mianowicie łuki ulegną spłaszczeniu. Prosta, przed głównymi trybunami, projektowana pierwotnie na 110 m., zostanie przedłużona do 135 m przy 7,50 m szerokości, posiadając 6 torów po 1,25 m przy dostatecznym miejscu na dobieg i wybieg, po południowej stronie urządzone będą skocznie, po północnej — rzutnie. Przewiduje się również budowę czterech boisk tenisowych. To też magistratowi należy się wdzięczność za zrealizowanie pięknego projektu. Istotnie dobrze przysłuży się on polskiemu sportowi. (Kur. Pozn.)

— 5-godzinny dzień szkolny. Ministerstwo Oświaty wydało zarządzenie, aby od 1 lutego wykłady w szkołach średnich odbywały się po 5 godzin dziennie. Praca nad redukcją przeładowanych programów szkolnych jest w toku. Dowiadujemy się, że równocześnie ma nastąpić powiększenie ilości czasu, poświęconego na obowiązkowe ćwiczenia cielesne. Oby jak najrychle!

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. W. D y b o w s k i, assist. à la Faculté de Médecine, Lwów. **Unification de la fiche physiologique de contrôle**). Nous avons besoin d'une fiche physiologique basale qui pourra fournir la base pour toutes les modifications et amplifications ultérieures, répondant aux besoins spéciaux de divers groupements des personnes à examiner. Elle comprendra quatre parties:

I. La partie anthropologique utilise 11 mensurations, n'exigeant que 5-6 minutes; elle n'a pas besoin d'être répétée pendant les examens ultérieurs. La définition du type racial est indispensable pour l'orientation dans les caractéristiques physiologiques et psychiques de l'individu observé.

II. La partie biométrique a besoin de simplification. Des bons photographes et la mensuration des périmètres thoraciques pourraient suffire.

III. Les épreuves fonctionnelles des appareils respiratoire et circulatoire, ne sont pas suffisantes. Les méthodes d'examen du rythme et du débit respiratoire, une épreuve d'essoufflement demandent l'unification. Pour l'appareil circulatoire, l'épreuve de Schneider est de grande valeur pour les grandes masses d'examinés. Pour l'élite sportive, elle doit être modifiée, dans le sens d'une sévérité beaucoup plus grande.

IV. Les performances atteintes dans plusieurs exercices types, demandent l'unification du choix de ces exercices et l'établissement d'un barème de performances en fonction de l'âge physiologique atteint. Il y a donc plusieurs questions bien actuelles à résoudre: 1) l'établissement d'une fiche physiologique basale internationale, 2) l'établissement d'une instruction internationale, standardisant les méthodes employées dans la fiche physiologique internationale 3) l'échange et publication des cartes d'entraînement et des méthodes du contrôle de l'entraînement des gens d'élite sportive, 4) l'échange et publication des règlements des épreuves d'athlète complet, de l'insigne sportif etc.

— Un maximum de 5 heures de classe par jour, a été fixé récemment par le Ministère de l'Instruction Publique en Pologne. Une réduction correspondante des programmes s'ensuit, ce qui fera possible une augmentation du temps consacré aux exercices du corps obligatoires.

*) Rapport officiel, Congrès International d'Education Physique et de Sport, Amsterdam, 2-5 Août 1928.