

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 STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. i PRZYSP. WOJSK., KURATORJA I OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHELMOŃSKIEGO 8, PART.

Dr. Stan. Ciechanowski,
prof. Uniw. Jagiell., Kraków.

Trzydziestolecie pracy Profesora Piaseckiego.

Przyszłym polskim pokoleniom, wdrożonym już zupełnie do pracy zbiorowej, zorganizowanej, której się nasze społeczeństwo w wielu kierunkach dopiero uczy, trudno już może będzie zrozumieć początek i rozwój wielu dzieł ważnych, tworzonych w okresie niewoli i w pierwszych latach wolnej Polski wysiłkiem jednostek. Do takich dzieł społecznych należy w Polsce wychowanie fizyczne. Wagę jego rozumieją dziś wszyscy, a w pracy na tem polu uczestniczą coraz szersze koła. Ale po utracie niepodległości na przestrzeni przeszło półwiecza naliczyć można kilku ledwo ludzi, którzy samotnie borykali się z obojętnością społeczeństwa: Jędrzej Śniadecki, Ludwik Bierkowski, znacznie już później Madejski, Żuliński, Wenanty Piasecki w Małopolsce, Kozłowski, Kuczalska w Królestwie. A nawet już wtedy, kiedy Sokolstwo polskie zdołało usilnemi zabiegami sprawę ćwiczeń cielesnych spopularyzować i pod swym sztandarem skupić liczne hufce, znowu tylko na jednostki spadł ciężar starań o racjonalny postęp, o zasadnicze reformy wychowania fizycznego i krzewienie nowych idei w tej dziedzinie.

Tym, który przejąwszy się reformatorskimi dążeniami Henryka Jordana, najwięcej się przyczynił do zwycięstwa ich na szerszej arenie, a który od śmierci Jordana stanął na czele ruchu w dziedzinie wychowania fizycznego w Polsce i niemal

do lat ostatnich prawie wyłącznym był jego organizatorem, jest Eugenjusz Piasecki. Jest on zarazem jednym z tych niewielu, którzy obrawszy wychowanie fizyczne za pole swej pracy, poświęcili mu wszystkie swe siły i całe swoje życie.

Dobiegło właśnie lat trzydzieści od wyjścia z druku pierwszej publikacji i od początku praktycznej samodzielnej pracy Eugenjusza Piaseckiego, jako nauczyciela gimnastyki — dwadzieścia lat od początku Jego wykładów uniwersyteckich, — a dobiega pierwsze dziesięciolecie działalności jego na stworzonej dla niego katedrze wychowania fizycznego, pierwszej i jedynej dotąd w Polsce, trzeciej zaś w kolei czasu w Europie. W dziejach tych lat trzydziestu jego życia mieści się część największa faktów zasadniczego znaczenia dla kierunku, w którym zmierza dziś lub zmierzać powinno wychowanie fizyczne w Polsce.

Szczęśliwie składały się warunki, by przygotować Eugenjusza Piaseckiego do czekających go w przyszłości zadań. Od najmłodszych lat (urodz. 13 listopada 1872 we Lwowie) wśród najbliższej rodziny miał wzory i podlegał wpływom, które musiały rozstrzygająco zaważyć na jego umysłowości. Ojciec jego, dr. med. Wenanty Piasecki, jeden z pierwszych w Polsce krzewicieli fizjoterapii i jeden z pierwszych w Polsce wszechstronnie wykształconych nauczycieli gimnastyki, należący do założycieli Sokoła, naczelnik Sokoła-Macierzy, nietylko wcześniej zaprawiał go w gimnastyce i rozmaitych ćwiczeniach sportowych, ale zarazem wszczepiał weń rozumne poglądy na wychowanie fizyczne, chroniąc od jednostronności i kładąc podwaliny późniejszego kierunku. Niemniej korzystnym zbiegiem okoliczności było, że Eugenjusz Piasecki studja gimnazjalne, a następnie — po przejściowym pobycie na Wydziale filozoficznym we Lwowie — także studja lekarskie odbywał w Krakowie, gdzie właśnie Henryk Jordan wszedł w okres największej swej działalności i w założonym przez siebie Parku wywalczał grom ruchowym właściwą, a w Europie zupełnie wówczas nową rolę w zakresie wychowania fizycznego.

Nic dziwnego, że w szeregach przodowników Parku stanął ochoczo wprawny już gimnastyk, taternik, kolarz i narciarz, i że to, co w Parku widział i przeżywał student, tak silnie zaważyło na jego decyzjach życiowych po uzyskaniu dyplomu doktor-

skiego (1896), iż młody lekarz zamiast ulec ponęce i objąć ojcowski Zakład wodolecznicy w Zakopanem, po krótkim wahanu wybrał inną, a szerszą drogę — drogę wychowawczą i reformatorską. W tym czasie właśnie Jordan szukał sposobu, jakimby najłatwiej można rozwiązać zagadnienie opieki lekarskiej w szkole, a zarazem podnieść w niej poziom wychowania fizycznego i oprzeć je na naukowych podstawach. W tym celu zachęcał młodych lekarzy, wykształconych w zakresie wychowania fizycznego, by obejmowali stanowiska nauczycieli ćwiczeń fizycznych w szkołach średnich. Idąc za tem wezwaniem, składa Piasecki państwowy egzamin nauczycielski z gimnastyki w Krakowie i obejmuje nauczanie jej w IV gimnazjum we Lwowie (1899), wkrótce stwarzając także swój prywatny zakład gimnastyki leczniczej. W tymże roku 1899 ogłasza drukiem pierwszą swą publikację p. t. „Wpływ ćwiczeń cielesnych na rozwój psychiczny młodzieży”.

Następuje odtąd trwająca do dziś praca, systematyczna, wytrwała, wszechstronna. Praca praktyczna, dydaktyczna, naukowa, propagandowa, organizatorska, reformatorska. Obejmowanie kolejne różnych stanowisk, zakreślanie coraz szerszych celów i kolejne dążenia do ich osiągnięcia, dzielą tę pracę na trzy dziesięcioletnie okresy. W pierwszym okresie prowadzi Piasecki badania naukowe w zakresie fizjologii ćwiczeń cielesnych i higieny szkolnej w zakładach fizjologicznym i higieniczno-bakterjologicznym Uniwersytetu lwowskiego. Podejmuje od r. 1902 liczne podróże dla studjów, między innymi poznając na miejscu gruntownie kierunek i stan wychowania fizycznego w krajach skandynawskich, nauczywszy się w tym celu ich języka. Nawiązuje stosunki z nauką światową przez czynny udział w kongresach higieny szkolnej w Norymberdze (1904), Londynie (1907), Paryżu (1910), zapoznając zagranicą słowem i piórem ze stanem higieny szkolnej w Polsce i reformami Jordanowskimi wychowania fizycznego, dla których zjednywa uznanie. Organizuje z pomocą jeszcze Jordana osobną poraz pierwszy Sekcję wychowania fizycznego na IX ogólnym Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich (1900), która pracując potem na wszystkich dalszych takich zjazdach, niezmiernie wpłynęła na zajęcie się zagadnieniami wychowania fizycznego szerszych kół lekarskich i pedagogicznych. Na miejscu zaś we

Lwowie zakłada Piasecki w podobnym celu Komisję wychowania fizycznego przy Towarzystwie nauczycieli szkół średnich i wyższych, w organie tegoż Towarzystwa „Muzeum” uzyskuje miejsce dla spraw wychowania fizycznego, obejmując w nim osobiście redakcję tego działu i wchodząc do zarządu głównego Towarzystwa jako referent tej dziedziny. Owocem tej działalności są uchwały Walnych Zjazdów Towarzystwa i (zredagowane przez Piaseckiego) memorjały Towarzystwa do władz (1903), przez co powiodło się wykołatać poprawę wychowania fizycznego w szkolnictwie małopolskiem. Równie dzielnie krząta się Piasecki około organizacji ćwiczeń cielesnych, zreformowanych w duchu nowoczesnym i około wciągnięcia do nich społeczeństwa, tak młodzieży, jak i starszych. Zakłada mianowicie we Lwowie — pod honorowem przewodnictwem Jordana — „Towarzystwo zabaw ludu i młodzieży”, później nazwane „Towarzystwem zabaw ruchowych”. Wraz z kilku lekarzami, jak dr. Hojnackim, Pankiem, Wyrzykowskim, przeszczepia w ten sposób do stworzonego przez to Towarzystwo we Lwowie „Parku zabaw ruchowych” kierunek Jordanowski, rozwija dalej jego ideę i daje we wschodniej Małopolsce początek szybko potężniącemu ruchowi sportowemu. Ocenivszy zaś doniosłość ogólnowychowawczą i fizyczno-wychowawczą Baden-Powellowskiego skautingu rychło po jego powstaniu, staje w gronie pierwszych jego w Polsce twórców i wydaje wspólnie ze Schreiberem jeden z pierwszych polskich, a pierwszy wogóle systematyczny podręcznik „harcerstwa”, (którego polska nazwa jemu też swój początek zawdzięcza).

Całemu temu pierwszemu okresowi działalności Piaseckiego nadaje jednak przedewszystkiem piętno jego praca reformatorska. Oparty na wynikach własnych badań naukowych i na znajomości stanu i kierunków wychowania fizycznego w innych krajach europejskich, podejmuje Piasecki od r. 1902 niezmiernie energiczną walkę z kierunkiem, w jakim szło wychowanie fizyczne w Polsce częścią pod wpływem urzędowych jego programów dla szkół, częścią pod wpływem systemu przyjętego w całym polskim Sokolstwie, a ograniczającego się do samej tylko gimnastyki wedle przeszczepionych przez Tyrśa do Czech, a stamtąd wraz z ideą sokolą — do Polski, wzorów pierwotnie niemieckich. Walka ta, w której Piasecki był zrazu osamot-

niony, a miał licznych, wpływowych i upartych przeciwników, prowadzona słowem, piórem i przykładem, uwieńczyła się wygraną, ale dopiero po kilkunastu latach bardzo wytrwałej kampanji. Dopiero pod jej koniec uzyskuje Piasecki możliwość wcielenia głoszonych przez siebie haseł i praktycznego wypróbowania wskazanych przez siebie kierunków i metod. Stało się to mianowicie w r. 1912, kiedy został powołany na urzędowe stanowisko inspektora wychowania fizycznego we wszystkich — około 120 — szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich Małopolski wschodniej. W tej roli pracując do r. 1914, wprowadził Piasecki w szkołach tych w życie opracowane przez siebie reformy, wbrew zresztą „nowym”, a od razu przestarzałym programom szkolnego wychowania fizycznego, narzucanym Małopolsce z ministerstwa wiedeńskiego. Jakby na ironję musiał jednak plany te przetłumaczyć na polskie z oficjalnego polecenia.

Działalność Piaseckiego jako generalnego inspektora wychowania fizycznego w szkołach wschodnio-małopolskich przypada już na drugie dziesięciolecie jego pracy, noszące odmienny od pierwszego charakter, ale też pozostaje z tem w ścisłym związku. W tym bowiem drugim okresie na czoło zabiegów Piaseckiego wysuwa się kształcenie wychowawców w zakresie wychowania fizycznego, i to tak tych, którzy mają ten dział wyłącznie prowadzić, jak i całego ogółu nauczycielstwa, który powinien być z wagą wychowania fizycznego obeznany i do niego dopomagać. Pole do osiągnięcia tego celu otwarło się przed Piaseckim z chwilą, gdy w r. 1909 został docentem Uniwersytetu lwowskiego na Wydziale lekarskim. Wprawdzie ze względów formalistycznych nie mógł zostać docentem wychowania fizycznego, bo ministerstwo wiedeńskie, gdyby nawet uznało samodzielność tej gałęzi nauczania uniwersyteckiego, nie byłoby dopuściło, aby takie wykłady odbywać się mogły w uniwersytecie polskim, zanimby się na to zdobył choćby jeden z uniwersytetów niemieckich w Austrii. Ale chociaż Piasecki nosił tytuł docenta tylko higieny szkolnej, to jednak w jej ramach prowadził także całkowity kurs wychowania fizycznego, osiągając upragniony cel, bo prócz studentów medycyny uczęszczali na te wykłady, i to w większości, studenci filozofji, w przyszłości więc profesorowie szkół średnich. Tej działalności dydaktycz-

nej nie przerwała wojna, bo zagnany losem do Kijowa, wykłada Piasecki dalej oba przedmioty: higienę szkolną i wychowanie fizyczne w powstałym tam wtedy Polskiem Kolegium uniwersyteckim, które miało być zawiązkiem polskiego uniwersyteckiego Wydziału filozoficznego. I w tym okresie, zarówno w przedwojennej jego części, jak i między rokiem 1914 a 1918, nie zaniedbuje jednak Piasecki ani pracy piśmienniczej, ani społeczno-organizatorskiej, ani stosunków zagranicznych. Uczestniczy między innymi w Paryskim Kongresie wychowania fizycznego w r. 1913 i w tymże roku organizuje sekcję polską przy Międzynarodowym Instytucie wychowania fizycznego. W czasie zaś wojny w Kijowie współdziała w akcji kolonij letnich dla młodzieży i opracowuje doskonały dla nich regulamin, obejmujący nie tylko wychowanie fizyczne, ale całą stronę organizacyjną i ogólnowychowawczą. Do długiego już szeregu publikacji Piaseckiego z pierwszego okresu, wśród których największą był podręcznik p. t. „Zasady wychowania fizycznego” (1904), wydany w czeskim przekładzie przez Vondracka (1908), przybyły w tym drugim okresie liczne nowe, z większych — poza wspomnianym już podręcznikiem harcerstwa w dwu wydaniach — rozdział o fizjologii ruchów w dziele p. t. „Fizjologja człowieka” prof. Becka i Cybulskiego (1915) i podręcznik zabaw i gier ruchowych, w dwu wydaniach.

Trzecie, powojenne już dziesięciolecie pracy Piaseckiego, obejmuje jego działalność na katedrze uniwersyteckiej w Poznaniu, której utworzenie chlubę przynosi założycielom i organizatorom tej wszechnicy. Zrazu od r. 1919 jest tam Piasecki tylko nadzwyczajnym profesorem higieny szkolnej i teorii wychowania fizycznego na Wydziale filozoficznym i rozporządza tylko dwoma pokojami, mieszczącymi zawiązek pracowni i biblioteki. Wykłady i ćwiczenia są rozproszone w różnych budynkach, ale zorganizowane odrazu jako poniekąd odrębne „Studjum”. Wkrótce jednak (1921) uzyskuje profesor Piasecki dla tego Studjum także dobre pomieszczenie w budynku wydzierżawionym od miasta i przebudowanym kosztem Rządu, położonym wśród wielkiego parku, a mieszczącym dwie sale gimnastyczne, szatnie, natryski, salę wykładową, kilka pracowni i bibliotekę i otoczonym boiskami. Obok trzechletniego Studjum mają w tym budynku oparcie jednoroczne kursa (w latach

1921/2 i 1922/3, równoległe z takimiż kursami krakowskimi i warszawskimi. W r. 1922 otrzymuje profesor Piasecki katedrę zwyczajną na Wydziale lekarskim, dla Studium uzyskuje statut, uchwalony przez Senat uniwersytecki; po dłuższych staraniach powiodło się prof. Piaseckiemu wspólnie z podpisanym wyjednać rozporządzenie Ministerstwa, stwarzające dla Studium wychowania fizycznego na wszystkich uniwersytetach jednolitą podstawę organizacyjną.

Prócz kształcenia na Studium uniwersyteckiem i na jednorocznych kursach kierowników wychowania fizycznego dla szkół, wywarł profesor Piasecki wpływ na kształcenie instruktorów wychowania fizycznego dla armji, pozostając w ścisłych stosunkach z Wyższą Szkołą wojskową gimnastyki i sportów w Poznaniu zwłaszcza w pierwszych latach jej istnienia.

Na wzór organizacji, stworzonej ongi w małopolskiem Towarzystwie nauczycieli szkół średnich i wyższych, podejmuje też prof. Piasecki w tem trzeciem dziesięcioleciu swej pracy staranie o skupienie pracujących już praktycznie kierowników szkolnego wychowania fizycznego i pogłębienie przez to ich wykształcenia. Za jego inicjatywą powstają przy poszczególnych Kołach miejscowych Towarzystwa, obejmującego już teraz całe Państwo, osobne Sekcje wychowania fizycznego. Prof. Piasecki stara się je począwszy od r. 1925 skupić w jedno zrzeszenie, co też dzięki tym staraniom następuje w r. 1927 na zorganizowanym przez prof. Piaseckiego naukowym Zjeździe tych Sekcyj w Poznaniu. Równie szczęśliwie doprowadził prof. Piasecki do ustalenia i ujednostajnienia słownictwa gimnastycznego polskiego w r. 1923, o co zabiegał już od r. 1919.

Dla propagandy ćwiczeń cielesnych w najszerszych kołach społeczeństwa podejmuje prof. Piasecki w r. 1925 myśl stworzenia w Polsce — na wzór Szwecji i Finlandji — państwowej odznaki sportowej. Dla myśli tej zjednywa Związek polskich związków sportowych i Naczelne Rady wychowania fizycznego, przy Ministerstwie zdrowia publ., później przy Ministerstwie oświaty. Myśl ta realizuje się wreszcie w Radzie naukowej wychowania fizycznego przy Ministerstwie spraw wojskowych. Do wszystkich tych Rad jest prof. Piasecki kolejno powoływany, jako najznakomitszy w Polsce znawca tej dziedziny wychowania. Jednakże nietylko w kraju zdobył sobie prof. Piasecki to

uznanie, którego wyrazem było nadanie mu już w r. 1923 krzyża komandorskiego orderu Polski odrodzonej. Jego publikacje i wystąpienia na kongresach zagranicznych — po wojnie na olimpijskim kongresie pedagogicznym w Pradze 1925 — zjednały mu taki rozgłos i uznanie na arenie międzynarodowej, że w r. 1927 Sekcja Higjeny Ligi Narodów zaprosiła go, by jako znawca i jej wysłannik zbadał metody i stan wychowania fizycznego w Europie. W tym celu odbył też wtedy podróż naukową do 13 państw europejskich.

Czasopismo „Wychowanie fizyczne” jego także jest dziełem. Założył je w r. 1920 i do tej chwili sam prowadził, jako redaktor naczelny, umiając zapewnić mu byt w najgorszych czasach, kiedy zwijano pokrewne czasopisma nawet na Zachodzie. W tem też czasopiśmie głównie ukazywały się w ostatnim dziesięcioleciu obok mnóstwa sprawozdań, ocen, zapisków pióra prof. Piaseckiego, także większe jego artykuły oryginalne. Dorobek piśmienniczy prof. Piaseckiego dobiega już 80 publikacyj, z których część ogłosił po niemiecku, francusku, angielsku i w językach skandynawskich.

Dzisiaj rozstaje się ze stworzonym przez siebie czasopismem, składając redakcję naczelną, aby spełnić jeden jeszcze cel, jaki sobie postawił, i aby wielką swą wiedzę i bogate doświadczenie oddać społeczeństwu w postaci dzieła, obejmującego całą teorię wychowania fizycznego. Niechże w tej chwili, zamykającej trzy dziesięciolecia Jego pracy, przyjmie na dalsze jej okresy życzenie: „Ad multos annos!”

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Dr. K l a m r z y ń s k i, Krzemieniec.

Indywidualizacja ćwiczeń cielesnych w Liceum Krzemieńskim.

Minęło już cztery lata, kiedy to poraz pierwszy badając młodzież w Seminarjum Białostockiem zauważyłem, że u wstępującej do szkoły młodzieży zdolność serca do wysiłku jest bardzo dobra, im dłużej natomiast uczniowie pozostają w szkole, tem większy ich % ma serce osłabione a już na

kursie V-m próba Martineta daje b. złe wyniki. Tłumaczyłem to wtenczas brakiem łączności w pracy lekarza szkolnego i kierownika wych. fiz. Że istotnie tak było, świadczy fakt, który zasługuje na podkreślenie: zaraz po nawiązaniu tej łączności i po wprowadzeniu — wprawdzie w grubych zarysach — indywidualizacji ćwiczeń ciel., co szczegółowiej opisałem w „Wychowaniu Fiz.” 1927, zesz. 9—10, zaraz w następnym roku nastąpiła znaczna poprawa, zdolność serca do wysiłku zaledwie tylko u 6% młodzieży była niedostateczną i w ciągu następnych lat % ten nie zwiększył się.

Od początku bieżącego roku szkolnego pracuję w Liceum Krzem., gdzie prawdopodobnie współpraca lek. szkolnego z wychowawcą fiz. musiała istnieć, chociaż pr. Mart. wykonywaną nie była i znowu mam tu do czynienia ze skutkami nieliczenia się z zasadą indywidualizacji ćwiczeń ciel.: w gimnazjum na 143 uczniów u $\frac{3}{4}$ (ściślej u 76,9%) próba Mart. dała wyniki dodatnie, przyczem lepsze w klasach młodszych, gorsze — w starszych; a więc i tu pobyt w szkole, nie liczenie się z funkcją serca, osłabiło zdolność jego do wysiłku. W Seminarjum jest jeszcze gorzej: na 74 uczniów zaledwie u $\frac{1}{3}$ czyli u 66,2% pr. Mart. okazała się dobrą.

Jestem tu w tem szczęśliwem położeniu, że nauka w Liceum odbywa się systemem Daltońskim i że dzięki temu wszystkich uczniów mogę podzielić na grupy ćwiczebne zgodnie z wynikami pomiarów antropometrycznych i wynikami szczegółowych badań, nie będąc zupełnie skрэpowanym, jak dotychczas, tą okolicznością, że lekcja gimnastyki musi się odbywać całą klasą lub kursem. Zdawałem sobie dokładnie sprawę, że dotychczasowa współpraca moja z kierownikiem wych. fiz. nie mogła być całkowitą. Obydwaj byliśmy skрэpowani systemem lekcyjnym. Jest, powiedzmy, na lekcji gimnastyki jakiś kurs, gdzie z 2-ch uczniów 17-letnich jeden jest opóźniony w rozwoju fizycznym o 3 lata, drugi zaś ma wiek fiz. przyspieszony o 4 lata, a więc jeden ma lat 14, drugi 21; zdarza się i większa rozpiętość pomiędzy wiekiem fizycznym a chronologicznym, dochodząca do 5-ciu w tę lub inną stronę. Dla rozwoju umysłowego może to być bez znaczenia: ci dwaj uczniowie mogą być w jednej klasie, być na jednym poziomie umysłowym, mogą robić jednakowe postępy w naukach, ich sprawność umysłowa może być niejednakowa, ale różnica ta dużą być nie może. Natomiast stosunkowo niewielka różnica w rozwoju fizycznym odbija się na sprawności fizycznej, to zaś niezmiernie utrudnia pracę wychowawcy fizycznemu. Normalnie prowadzona przez niego lekcja gimnastyki dla jednych może się okazać bezwartościową, dla drugich nawet szkodliwą; od jednych wymaga wysiłku nadmier-

nego, od innych żadnego. Niewątpliwie indywidualizacja w prowadzeniu odbywającej się w tych warunkach lekcji gimnastyki jest rzeczą wprost konieczną.

W Liceum pod tym względem jesteśmy w położeniu wprost idealnym: po określeniu wieku fizycznego młodzieży licealnej, podzieliłem wszystkich na 3 zasadnicze grupy ćwiczebne w zależności od wieku fizycznego każdego ucznia. Do grupy I-ej weszli uczniowie od wieku fizycznego 19-go wzwyż, do grupy II-ej — w wieku 18, 17 i częściowo 16; pozostali uczniowie weszli do grupy III-ej; 16-to letni zostali podzieleni jedynie dlatego, żeby grupy wyrównać. Ponieważ w stosunku do wieku chronologicznego wiek fizyczny może być w każdej z 3-ch grup zasadniczych albo przyspieszony, równy mu, albo spóźniony, każdą grupę podzieliłem jeszcze na dwie podgrupy: do podgrupy A weszli dwie pierwsze kategorie, do podgr. B opóźnieni w rozwoju.

Faktycznie więc jest 6 grup a w każdej z nich po dokonaniu nieznacznych poprawek i przesunięć znajduje się mniej więcej jednakowa ilość uczniów (około 30). Taki podział z punktu widzenia teoretycznego wydaje mi się racjonalnym. Okazuje się, że i w czasie ćwiczeń na sali wszyscy uczniowie w każdej grupie przedstawiają się tak dobrze dobrani, jakgdyby podział ten dokonany był nie w gabinecie lekarza szkolnego na podstawie uprzednich pomiarów, jak istotnie było, a jakgdyby ich specjalnie rozgrupowano; tak grupy są jednolite i to nie tylko pod względem wzrostu, budowy, ogólnego wyglądu, lecz również i pod względem sprawności fizycznej. Ułatwia to niezmiernie pracę kierownikowi wychowania fiz., który prócz tego ma obowiązek przecież zwracać uwagę na rozmaite skrzywienia, na klatkę piersiową, czynność oddechową i od ćwiczeń forsowniejszych musi zwolnić uczniów z osłabioną zdolnością serca do wysiłku i t. d.

Jeżeli grupa II-a ćwiczy się normalnie, to grupa I-a ma ćwiczenia bardziej skomplikowane, mające na celu wyrobienie szybkości, siły, zręczności, wytrwałości i odwagi; natomiast w grupie III-ej przeważają ćwiczenia korektywne, kształtujące postawę i mniej skomplikowane.

Wszystkie podgrupy B różnią się od takowych A tem tylko, że wymagają mniejszego wysiłku i słabszego napięcia mięśni.

Ten tak może drobiazgowy podział młodzieży licealnej na grupy ćwiczebne, tę konieczność indywidualizacji ćwiczeń cel. uważam tem bardziej za wskazane, że młodzież tutejsza na ogół jest słabszego zdrowia i gorzej rozwinięta fizycznie w porównaniu do młodzieży białostockiej.

Dalsze badania pozwolą te rzeczy ująć cyfrowo i wykazać przyczyny takiego stanu u młodzieży krzemienieckiej. Co do sprawności fiz., to już obecnie mogą przytoczyć pewne dane: gimnazjastów usprawnionych w Liceum jest mniej więcej $\frac{1}{2}$, natomiast seminarzystów zaledwie 28,3%. Konkurencje przy określeniu sprawności i ocena ich były te same co w Białymstoku; usprawnionych seminarzystów w Białymstoku było dwa razy więcej — 55,5%, a faktycznie znacznie więcej, ponieważ bieżnia tutejsza ma spadek niedopuszczalny (5,90 metr.), co młodzieży licealnej b. ułatwiło wykonanie tej konkurencji. Skoki u młodzieży licealnej wypadły b. dobrze, lepiej jak u młodzieży białostockiej; natomiast w rzutach kulą i oszczepem młodzież krzemieniecka wykazuje zupełne niewyrobienie.

Kazimierz Hemerling.

Czy właściwą drogą stąpają nasze sporty?

Lat temu około 50, kiedy we Lwowie znalazło się nieliczne kółko ludzi, których natura rwała do wyhasania się na świeżem powietrzu, bo sala gimnastyczna im bezwarunkowo nie wystarczała, szukaliśmy sportów, lecz prócz ślizgawki w zimie a piłki i kiczki w lecie — nie było nic jeszcze.

Powoli wyłoniło się koło wysokie, następnie niskie i na nich zaczęliśmy jeździć. W ciągu niedługiego czasu założyliśmy Lwowski Klub Cyklistów i zaczęliśmy urządzać wycieczki. Jakież to cudowne były te wycieczki, jak wesoło na nich bawiliśmy się i ileż to z nich wspomnień do dziś nam pozostało.

Tu i owdzie założono kort lawn-tennisowy i znalazł się znów świeży sport. Nauczyliliśmy się go zaraz i wpraszaaliśmy się na istniejące korty.

Ha — robiło się też wycieczki turystyczne pieszo — to do Bóbrki, to do Kulikowa i Żółkwi — to zresztą do Brzuchowic, Dublan, Zimnej Wody, Winnik i w inne miejsca.

W czasie wielkiej krajowej wystawy we Lwowie w r. 1894 odbył się też Złot Sokoli z ćwiczeniami i popisami, a ponieważ był już wówczas we Lwowie Oddział Kolarski Sokola, wymogliśmy od komitetu wystawowego budowę toru kolarskiego, na którym urządziliśmy w czasie zlotu wcale możliwe pierwsze wyścigi.

Po ukończeniu wystawy wydzierżawił ten tor Lwowski Klub Cyklistów, przebudował go i urządzał przez szereg lat wyścigi, ciesząc się wielkiem wzięciem.

Przez lat kilka kontraktował klub trenerów kolarskich z Pragi i tych dopiero uprosiliśmy o nauczenie nas gry w piłkę

nożną, o wskazanie nam prawideł ćwiczeń lekko-atletycznych i t. p., byśmy je mogli wśród naszej młodzieży wprowadzać.

Inicjatywie dopiero dr. Eugenjusza Piaseckiego musimy zawdzięczyć założenie we Lwowie „Towarzystwa Zabaw Ruchowych” i w tem dopiero towarzystwie zaczęło się naprawdę uprawiać i pielęgnować wszelakie gry, zabawy i sporty.

Już zaraz po założeniu tego Towarzystwa sprowadziliśmy słynnego alpejskiego narciarza Zdarskyego do Lwowa i po kilkudniowym kursie, znalazła się już grupa narciarzy, która założyła we Lwowie Karpackie Tow. Narciarzy.

Dr. Piasecki, który był wówczas we Lwowie profesorem gimnastyki, sprowadził zaraz całą swoją młodzież na boisko Tow. zabaw ruchowych. Z dobrego tego przykładu zaczęły i inne gimnazja korzystać i na boiskach Towarzystwa zapanował wnet niezwykły ruch zabawowo-sportowy.

To były początki ruchu sportowego we Lwowie, skąd się dopiero ruch ten na całą przeniósł Polskę.

W Towarzystwie zabaw ruchowych wprowadzono wnet wszelakie gry i zabawy sportowe, założono korty lawn-tennisowe, wprowadzono strzelanie z łuku i broni palnej, szermierkę, płaszy, musztrę, korowody i wszystko, na co się Towarzystwo mogło zdobyć, ale młodzież nie rada była nic innego uprawiać, jak tylko piłkę nożną.

Tego jednostronnego zapału do piłki nożnej nie można było zbyt hamować, nie wolno było chętniej młodzieży zniechęcać, więc — obok innych zabaw — musiało się znaczną ilość czasu grze tej poświęcać.

I z gry tej stała się obecnie bolączka sportowa.

Cały właściwie nasz ruch sportowy skoncentrował się w piłce nożnej, poza którą nie szukało się niczego innego. W ostatnich dopiero czasach zaczęto zwracać trochę więcej uwagi na inne gry i zabawy, jakoteż na lekką atletykę.

Piłka nożna jest stanowczo jedną z najpiękniejszych i najlepszych gier sportowych; gra się ją więcej mózgiem, jak nogami, nabiera się przy niej tyle cnót obywatelskich, tyle w niej leży prawdziwej męskości, tyle się przez nią zyskuje sił i zdrowia, że należałoby ją uważać jako grę najbardziej dla młodzieży (zwłaszcza starszej) wskazaną.

I cóż się z tej przepięknej gry zrobiło. Nazwano ją — i to słusznie — brutalną, a zażaniem jej stał się handel. Nie gra się jej tak, aby można widzieć jej piękno, jej wspaniałą kombinację i rozliczne prawdziwe jej zalety, ale gra się na uzyskanie licznych punktów, gra się „trickami”, któreby mogły przeciwnika sztucznie osłabić, kopie się przeciwnika niby przypadkiem, aby go unieszkodliwić i gra się wogóle niemożliwemi sztucz-

kami, a ludzie biedni patrzają się i emocjonują. Nie patrzy nikt w grze na korzyści moralne dla graczy i widzów lecz na to, aby przeciwnika pogrążyć. Czy taka gra może mieć jakąś wartość wychowawczą?

Co gorsze, robi się w niej z graczy z a w o d o w c ó w, bo skoro się między nimi okaże jakaś większa „zdolność”, to ta bywa przez rozmaite kluby wprost licytowaną. Uzyskuje się dla nich i protekcje i posady, płaci się im niemożliwe koszta podróży, daje się im mieszkania i rozmaite subsydja, by ich tylko dla siebie pozyskać.

Czy na tem ma polegać „szlachetny sport”, czy zyskują co na tem pojęcia „amatorstwa w sporcie”.

I walka wre w lidze piłkarskiej i liczy się każdej niedzieli nowe punkty.

Tak niestety wygląda nasza piłka nożna.

W innych sportach szuka się tylko zwycięstw, rekordów, nagród, blaszek i światowego rozgłosu, nie zastanawiając się nad tem, że cała fizyczna kultura, wszelaka atletyka i sporty mają dążyć li do sił i zdrowia społecznego.

Drugim sportem w którym zaznaczył się u nas większy rozwój, jest n a r c i a r s t w o. Początki tego sportu miały przede wszystkim cele turystyczne. Z d a r s k y z Lilienfeldu był znanym i słynnym turystą alpejskim i ten udzielał nam we Lwowie pierwszych początków jazdy i pouczał o zachowaniu się w górskich podróżach.

Dziś buduje się dla tego wspaniałego — jako turystyka — sportu, niezliczone skocznie narciarskie i wydaje się na nie grube sumy pieniężne, aby „akrobaci” narciarscy mieli gdzie skakać. Iluż jest tych akrobatów i kto taki ma z ich skoków jakąkolwiek korzyść. Czy nie szkoda wprost na te skocznie tyle marnować pieniędzy. Czy nie mądrzej byłoby za nie zakupić sprzętu narciarskiego i obdarować nim naszą ubogą młodzież szkolną, jakoteż młodzież góralską w Zakopanem, Krynicy, Szczawnicy, Sławsku i innych miejscowościach i cieszyć się potem tymi tysiącami nowych młodych narciarzy. To byłoby pracą nad podniesieniem sportu narciarskiego, a nasze góry roiłyby się od chętnych turystów narciarskich, którzyby w tym królewskim sporcie znachodzili ogromne zasoby sił i zdrowia.

My tymczasem chcemy patrzeć na zupełnie dla zdrowia zbędne skoki, jakoteż na wyścigi długo- i krótkodystansowe, które zdrowiu raczej mogą zaszkodzić, aniżeli pomóc.

W sporcie k o l a r s k i m zaniechano zupełnie tych tak dawniej popularnych wycieczek turystycznych i krajoznawczych, które człowieka kształciły i dawały mu zdrowie, a urządziła się jedno za drugimi wyścigi, a między niemi taki absurdalny wy-

ścig, jak „naokoło Polski“, w którym współzawodnicy musieli dziennie przebywać przez szereg dni po 200, 300 i więcej kilometrów. Wystarczyło przypatrzeć się dojeżdżającym współzawodnikom, aby im w duszy wyrazić ubolewanie i litować się nad organizatorami.

W sporcie wioślarskim — to samo. Wyścigi i wyścigi, a turystyka w ką.

Brylujemy w sporcie konnym, ale to sport nie dla biedaków, brylujemy też w sporcie samochodowym, motorowym i lotniczym, które dla fizycznej kultury nie mają żadnego znaczenia.

Czy dobreimi tedy możemy nazwać drogi, któremi nasze sporty stąpają?

Walerjan Sikorski, wizytator.

Kierunek indywidualistyczny i społeczny w sportach młodzieży szkolnej.

I.

W jednym z poprzednich artykułów^{*)} zanalizowałem metodę ćwiczeń gimnastycznych ze stanowiska współczesnych prądów pedagogicznych. Obecnie rozważę, czy i o ile sporty młodzieży szkolnej mają zgodny kierunek z uznaniami współcześnie kierunkami wychowawczymi. Chodzi tu w tym wypadku o wartość wychowawczą pracy jednostkowej i zbiorowej. Wiemy, że dotychczasowa praktyka zbiorowa i pedagogiczna łącznie z metodami eksperymentalnymi stwierdza wyższość pracy zbiorowej nad pracą jednostkową. Podkreśla ona zarazem doniosłość czynnika społecznego w wychowaniu, któryby — uniemożliwił doskonalenie duchowe i fizyczne człowieka w związku z dobrem ogólnem.

Wobec takiego stanowiska w pedagogice współczesnej nasuwa się poważne pytanie, czy powyższe spostrzeżenia i zasady dotyczą również wychowania fizycznego, a w szczególności sportów młodzieży szkolnej. Wszak w sportach chodzi o możliwie najlepszy rezultat u poszczególnych jednostek w różnych kierunkach, przyczem dobór kierunku jest indywidualny. Cechą sportów jest współzawodnictwo jednostkowe, rzadziej drużynowe. Następstwem współzawodnictwa jest zwycięstwo i w praktyce życiowej — gloryfikacja zwycięzcy, walczącego początkowo dla rozgłosu, a następnie częstokroć dla korzyści osobistej.

^{*)} Współczesne prądy w pedagogice, a metoda ćwiczeń gimnastycznych (zeszyt 9—10 z r. 1929).

Z powyższem stanem rzeczy łączą się nastroje duchowe, które zbyt często utrudniają nawet uniemożliwiają uspołecznienie młodzieży. Nastroje te wywołują pogoń za rekordem, którą się podnieca sztucznie rozgłosem imienia zwycięzcy. Dlatego to w zawodach nie chodzi w rzeczywistości o zawodników lecz przede wszystkim o najlepszy rezultat i o zwycięzcę, dla którego współzawodnicy są jakgdyby tłem dla jego bohaterskiego czynu. Rozgłos tego wyczynu — jakkolwiek jest on wynikiem wrodzonych danych, systematycznej zaprawy, a także silnej woli — nie jest najczęściej w należyтым stosunku do jego wartości ze stanowiska dobra społecznego. Przeciwnie, powoduje zbyt często fałszywą ambicję i stwarza z czasem charakterystyki niepodporządkujące się wcale lub podporządkujące się z trudnością w pracy zespołowej. To też zdarzają się tak jaskrawe przejawy przeczulonych ambicji jak niczem niepoohamowana brutalność w stosunku do przeciwnika lub nawet samobójstwo z powodu niedopuszczenia do zawodów. Są to wprawdzie objawy, będące wynikiem wrodzonych właściwości i wpływów zewnętrznych, wobec czego nie są one ogólne, nie mniej jednak stwierdzono drogą licznych obserwacji, że specjalizacja sportowa, będąca wynikiem osobistego zamiłowania w jakiejś gałęzi sportu łącznie ze współzawodnictwem jednostkowym, podsycającym zewnętrznymi wpływami na ambicję osobistą, wywołuje zawsze lub nawet trwałe nastroje duchowe, którychby nie można określić mianem szczęścia jednostki, tem mniej mogą one mieć jakakolwiek wartość w pracy społecznej. Jest to kierunek wybitnie indywidualistyczny, wymagający możliwie najlepszych rezultatów w sprawności, częstokroć życiowo niepraktycznej i to bez względu na swe zdrowie. Tak n. p. „bieg maratoński” jest w społecznem życiu bez wartości; niszczy on przytem zdrowie i zabiera rok rocznie po kilka ofiar. Komisje poborowe stwierdzają jeszcze ciągle osłabienie lub nawet wady serca u wielu tych, którzy się do zawodów trenowali lub trenują. Treningi te bowiem wobec silnej konkurencji pomiędzy klubami, są ostro prowadzone, przyczem stawia się tu na pierwszym miejscu nie zdrowie lecz zwycięstwo, a więc zwycięstwo na „krótką metę”. Takich klubów sportowych zatem, grupujących młodzież i przygotowujących ją w ten sposób do zawodów jednostkowych, nie podobna uważać za organizacje uspołeczniające, tem bardziej, że w zaprawie ich członków chodzi o sprawność ograniczoną w sztucznych, a więc ze stanowiska użyteczności ogólnej, mniej sprzyjających warunkach. Sprawność ta bowiem nie tylko nie uwzględnia różnorodnych warunków spotykanych w życiu, a zwłaszcza tych, w których należy nieść pomoc fizyczną bliźniemu, znajdującemu się w chwilowem niebezpie-

czeństwie życia lecz częstokroć nie łączy się ona ze współpracą w zespołach. Brak jej zatem pierwiastków uspołeczniających, tak ważnych w wychowaniu grup klasowych.

Z powyższych twierdzeń wynika, że młodzież wyrwana z ugrupowania klasowego i równocześnie zainteresowana swą indywidualnością fizyczną przez reklamę i wartościowe nagrody zatracą stopniowo duchowy kontakt z ugrupowaniem klasowym, a tkwiąc w niem fizycznie, rozbija je duchowo.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Władysław Czarniecki.

Osnowa lekcyjna V grupy Wyższego Kursu Nauczycielskiego w Poznaniu.

Rodzaj ćwiczeń.

Wyjaśnienie.

I.

1. Dwuszereg, przywitanie, marsz ze śpiewem.

Szybka zbiórka, przywitanie, sprężysty krok w marszu, śpiew (Dalej bracia do Bułata...).

2. Ćwiczenia kroku:
a) podskoki po każdym kroku ze wznosem nogi w tył.

a) Po każdym kroku podskok na nodze postawnej ze wznosem nogi w tył. Noga wzniesiona w kolanie lekko ugięta.

b) marsz z wytrzymaniem 1 i 2 taktu po czwartym kroku,

b) Po wykonaniu czterech kroków wytrzymać dwa tępa: zaczyna zawsze noga lewa, po kilku ćwiczeniach t. s. rozpocząć nogą prawą. Wymagać pewności i zgodności wykonania.

c) trzy kroki biegiem, trzy w marszu na przemian.

c) Wykonać naprzemianstronnie. Przy biegu kolana podnosić wysoko, tułów pochylić nieco w przód. Dbać o dokładną współpracę nóg i rąk.

3. Ramiona wwyż, opad, przejście do skłonu ramiona wdół. (rycina 1.)

Dokładny wyprost ramion, głowa cofnięta w tył, dla korekcji, w opadzie wykonać kilka razy wymach ramion wwyż i wdół.

4. Z ćwiczenia 3-go skłon podparty przejście do przysiadu i znowu do skłonu podpartego. (ćw. nóg).

W skłonie podpartym nogi w kolanach wyprostowane. Wykonać swobodnie i w tępce.

5. Siad skrzyżny wyprost ramion w bok i skręty głowy.

6. Klęk jedenoż, druga noga w bok, skłony tułowia w stronę nogi wyprostnej, ręce złożone na głowie. (ryc. 2.)

7. Trzy podskoki w miejscu i skok wprzód i wtył.

W siadzie skrzyżnym tułów prosty, wyczuć położenie ramion, skręty głowy dokładne.

Skłony tułowia w płaszczyźnie czołowej druga noga w bok, bez przyruchów, położenie głowy normalne, przy złożeniu rąk na głowie łokcie cofnąć wtył.

Przed rozpoczęciem skoku wprzód przenieść ręce do tyłu, podczas lotu wykonać szybko wymach ramion wprzód i wtył, doskok do półprzysiadu.

II.

1. Przy drabince rozkrok, opad, chwyt na wysokości bioder i rytmiczne skłony. (ryc. 3.)

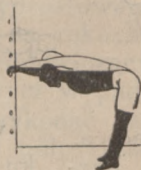
Odstęp od drabinki jeden krok, tak by przy opadzie nogi miały położenie prostopadłe do tułowia. Głowę cofnąć wtył, brodę ściągnąć, chwyt za szczebel na szerokości barków.



ryc. 1.



ryc. 2.



ryc. 3.



ryc. 4.

2. Leżenie tyłem, chwyt za 3-ci szczebel, skłon napięty, opad i nogi ugiąć. (ryc. 4.)

Rozpocząć ćwiczenie od opadu o nogach ugiętych, przy wykonaniu skłonu napiętego nadgarstki, dźwignąć do góry, nogi rzutem wyprostować, głowę cofnąć wtył.

3. Ławeczka skośnie na wysokości bioder i odwrócona. Przejście równoważne z przykłkami z ramionami w bok następnie na drabince podmykiem zeskok do półprzysiadu.

Wykonać głęboki przyklęk, tułów przytem prosty, ręce dokładnie w bok wyprostowane. Na drabince zwis tyłem i podmykiem zeskok do półprzysiadu.

4. Pierwsze tępo do wchodzenia na linę.

Chwyt liny jedną ręką na wysokości głowy, drugą wyżej, następnie

5. Skłon podparty i przejście do podporu leżąc przodem. (ryc. 5.)

6. To samo wykonać szybko i przejść do ramion ugiętych. (ryc. 6.)

7. Przodem do drabinki, skłon głęboki wprzód, przenieść ręce wwyż i chwyt za szczebel o ramionach prostych, następnie podnoszenie i opuszczanie nóg. (ryc. 7.)



ryc. 5.



ryc. 6.



ryc. 7.

8. a) na ławeczce, leżenie przodem, bezwładny opad wprzód i przejście do skłonu wtył z chwytem bioder
b) t. s. ramiona wwyż (ryc. 8.)

Współcwiczący chwytą w rozkroku za nogi. Przy skłonie wtył zwróć uwagę na położenie głowy. Ciężar ciała spoczywa na udach, krawędź ławeczki już poza kolanami.



ryc. 8.

9. Bieg z przeszkodami (ryc. 9.)

Dwie części skrzyni, odbicie jednonóż, noga odbicia pozostaje wyprostowana w tyle, podczas lotu ramiona w bok.

10. a) Przy drabince — jedna noga na szczeblu na wysokości kolana, chwyt bioder i skłon wtył,

Noga podstawna wyprostowana, noga na szczeblu również wyprostowana i zahaczona za szczebel, przy skłonie wtył brodę ściągnąć. Wykonać naprzemianstronnie.

b) następnie skłon wprzód z chwytu za szczebel. (ryc. 10.)

11. Skoki:

a) skok z odbiciem o skrzynię, doskok do półprzysiadu. (ryc. 11).

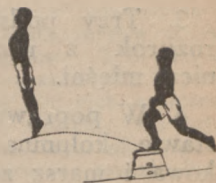


ryc. 9.

Po odbiciu od skrzyni ręce przylegają do uda, postawa musi być poprawna.



ryc. 10.



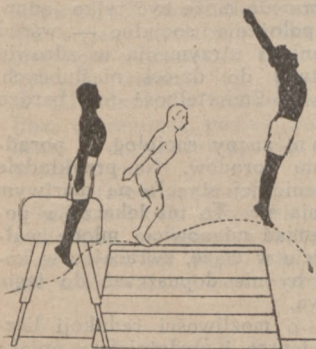
ryc. 11.

b) przeskok ponad kozłem, doskok na skrzynię i zeskok w głąb z wymachem ramion w zwyż. (ryc. 12).

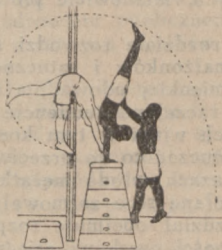
c) przygotowanie do przerzutu przy pomocy łąty i skrzyni. (ryc. 13).

Dalekie odbicie, lot na przyrząd, odepchnąć się od kozła rękami, po doskoku na skrzyni zeskok w głąb z wymachem ramion w zwyż, dokładność wykonania, poprawna postawa, bez przyruchów.

Dokładny opad tułowia wprzód i podpór na skrzyni. Nogi w kolanach wyprostowane, silny wymach i stanie na rękach, pomagają i koryguje współwiczający. Zeskok może być w tym wypadku dowolny, najlepiej wykonać mały skręt i doskok do półprzysiadu przy skrzyni.



ryc. 12.



ryc. 13.

12. Walka o wytrącenie z równowagi — w przysiadzie.

III.

1. W przysiadzie skurcze i wyprosty ramion.

Dokładny przysiad, uderzać otwartą dłoń o dłoń przeciwnika, dozwolone jest zwodzenie.

W przysiadzie wymagać poprawnej postawy, pięty złączone, dokładny i prawidłowy skurcz ramion oraz wyprost — wycucie położenia.

2. Klęk obunóż i skręty z luźnym wymachem ramion.

3. Trzy podskoki i rozkrok z rozluźnieniem mięśni.

4. W poprawnej postawie kolumna dwójkowa i marsz ze śpiewem.

Wymach ramion obszerny, musi spotęgować skręt, za ruchem ramion skręcać głowę.

Podskoki i rozkrok wykonać swobodnie bez napięcia mięśni. — Oddech normalny.

Po wykonaniu rozluźniających podskoków przybrać poprawną postawę i wesoły marsz ze śpiewem (Hej strzelcy wraz...).

OCENY KSIĄŻEK.

Prof. Dr. Grotjahn, Prof. Dr. Langstein, Prof. Dr. Rott, *Ergebnisse der sozialen Hygiene und Gesundheitsfürsorge*. Band I. Leipzig (G. Thieme) 1929, str. 440, w. 8-ki, 31 ilustracji.

Powyższe dzieło rozpoczyna bardzo poważne wydawnictwo uczonych niemieckich, mające na celu dobrać okresowo retrospektywny pogląd na olbrzymie prace, dokonywane na szerokim pograniczu pomiędzy higieną socjalną w ścisłym tego słowa znaczeniu, a higieną zapobiegawczą. Tom I tego wydawnictwa daje XII rozdziałów, które opracowało 12 autorów. W rozdziale I mówi Freudenberg o stosunku struktury socjalnej do płodności i śmiertelności w berlińskich okręgach miejskich, Niema — tak konkluduje autor — ścisłej granicy między prawami przyrody i prawami socjalnymi, bo „prawna” prawda może być tylko jedna; stąd też wykazuje się, że — mimo trudne położenie socjalne — wśród ślubnych małżeństw jest tendencja do płodzenia i utrzymania w zdrowiu na świat przybyłych dzieci w przeciwieństwie do dzieci nieślubnych, wśród których, mianowicie po wojnie światowej, śmiertelność jest bardzo wielka.

W II rozdziale rozodzi się Grotjahn, znany socjolog, o poradniach dla małżonków i sztucznym ograniczaniu porodów. Na przykładzie Rzeszy Niemieckiej udowadnia G., iż zaludnienie jej stanęło na martwym punkcie, że raczej ma tendencję do zmniejszania się. To też lekarze w poradniach tych winni w tym kierunku uświadamiać mianowicie młode małżeństwa i pouczać co do przeciwdziałania zajściu w ciążę, zwracając w koniecznych razach młode mężatki do lekarzy, by nie dopuszczać do tego, aby niepowołane ręce zajmowały się tą sprawą.

III rozdział obejmuje rozprawę Rotta o możliwości redukcji liczby śmiertelności osesków; osiągnąć to można lepszą i wydatniejszą opieką nad dziećmi przedwcześnie urodzonymi, jakoteż intensywną pracą w poradniach dla matek, gdzie działać można ze znakomitym skutkiem na drodze profilaktyki.

O programowem zwalczaniu krzywicy rozodzi się w IV rozdziale Degkwitz z Gryfji, jedynie i wyłącznie na drodze profilaktyki, osiągniętej uświadomieniem na szeroką skalę wszystkich warstw ludności, można w tym względzie dojść do dobrych wyników.

Bardzo ciekawe przyczynki do ochronnych szczepień surowicą antydifterytywną daje w V rozdziale Bëla-Schick z Nowego Yorku, na tle poczynań w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej.

Philipp z Berlina przedstawia w następnym rozdziale rodzaje zwalczania kiły u matki i dziecka, sądząc, iż najlepiejby było, gdyby we większych środowiskach znalazły się wielkie zakłady, któreby dzieci sy-

filityczne do leczenia gromadziły; ponieważ to jednak na razie niemożliwe, przesuwają się dziś cały ciężar rozpoznania i leczenia na poradnie dla matek i dzieci oraz na zakłady kobiece i to z wielką dozą odpowiedzialności.

W rozdziale VII omawia Stuckenschmidt we wyczerpujący sposób i z uwzględnieniem olbrzymiej literatury doniosłą sprawę opieki nad uzębieniem dzieci szkolnych, jako zadania samorządów. O ile dzieci opuszczają szkołę z dobrym uzębieniem, wówczas przynoszą wielki kapitał społeczny dla społeczeństwa, pominąwszy już fakt, że dla nich osobiście uczyniło się dużo pod względem zdrowia, fonetyki i estetyki. Do tego celu dojść można, gdy w szkołach czynni będą dobrze wyszkoleni lekarze-dentyści, którzy sumiennie przeprowadzać będą półroczne rewizje każdego dziecka, poddawanego w razie potrzeby natychmiastowemu leczeniu zębów.

Rzadko dziś jeszcze omawiany, a jednak aktualny temat o ciężarze starości i pomocy w starości porusza w VIII rozdziale Kiesselbach Ludwika z Monachjum. Otóż w Dortmund znajduje się w każdej dobie mnóstwo ludzi starych, samotnych i opuszczonych, którzy skazani są na pędzenie smutnego wieczoru życia swego, nieraz porządnego i pracowitego. Trzeba zatem, aby komuny starały się starców umieszczać w porządnym nie wyzyskujących ich rodzinach, lub też urządzać przytulki zbiorowe, w których raz w raz powinni się posługiwać młodzieżą celem rozweselenia starców. Aby zaś na pamięć wszystkich mieszkańców przywozić myśl o starości, zaleca się urządzenie dni kwesty na rzecz starców.

Goldmann z Berlina rozwodzi się w IX rozdziale, uwzględniając stosunki Rzeszy Niemieckiej, nad koniecznością współpracy ogólnej wszystkich instytucji, mających jakąkolwiek łączność ze zdrowiem publicznym, a zatem wszystkich ubezpieczeń społecznych, poradni i lecznic samorządowych, kas chorych, związków lekarzy i nawet Izb Lekarskich. W następnym, X rozdziale podaje Wolff z Berlina teoretyczne podstawy dla higieny socjalnej, wskazując obszerny teren jej działalności oraz konieczność zajmowania czołowego stanowiska na tym terenie przez lekarzy, których winien już uniwersytet do tej pracy dobrze przygotować. W XI rozdziale znajdujemy obszerną pracę Woytinsky'ego z Berlina, obejmującą pogląd na opiekę nad zdrowiem publicznym — w liczbach, w oryginalny sposób zestawionych i z różnych punktów widzenia naswietlanych.

Ostatecznie traktuje ostatni rozdział, XII, interesującej tej książki o zadaniu i celu sekcji higieny w Lidze narodów, w pracy Eisenstadta z Berlina, w której uwzględnia się w bardzo ciekawy sposób moment ewolucyjny tej bądź jak bądź jeszcze nie wykończonyj organizacji, lecz już zdobywającej pewne znaczenie w międzynarodowym życiu narodów.

Dr. P. Gantkowski, prof. Uniw. Pozn.

Dr. Alfred Trawiński. **Co należy wiedzieć o mięsie, jako środku spożywczym.** Lwów-Warszawa (Książnica Atlas 1929, str. 47.)

I ta praca jest dalszym ciągiem Lwowskiej Biblioteki Higienicznej, tworząc jej zeszyt XVI. Autor, znany badacz na tem polu, daje w tej pracy znakomicie ujęty, krótki zarys o mięsie, który wprowadza czytelnika, nawet analfabetę, przypośujemy, w tej dziedzinie, odrazu w środowisko aktualne i zaciekawiające. Już krótki wstępny pogląd na używanie mięsa i ogólne wiadomości z zakresu mięsoznawstwa każe czytelnikowi pogłębić treści rozdział książki, bodaj najważniejszy, bo traktujący o mięsie, szkodliwym dla zdrowia ludzkiego.

Wyjaśnwszy to wszystko dokładnie i naukowo, zajmuje się autor w ostatnich rozdziałach sprawą konserwowania mięsa oraz ogólnymi zasadami higienicznymi, dotyczącymi obrotu handlowego mięsem. Tekst objaśnia 21 wyraźnych, nie skomplikowanych rycin.

Książeczka ta znaleźć się powinna w bibliotece każdego domu, by ludzi uświadamiać i prostować fałszywe, niestety tak jeszcze rozpowszechnione zdanie o używaniu bezkrytycznym mięsnych potraw.

Dr. P. Gantkowski, prof. Uniw. Pozn.

Dr. Jan Opieński. **Żywnie i pożywnie**. Lwów-Warszawa (Książnica-Atlas) 1929, str. 42 w 8-ce, 8 rycin i tablica.

Praca powyższa jest XV tomikiem Biblioteki Higienicznej, wydanym w ostatnim czasie przez zasłużone Lwowskie Towarzystwo Higieniczne i daje w zwięzły i pedagogicznie dobrze ujęty sposób popularny pogląd na żywienie i pożywnie człowieka. Autor przedstawia cel odżywiania, materiały odżywcze, pokarmy, by przejść potem do możliwie przystępnego przedstawienia budowy i czynności narządu pokarmowego, przemiany materji, pożywek, witamin i używek. Omówiwszy wyczerpująco, aczkolwiek zwięzłe (a to właśnie jest zaletą powyższej pracy) pokarmy zwierzęce i roślinne, tłumaczy autor definicję jarstwa, oraz wyjaśnia, że człowiek winien być jednakże stworzeniem wszystko-żerem, a więc „mieszano-żerem”, co też zgadza się ze wszystkimi podstawami naukowemi higieny i ze zasadami profilaktyki, wyłączając jedynie okres niemowlęctwa i dziecięctwa, który ma się opierać o pożywnie jednostronne.

Książeczka dr. Opieńskiego, poza tem żywo i barwnie napisana, dobrym jest przewodnikiem dla każdego, i dobry daje materiał w rękę nauczycielowi i wychowawcy.

Dr. P. Gantkowski, prof. Uniw. Pozn.

Dr. Klemens Sokal. **Uwagi o nauczaniu higieny w seminarjach nauczycielskich na podstawie nowego programu**. Kraków. (Odbitka z „Pedagogjum” Zesz. 5—7, 1928 r.). Stron 14.

Autor, który niejednokrotnie już podawał cenne uwagi i przyczynki do nauczania elementów higieny życia codziennego w szkole, zajmuje zdecydowane i jasne stanowisko wobec nowego programu nauki tego przedmiotu w seminarjach nauczycielskich i wykazuje, że nowy ten program w przeciwstawieniu do dawniejszego nie tylko nie przyniósł pożądanego rozszerzenia i logicznego zreformowania dotychczasowej nauki, lecz przeciwnie, obcinając liczbę godzin wykładowych, postawił ważny ten przedmiot na drugorzędne miejsce.

Seminarja nauczycielskie są przecież jednym z najważniejszych ośrodków szkolnictwa, mającym należycie przygotować przyszłych nauczycieli do wyczerpującego i pogłębionego udzielenia swej wiedzy higienicznej — dzieciom szkolnym; jeżeli zatem w uczniach seminarjów nauczycielskich nie ugruntuje się mocnych zasad i entuzjazmu dla higieny — nigdy nauka o higienie w szkołach prosperować nie będzie.

Podając w zarysie ramy programu nauki o zdrowiu, wyraża w końcu autor zdanie, iż cała sprawa nie ruszy z miejsca, o ile nie potrafi stan lekarski wykrzesać ze siebie typu lekarza-pedagoga, który, jako łącznik między medycyną i sztuką lekarską a społeczeństwem wychowa nauczycieli specjalistów, umiejących uczyć w szkołach powszechnych higieny codziennego życia.

Dr. P. Gantkowski, prof. Uniw. Pozn.

Dr. St. Brokowski. **Sprawozdanie ze stanu opieki higieniczno-lekarskiej nad szkołami powszechnymi m. Wilna**. Wilno 1929. Wilno należy do nielicznych u nas miast posiadających od szeregu lat zorganizowaną stałą opiekę lekarską nad szkołami powszechnymi. Opiekę tę sprawują 9 lekarzy szkolnych i 8 higienistek pod kierownictwem zastrzonego na polu higieny społecznej naczelnego lekarza szkolnego dra Stefana Brokowskiego. Każdy z lekarzy pracuje w szkołach codziennie 3 godziny. Ta ilość czasu wystarcza, by dziatwa szkolna rzeczywiście była zbadaną, by osobniki dotknięte schorzeniami, zagrażającymi zakażeniem otoczeniu (gruźlica i jaglica) zostały wykluczone z normalnego życia szkolnego i skiero-

wane do odpowiednich szpitali i przychodni. Gruźlicę stwierdzono u 4,29%, jaglicę u 3,5% dzieci. Chorzy ci korzystają ze specjalnej przychodni szkolnej, w której pracują lekarze specjaliści, przez co dziatwa chora w całej pełni korzysta z opieki lekarskiej, a dane statystyczne, w ten sposób otrzymane, nabierają charakteru bezwzględnie miarodajnego.

Wilno zrozumiało również doniosłość dożywiania dziatwy biednej w szkołach i jak z dumą podnosi dr. Brokowski, niema dzisiaj w czasie godzin lekcyjnych dzieci głodnych w szkołach wileńskich. Z tego też powodu stan odżywiania dzieci w ciągu jednego roku polepszył się o 4%.

Broszurka ta niewielka, ale ilustrująca dobitnie rozwiązanie tak ciężkiego zagadnienia, jakim jest stworzenie stałej lekarskiej opieki nad szkołami powszechnymi, winna się znaleźć w rękach każdego lekarza-higienisty. Wydał ją magistrat miasta Wilna. Dr. E. Wierzbicki.

J. G. Thulin. *Traité de gymnastique. Gymnastique enfantine.* Tłum. z szwedzkiego dr. L. Schelkens. Bruxelles (A. de Boeck) 1925, str. 140 w małej 8-ce, ilustr.

J. G. Thulin. *La gymnastique en images* Tłum z szwedzkiego dr. L. Schelkens. Bruxelles (A. de Boeck) 1929, str. 134 w małej 8-ce, ilustr.

Pierwsza praca dotyczy gimnastyki małych dzieci, i nią się głównie zajmujemy. Co do pracy drugiej poprzestaną na przypomnieniu, że jest ona przetłumaczona również na język polski nakładem Studium Wych. Fiz. Uniwersytetu Jagiellońskiego p. t. Atlas gimnastyczny, który w niczem nie ustępuje wydawnictwu szwedzkiemu i francuskiemu. „Gimnastyka małych dzieci” jest to pierwsze tłumaczenie na obcy język. Przedstawia ona poglądowo w pomysłowych rysunkach metodę propagowaną przez Elin Falk, i w tem jest jej główną wartość. Zestawienie rysunków jest tak celowe i udatne, że wystarczy przyjrzeć się im, aby mieć wgląd w kierunek metody.

Tłumaczenie wierne, rozkazodawstwo celowe, forma zewnętrzna bez zarzutu. W. S.

G. Armgarth. *Gymnastique diététique.* Tłumaczenie ze szwedzkiego oryginału przez dr. L. Schelkens. Bruxelles (A. de Boeck) 1926, str. 48, małej 8-ki, ilustr.

Jest to gimnastyka domowa o dobrym doborze ćwiczeń wiernie i bogato ilustrowanym (56 fotografii). Jakkolwiek brak w tej pracy wyjaśnień celowości ćwiczeń, gdyż autor ograniczył się wyłącznie do nazw ćwiczeń, ich opisu wykonania i rozkazów, i jakkolwiek brak stopniowania ćwiczeń, powyższą pracę można ocenić jako pożyteczną. Tłumaczenie dobre. Forma zewnętrzna poprawna. W. S.

J. G. Thulin. *Lärobok i Gymnastik. Del. III. 24 st. Kartongficktabeller.* Stockholm (Norstedt & Söners) 1928, 24 tablic małej 8-ki.

Są to osnowy lecyjne dla dziatwy we wieku 8—14 lat, ujęte na 24 oddzielnych kartonikach. Kartoniki te, zaopatrzone schematycznymi ilustracjami, dadzą się składać celem umożliwienia składania ich do kieszeni. Składają się one z czterech seryj: dwie pierwsze (osnowy 1—12) dla dziatwy 8—11-letniej i dwie drugie (osnowy 13—24) dla dziatwy 11—14-letniej.

Powyższe osnowy mają ułatwić nauczycielom prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w szkołach powszechnych w różnych warunkach t. j. w salach dobrze urządzonych i bez urządzenia, a także na boiskach szkolnych. Sam pomysł jako pomysł i jako środek ułatwiający chwilowo pracę nauczycielowi, przedstawia się bez zarzutu. Jest to jednak praca obliczona na bardzo krótką metę. Nauczyciel bowiem uczy się w ten sposób stosować ćwiczenia mechanicznie i bezkrytycznie, przyczem podczas prowadzenia ćwiczeń wyczytuje je z kartki, zamiast aby miał wyczytywać z wyrazów twarzy dziatwy fizjologiczny i duchowy wpływ tych ćwiczeń, jakie w danym momencie zastosowuje. W. S.

Agneta Bertram. **Gimnastyka domowa.** (Z oryginału duńskiego spolszczył D. Rosenberg.) Warszawa (nakł. „Startu”) 1929, str. 96, ilustr. i 2 tablice.

Przełożona na język polski i wydana w ostatnim czasie książka p. A. Bertram coraz więcej znanej reformatorce duńskiej w dziedzinie gimnastyki kobiecej jest pierwszym dziełem autorki, które ukazało się w druku. Książka ta powstała, jak to zaznacza na wstępie p. A. Bertram, jako wynik kilkuletniej pracy nad przystosowaniem gimnastyki opartej na podstawowych zasadach Linga do właściwości stroju kobiecego. W zamieszczonej na wstępie książki przedmowie do gimnastyki podaje autorka wytyczne dane, które kierowały jej pracą nad stworzeniem nowej metody, następnie szeroki i dokładny opis zasadniczych swoich ćwiczeń gimnastycznych, bogato ilustrowanych rysunkami i zarazem ich analizę w przystępnej formie zawarta.

Na podstawie przedmowy jak również opisu ćwiczeń można stwierdzić, że praca twórcza p. A. Bertram poszła w kilku zasadniczych kierunkach. Studując charakter i formę ruchu kobiecego i pragnąc zastosować do tych właściwości formę ruchów, doszła autorka do przekonania, że w przeciwieństwie do gimnastyki męskiej, gimnastyka kobieca powinna zawierać ciągłość ruchu, usuwając zupełnie unieruchomienie w postawach. Aby tę ciągłość ruchu zachować, ćwiczenia swoje zestawiała p. A. Bertram w całe serie ruchów, gdzie jedno ćwiczenie wypływa z drugiego. Książka zawiera opis ćwiczeń zestawionych w serię ćwiczeń w staniu, siadzie i leżeniu.

Dalszym punktem, na którym oparła autorka swą metodę, to dążność do rozwoju tych naturalnych form ruchu, jakie się powtarzają w życiu codziennym.

Autorka, mając na względzie gimnastykę kobiecą, nie pominęła oczywiście strony estetycznej ćwiczeń, twierdząc, że na te same stawy i mięśnie można oddziaływać również dobrze za pomocą ćwiczeń estetycznych, które podwajają swą wartość, o ile piękno wiąże się z celowością.

Oprócz przedmowy o gimnastyce i opisu ćwiczeń autorka podaje w swej książce nuty, jak również krótkie objaśnienia, jak stosować podane ćwiczenia przy muzyce. Dwie tablice, zawierające szereg bardzo dobrych fotografii, ilustrujące ćwiczenia w poszczególnych fazach ruchu, ułatwią ich zrozumienie i wykonanie.

Nie wdając się w szczegółową krytykę podręcznika, należy stwierdzić, że autorka, podając dobrze ujęte, celowo i wszechstronnie zestawione, proste, nieskomplikowane i estetyczne formy ćwiczeń gimnastycznych, oddała znakomite usługi wielu kobietom, nie mogącym uprawiać gimnastyki zespołowo.

Zofja Nożyńska.

STRESZCZENIA.

Dr. Zdzisław Szydłowski, kpt.-lek. **Badanie wytrzymałości oddechowej.** (Przegląd Sportowo-Lekarski. R. I, Zesz. 1 1929.) Martin Flack, dyrektor Instytutu Badań Lekarskich królewskiej Wielkobrytyjskiej Służby Lotniczej opracował szereg prób funkcjonalnych, dających wskazówkę co do sprawności kandydatów, czy to do lotnictwa, czy też na instruktorów fizycznych.

Jedno z badań wytrzymałości oddechowej, próbę bezdechu dowolnego wprowadzono u nas pod nazwą próby Flack'a. Badany wykonuje głęboki wydech, poczem znów wdech i zamknąwszy drogi oddechowe zatrzymuje oddech jak najdłużej. Ma to nas poinformować o stanie aparatu oddechowego. Liczba 15—20 sek. świadczy o złym stanie płuc i o schorzeniach dróg oddech., niższe liczby posiadają chorzy na gruźlicę; osobnicy normalni wytrzymują 35—50 sek., a wysportowani nieraz jeszcze powyżej 120 sek. Wyniki badań na kursie oficerskim i podoficerskim wykazały jeszcze wpływ

pracy umysłowej na wielkość bezdechu; otóż na kursie ofic., gdzie stosunek pracy umysłowej do fizycznej miał się jak 3:3 wzrost wytrzymałości bezdechu wynosił 15,3 sek., przeciwnie na kursie podofic., gdzie stosunek ten wynosił 1:5 wzrost bezdechu był znacznie większy bo 18,8 sek. Na kursie podofic. zanotowano 2 fenomenalne wypadki bezdechu 226 sek. i 243 sek. Wiemy jednak, że wielką rolę odegrało tu współzawodnictwo i świadomość przez jednego wyników badań drugiego.

Bardzo ważną rzeczą jest tutaj unormowanie warunków próby. Po dobrem przewietrzeniu płuc (np. bieg 100—200 m.) wyniki badań są lepsze, niż po pracy lub trzymaniu osobnika w dusznej izbie (co powoduje zwiększenie prężności CO₂ w krwi). Jako przykład liczbowy można podać 120—130 sek. w normalnych warunkach, a 160—170 po biegu i wypoczynku.

Druga próba siły wydechu polega na wykonaniu głębokiego wdechu, poczem siłą największego wydechu należy przesunąć, jak najdalej wskazówkę pneumometru Pech'a, lub podnieść, jak najwyżej poziom rtęci w pneumomanetrze Waldenburga. U normalnych osobników waha się około 90 mm Hg; dla lotników wymagane jest 90—110 mm Hg.

Trzecia próba polega na utrzymaniu możliwie długo dowolnego bezdechu pod ciśn. 40 mm Hg. Badany wykonuje głęboki wdech, potem wydech, znów wdech i wkłada w usta ustnik (zaciska się mu nos) i zapoczątkowując wydech, z chwilą podniesienia się słupa Hg na wysokości 40 mm ponad poziomem, musi wstrzymać oddech, utrzymując przez cały czas Hg na tym samym poziomie. Równocześnie z pomiarem czasu bezdechu mierzymy tętno, zapisując jego liczbę w każdych 5 sek. Czasy u osób normalnych mieszczą się 25—40 sek., u wysportowanych i sprawnych od 45—60 sek., niekiedy dochodzą do 70 sek. — Wyniki różnych autorów były bardzo rozmaite i niezgodne, tak, że niezgodności te nie pozwalały na należyte opracowanie i wyprowadzenie wniosków. Błąd tkwił w różnicach aparatury, lub różnych metodach pracy. Należało więc tak jedno, jak i drugie zidentyfikować za wzorem F l a c k'a. Opis pneumomanometru: Do podstawy drewnianej przymocowana jest rurka szklana w kształcie lit. U. Na niej także jest pionowa deseczka, do której jest przybita z przodu rurka manometru (do jego dna wtopiono drucik platynowy, także na wysok. 20 i 40 mm.), tablica z podziałką i 2 żarówki (biała i czerw.), z których pierwsza zapala się z chwilą przekroczenia przez Hg podziałki 20, druga — 40. Z tyłu znajdują się włączniki prądu; na podstawie 4 załączniki do sygnału Depreza. Średnica manometru wynosi 6,5 mm. Do jednego końca rurki zakładamy przewodnik gumowy kończący się ustnikiem. Kwestja typu ustnika ma pierwszorzędne znaczenie ze względu na uszczelnienie. Najodpowiedniejszym pod każdym względem okazał się model gumowy do ustnika z maski przeciwgazowej angielskiego typu Siebe Gormana. Składa się on z grubej rurki gumowej, zgryzy dla zębów pomagają w utrzymaniu ustnika, a płatek gumowy, wchodzący między wargi a zęby umożliwia wydobycie się powietrza bokiem ust. Technika badań jest następująca: badany siada przy stole opierając się ramionami, na klatkę piersiową nakłada mu się pneumograf V e r d i'n'a, na ramię mankiet pneumatyczny sfigmografu; równocześnie mierzy się ciśn. krwi oscylometrem P a c h o'n'a, na nos zakłada się zacisk. W ten sposób oprócz odczytanego na chronometrze czasu bezdechu mamy jeszcze dokładnie odczytanie liczby i jakości tętna towarzyszące zmianom ciśn. krwi.

Według tabeli dzielimy badanych na 4 grupy charakteryzujące się następującymi danymi:

Grupa I. Liczba tętna względnie niewysoka, czas bezdechu dość długi (60—93 sek.); w pierwszych okresach 5 sek. występuje przyspieszenie tętna, jako reakcja na wysiłek, w dalszych sek. następuje wyrównanie pracy serca przez zwolnienie rytmu i zwiększenie amplitudy jego skurczu. Należą tu ludzie o doskonałym stanie zdrowia i wybitnej sprawności fizycznej.

Grupa II. Okres bezdechu od 37—70; w pierwszych okresach nieznaczne przyspieszenie tętna, stopniowy wzrost, aż do połowy bezdechu, poczem ustalenie się, względnie zmniejszenie liczby tętna. Sprawność fiz. tych osobników jest dobra, lub bardzo dobra.

U jednego z ludzi badanych wystąpiła reakcja po pierwszych sek. dochodząc do 163 na min. uderzeń tętna, tak pozostała przez 30 sek., poczem stopniowo obniżyła się dzięki dużej sile rezerwowej serca. Osobnik ten stanowi przejście do grupy następnej.

Grupa III. Bezdech krótki (25—54 sek.). Przeciętna liczba tętna wysoka. Serce odpowiada na wysiłek bezdechu pod ciśn. 40 mm Hg wzmożeniem rytmu. Należą tu ludzie o średniej, lub małej sprawności fizycznej.

Grupa IV. Stan bezdechu poniżej, lub koło normy (50—97 sek.). Liczba tętna względnie niska. Początkowo serce reaguje przyspieszeniem rytmu, potem w połowie bezdechu następuje zwolnienie, poczem znów przyspieszenie, aż do końca, co świadczy o wyczerpaniu siły zapasowej. Należą tu osobnicy o sprawności fiz. dobrej, mający jednak dłuższe przerwy w ćwiczeniach i są nieco otyli.

Można jeszcze wymienić 2 grupy: z równym rytmem tętna przez cały czas próby (można zaliczyć do I-szej grupy) i typ „dziki” o zmianach nieregularnych rytmu. Powrót tętna do normy jest zależnym nie od długości bezdechu, lecz częstości tętna w tym czasie.

Reasumując to, można stwierdzić, że:

1 — Próba bezdechu pod ciśn. 40 mm Hg z notowaniem tętna pozwala na szybkie określenie a) wytrzymałości oddechowej i b) stanu i reakcji serca na ten wysiłek.

2 — Na podstawie badania można zakwalifikować ludzi do jednej z 4 grup i określić nawet obecną sprawność fizyczną i stopień możliwy do uzyskania.

Można więc wysunąć wnioski następujące: a) Próba wytrzymałości oddechowej powinna znaleźć zastosowanie przy selekcji ludzi do zadań specjalnych, do lotnictwa i sportu. b) Trzy próby uzupełniają się wzajemnie. Najlepszą charakterystykę tężyzny ustroju daje próba ostatnia. c) Próba bezdechu pod ciśn. 40 mm Hg posiada pełną wartość tylko przy równoczesnym liczeniu tętna. d) W celu możliwości przeprowadzania porównań wysiłków prac własnych z pracami obcych autorów i w ten sposób gromadzenia materiału do celów naukowych coraz obficiej, należałoby przeprowadzić uzgodnienia warunków i metodyki próby.

M. Stobiecka.

Docent Dr. Ludwik Hofbauer. Czy ćwiczenia cieleśne przynoszą zdrowie? (Die Quelle, Zesz. 10. 1929 r.) W naszych czasach, zamiłowanych do sportu, panuje przekonanie u laików, że przez ćwiczenia cieleśne osiąga się polepszenie zdrowia i wzmoczoną odporność przeciw chorobom. Jednak na podstawie naukowych doświadczeń, udało się dowieść, że nie zawsze ćwiczenia cieleśne wywołują dobry wpływ na organizm. One są zalecane przez laików przedewszystkiem dla osobników o wąskiej klatce piersiowej, jako środek dla zwiększenia odporności przeciw nagminnej chorobie gruźlicy. Wenkebach jednak, badając już dawniej na obfitem materiale klinicznym, doszedł do wniosku, że częstość zachorzeń gruźliczych jest taka sama u ludzi o wąskiej, jak i szerokiej klatce piersiowej, gdyż w rzeczywistości, przy rozszerzeniu klatki piersiowej, osiąga się tylko długo trwające rozdzielenie tkanki płucnej, co prowadzi do zwiększenia ilości szkodliwego powietrza, pozostającego w płucach, t. z. resztkowego. Ten przykład dość wyraźnie wykazuje, że stosowanie takich ćwiczeń jest w przeciwstawieniu do twierdzeń laików albo szkodliwe, albo mało wartościowe.

Teraz trzeba się zastanowić, jak wpływa praca fizyczna na płuca człowieka zdrowego.

Wskutek wzmożonej pracy fizycznej, występuje rozdęcie płuc i zwiększenie powietrza resztkowego. Wskazał to Durig na własnych doświadczeniach. Żeby sobie to lepiej uprzytomnić, musimy sobie przypomnieć następujące podstawowe wiadomości. Dozrze rozwinięty człowiek, przy spokojnym wdechu, wdycha 0.5 l. powietrza i tyle samo wydycha. Jest to powietrze oddechowe. Przy końcu wydechu, zostaje jeszcze w płucach 1.5 l. powietrza, jest to powietrze rezerwowe, które człowiek przy głębszym wydechu może wydalić. Przy pogłębionem wydechu, zostaje jeszcze 1 l. powietrza w płucach, jest to powietrze resztkowe, którego nawet przy silnem naprężeniu nie można wydalić. Przy końcu spokojnego wdechu, kiedy 0.5 l. powietrza już wszędzie do płuc, może człowiek osiągnąć jeszcze 1.5 l. powietrza, jest to t. z. powietrze dopełniające. Zdrowy zatem człowiek, przy pełnem użyciu swej siły oddechowej, może przy głębokim wdechu i wydechu użyć 4 l. powietrza.

Ta ilość jest wskaźnikiem pojemności życiowej. Przez ćwiczenia można tę pojemność zwiększyć do 6—7 l. Zawsze jednak przy końcu głębokiego wydechu zostaje resztkowe powietrze w płucach, którego ilość przy niewłaściwem użyciu siły oddechowej powiększa się. W żaden jednak sposób nie można identyfikować tych dwóch pojęć: objętość płuc i pojemność życiowa. Gdy więc przy nieprawidłowo użytych ćwiczeniach cielesnych, powiększa się objętość płuc wskutek zwiększania się ilości szkodliwego resztkowego powietrza, to przy prawidłowo stosowanych ćwiczeniach zwiększa się pojemność życiowa w charakterystyczny sposób.

To stopniowe zwiększenie pojemności życiowej jest zależne od rodzaju ćwiczeń cielesnych. Ma to specjalne znaczenie, gdyż naukowe badania wykazały odwrotny stosunek między wielkością tej pojemności i skłonnością do gruźlicy płuc. Gruźlica jest tem więcej niebezpieczną, im większe jest ograniczenie pojemności życiowej.

Zarazek gruźliczy wywołuje tylko wtedy zmiany w tkance płucnej i niszczy ją, gdy organizm nie przeciwstawia mu odpowiedniej odporności. Odporność tę nabywa i potęguje organizm przez zwiększenie działości oddechowej. A zwiększa się ją przez prawidłowe stosowanie ćwiczeń cielesnych. Ma to specjalne znaczenie dla ludzi o siedzącym trybie życia. Przez ćwiczenia cielesne osiągają oni pogłębienie oddechu, wskutek czego tkanka płucna, a szczególnie szczyty i wnęki płucne są lepiej odżywiane i przekrwawiane.

Jak działają ćwiczenia cielesne na płuca tuberkuliczne?

U ludzi chorych na gruźlicę zabrania się zwykle silniejszej pracy mięśniowej, a przepisuje się kurację leżącą. Wskutek wzmożonego przewietrzania, wzmagają się obieg krwi w płucach. Trujące produkty wytworzone w płucach przez zarazek, dostają się do krwiobiegu. Te trujące produkty nazywamy autotuberkulinami. Dla walki z nimi, organizm wytwarza t. z. antituberkuliny. Antituberkulina nie wytwarza się w płucach, lecz w tkance skórnej, dokąd dostaje się autotuberkulina przez krwiobiegi. Z tamąd znowu krew przenosi antituberkuliny do całego organizmu, a przedewszystkiem do chorych płuc.

Gdy jednak przez wzmożone ćwiczenia oddechowe dostaje się do krwiobiegu większa ilość autotuberkuliny, to organizm nie może zdążyć z wytwarzaniem dostatecznej ilości antituberkuliny. Występują wtedy ogólne symptomy zachorzenia — jak podwyższenie temperatury, wzmożone wydzielanie potu, brak apetytu. Symptomy te pozwalają nam wykryć gruźlicę w samych początkach, gdy jeszcze inne próby nie wykazują zachorzenia. Ćwiczenia oddechowe nietylko służą jak dobry wskaźnik zachorzenia, ale także w początkach gruźlicy pomagają organizmowi do zwalczania jej. Płuca przez umiarkowane stosowane ćwiczenia oddechowe wzmacniają swą odporność i wydalają nagromadzone tam trujące sub-

stancje. Stopniowane zwiększanie pracy oddechowej musi jednak odbywać się pod stałą kontrolą wagi, temperatury i wydzielania potu, gdyż w przeciwnym razie, przy stosowaniu wzmoczonych ćwiczeń oddechowych, wprowadza się nadmierną ilość ciał trujących do krwioobiegu, których organizm nie może pokonać. Ogólne zatem wnioski będą następujące:

1 — Przez stosowanie ćwiczeń cielesnych, tkanka płucna jest lepiej odżywiana i przekrwawiana, wskutek czego wzmagają się i jej odporność.

2 — Pogłębienie oddechu uruchamia szczyty płucne i wnęki, które przy upośledzonym oddechu nie są prawie odżywiane.

3 — Za pomocą ćwiczeń cielesnych możemy wykryć zachorzenia gruźlicy już wtedy, gdy jeszcze nie występują żadne chorobowe objawy.

4 — Ćwiczenia cielesne umożliwiają wyzdrowienie przez doprowadzenie złożeń w płucach autotuberkulin do organów skóry, gdzie wywołują one wytwarzanie ciał obronnych, antituberkulin.

A. Berładówna.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Wydziale Hig. Szk. i W. F. Ministerstwa W. R. i O. P.

Posiedzenie w dniu 21 listopada 1929 r. Przewodniczący Dr. Kopyński, Sekretarz Dr. Jurjewiczówna. Osób obecnych 45.

Przewodniczący wzywa do uczczenia przez powstanie pamięci niedawno zmarłych lekarzy szkolnych doktorów Wieliczki i Weissla, zasłużonych działaczy na polu higieny szkolnej, prawdziwych przyjaciół młodzieży.

Następnie oznajmia, że tegoroczną nagrodę im. Piramowicza za najlepszą pracę z jakiegokolwiek dziedziny higieny szkolnej, Tow. Lekarskie Warsz. przyznało d-rowsi Kazimierzowi Zgórskiemu za świeżo wydany podręcznik higieny dla szkół średnich.

Dalej przewodniczący wspomina o kursach 1) urządzonych dla inspektorów szkolnych, 2) nauczycieli gimnazjalnych, w których uwzględnione zostały zagadnienia higieny szkolnej, 3) dla lekarzy szkolnych, którego program szczegółowy przewodniczący odczytuje i dopełnia ustnie potrzebnymi informacjami. Program przedstawia się okazale i bardzo interesująco. Zapisano się przeszło 100 lekarzy z prowincji. Przewodniczący zachęca lekarzy szkół warszawskich do wzięcia udziału w kursie, przypominając, że Ministerstwo zwalnia lekarzy na czas trwania kursu z pracy w szkołach państwowych.

Dr. Mitkiewicz zwraca uwagę, że niektórzy lekarze szkolni nie otrzymują, pomimo oficjalnych wezwań, kart zdrowia tej młodzieży, która się do szkół innych przenosi. Dr. M. prosi o szybkie przesyłanie tych kart na żądanie.

Dr. Welfle zwraca uwagę, że ze względu na tajemnicę zawodową, karta zdrowia nie powinna być wydawana w ręce niepowołane.

Dr. Matusewiczówna zwraca uwagę na przeładowanie pracą sekretariatów szkolnych, które często nie zafatwiają żądań w tym kierunku.

Dr. Kacprzak wygłasza wykład p. t. „Propaganda higieny w szkole”:

„Z chwilą, kiedy uczęszczanie do szkoły stało się obowiązkiem wszystkich warstw społecznych, szkoła musiała zmienić swój kierunek pracy, przechodząc z wyłącznego nauczania do wychowania i przygotowania obywatela do życia w pewnej zbiorowości społecznej. — Higieniczne

wychowanie winno tworzyć fundament tego przygotowania obywatelskiego. W praktyce dotąd dzieje się inaczej. O higienie wprawdzie mówimy, ale wychodzimy z błędnego założenia, że człowiek, który się nauczył higieny, będzie ją w życiu stosował.

Teoria i obserwacja życia codziennego przeczą temu pogładowi na każdym kroku. Pod tym względem jest wielka analogia między higieną i etyką. Znajomość wymagań, czy praw etyki, czy higieny, nie pociąga za sobą postępowania zgodnego z temi wymaganiami. Czynności higieniczne winny być zautomatyzowane, zmechanizowane; wtedy dopiero, kiedy te nawyknięcia będą wykonywane bez namysłu, staną się drugą naturą, można mówić o stosowaniu higieny w życiu. Nie należy zapominać, że wszystkie czynności człowieka zahaczają o higienę (higienę człowiek praktykuje przez 24 godziny na dobę); cokolwiekby człowiek robił, może zrobić to z większym lub mniejszym uwzględnieniem praw higieny. Czyn jest następstwem woli, a wola następstwem różnych czynników, wśród których wiedza odgrywa najmniejszą rolę. Chcenia nie można się nauczyć. *Velle non discitur* (Schopenhauer, Ribot, Pascal, Biegański i t. d.).

Wychodząc z tego założenia, do higieny należy wdrażać dziecko niemal od pierwszych dni jego życia. Dla pedagogów ten okres życia dziecka jest niedostępny — natomiast w przedszkolach na wychowanie higieniczne należałoby zwrócić baczną uwagę. Więcej możnaby dla higieny zrobić w przedszkolach, niż w szkole; niestety, przez przedszkola przechodzi tylko bardzo niewielki odsetek dzieci.

Pozostają więc szkoły, w których można również zrobić wiele, ale wyjąwszy młodzież starszą, należy położyć cały ciężar zagadnienia nie na nauczanie, lecz na wychowanie, wdrażanie, przyzwyczajanie. W nauczaniu trzeba zarzucić przestarzały pogląd, że anatomja, fizjologja, fizyka, chemia są higieną. Są to wiadomości, potrzebne dla rozwoju intelektualnego, mało ważne z punktu widzenia stosowania higieny w życiu. Im młodszy wiek (niższy poziom intelektualny człowieka dorosłego), tem większy nacisk należy położyć na nawyknięcia, tem mniej niezbędna jest anatomja i fizjologja. Zwykle dzieje się odwrotnie.

Biorąc konkretnie, nauczanie higieny w szkołach należy uzależnić od wieku ucznia, jego wychowania higienicznego, jego przyszłej roli w życiu społecznym. Szkoły możnaby pod tym względem podzielić na trzy grupy: średnie, zawodowe, powszechne.

W szkołach średnich znajdują się, ogólnie biorąc, dzieci rodziców zamożniejszych, które mają już z natury rzeczy, lepszą opiekę lekarską, lepsze wychowanie domowe, a więc i pewne niezbędne nawyknięcia higieniczne już wyrobione. Można więc tam na wpajanie drogą praktyczną przyzwyczajzeń higienicznych w klasach starszych zwracać mniejszą uwagę, mając stałe na względzie, iż w tej dziedzinie wymagania w szkołach średnich, ze względu na większe możliwości, winny być wyższe niż w jakichkolwiek innych. Prócz tego w klasach starszych można i należy prowadzić regularne wykłady z higieny osobistej, społecznej (gruźlica, choroby weneryczne, alkoholizm, przepisy sanitarne) i ogólnej — eksperymentalnej (woda, usuwanie nieczystości, produkty spożywcze, mieszkanie). Tą drogą można osiągnąć przygotowanie do życia społecznego przyszłego obywatela, który niejednokrotnie będzie zabierał głos w tych sprawach, może nawet decydował; chodzi więc, jeżeli nie o nauczanie go, co to jest higiena, to przynajmniej o przyjazne usposobienie do ogólnych zagadnień, dotyczących zdrowia publicznego.

Szkoły zawodowe o typie wyższym podobne są do szkół średnich ogólnych, — trzeba tu jednak dodać higienę zawodową, związaną z daną gałęzią przemysłu, jak również najważniejsze działy higieny społecznej. W szkołach zawodowych niższych należy, poza higieną zawodową, położyć główny nacisk na wychowanie higieniczne.

W szkołach rolniczych i seminarjach, ze względu na internaty, urobienie pod względem higienicznym jest znacznie ułatwione, a bardzo pożądane ze względu na przyszłą rolę tych wychowanków w społeczeństwie. Przygotowanie wychowanków seminarjów na krzewicieli higieny jest z jednej strony sprawą niezmiernie wielkiej wagi, z drugiej — nie powinno pociągać za sobą zwiększenia balastu umysłowego słuchacza, a wpływać głównie na jego urobienie.

Rola szkół powszechnych jest w omawianej sprawie największa. Szkoła powszechna jest tą jedyną instytucją, przez którą każdy obywatel przejść musi (szkoły średnie liczbowo większej roli nie odgrywają). Do szkoły powszechnej chodzą dzieci młode, posiadające niezbyt jeszcze zakorzenione nawyki, do szkoły powszechnej uczęszczają wszystkie dzieci warstw niezamożnych, znaczna część średnio zamożnych, i tylko bardzo niewiele zamożnych, — a więc są to dzieci naogół bez wyrobienia higienicznego w dodatkiem znaczeniu tego wyrazu, lub wprost zaniedbane. Dlatego też w szkole powszechnej należy położyć główny nacisk na wdrożenie dziecka do pewnych przyzwyczajeń higienicznych, traktując wykład, czy pogadankę, jako coś zupełnie dodatkowego, ujmującego tylko w miarę potrzeby w pewien system te wszystkie wiadomości, które dziecko posyłało w związku z własnym zdrowiem. Najlepiej wiedzę higieniczną wplatać, jakby przypadkowo do różnych przedmiotów. Ten prąd rozwija się obecnie na całym świecie.

Tak postawiona higiena szkolna musi nie tylko wpłynąć dodatnio na całe zachowanie się ucznia, ale odbije się na jego zdrowiu, wzroście, wadze i t. d. Badania anglosaskie potwierdzają słuszność tego twierdzenia. Głównym propagatorem higieny w szkole powszechnej winien być nauczyciel.

Otwierając dyskusję, przewodniczący oświadcza, że prelegent zdaje się niedoceniać wpływu uświadamiania higienicznego na wykonywanie praktyk higienicznych, a jednak, tak twierdzą psychologowie, „wyobrażenie czynu jest początkiem samego czynu”. W części pierwszej niektóre zdania zakrawają na błyskotliwe paradoksy; część druga, w bardziej realnym ujęciu, uwzględnia wymagania zupełnie słuszne.

Żądanie gruntowniej zorganizowanej opieki lekarskiej dla szkoły powszechnej jest słuszne — nie jest ona zaniedbana u nas, tylko skromna ze względu na ogromne sumy pieniężne, jakich stworzenie takiej opieki wymaga.

Uświadomienie i nauczanie higieny w seminarjach nauczycielskich, zwłaszcza, że przy nich zwykle czynne są internaty, jest konieczne, aby nauczyciela szkoły powszechnej (a tych jest w Polsce 73.000, a lekarzy szkolnych — kilkuset) uczynić propagatorem uzdolnionym higieny wśród środowiska dziecięcego, najbardziej potrzebującego tego uświadomienia.

Przewodniczący w końcu dodaje, że o ile w niższych oddziałach szkoły powszechnej można tylko wdrażać w przyzwyczajenia higieniczne, o tyle w wyższych, zwłaszcza w ostatnim, można z korzyścią prowadzić systematyczny kurs higieny — wszak drobny tylko odsetek uczniów szkół powszechnych kształci się w szkołach wyżej.

Dr. Korsakówna uważa, że wiadomości z anatomji i fizjologii dają uzasadnienie do wiadomości z higieny, które nabierają w oczach młodzieży wtedy wiele wartości. Pogadanka z odpowiednimi doświadczeniami przekonuje dzieci o niezbędności pewnych wskazówek zdrowotnych.

Dr. Osowski wypowiada się za przygotowaniem gruntownym higienicznym nauczycieli.

Dr. Oziębłowski wychodzi z założenia, że każda nauka musi uwzględniać stronę praktyczną i teoretyczną; wdrożyć do dobrych przyzwyczajeń i uzasadnić je.

Dr. Szepelska obserwuje zainteresowanie się dzieci na lekcjach higieny i przenoszenie wiadomości higienicznych przez dzieci do domów.

Dr. Sz. twierdzi, że dzieci inaczej przyjmują wskazówki od lekarza, niż od nauczyciela.

Dr. Jurjewiczówna podkreśla znaczenie higieny w przedszkolach, przeprowadzonej drogą wdrażania do „dobrych nałogów”, i na znaczenie propagandy wskazówek higienicznych udzielonych podczas badania indywidualnego.

Prelegent zastrzega się, że nie jest przeciwnikiem nauczania higieny — sam uczy higieny od lat kilku — jest tylko odmiennego zdania co do metod nauczania, — pierwszeństwo daje bezpośredniemu zetknięciu się lekarza z uczniem w każdej, nadającej się chwili życia szkolnego. Prelegent zastrzega się, że nie neguje wpływu higienisty-lekarza na domowe otoczenie ucznia; prelegent porównuje higienę z etyką — wkraczają one w obyczajowość ludzi, i dziecko musi je praktykować bez trudu — automatycznie; nie zaprzecza też wartości pogadank higienicznych.

Posiedzenie zamknięto o godzinie 10 wieczorem.

Ze Sekcji higieny Szkol. i Wych. Fizycznego przy T. N. S. W.

Sekcja higieny i wych. fizycz. T. N. S. W. we Lwowie rozwija swoją działalność od lat kilku. Rok 1929/30 charakteryzuje się żywszem zainteresowaniem zarówno ze strony nauczycieli wych. fiz., jak i władz Kuratorium. Sekcja liczy 22 członków. Posiedzenia sekcji odbywają się co miesiąc. W bieżącym roku szkolnym odbyto trzy posiedzenia, na których uchwalono program pracy nauczycieli wych. fizycznego w kierunku urządzania zawodów i rozgrywek rozmaitych gier sportowych. Staraniem sekcji urządzono dnia 27. X. br. zawody kolarskie i bieg na przełaj dla uczniów szkół średnich m. Lwowa. Obydwie imprezy były bardzo silnie obsłane przez poszczególne zakłady. Program pracy zimowej obejmuje zawody narciarskie, łyżwiarskie i wyścigi saneczek. Ostatnie dwa posiedzenia, odbyte dnia 13. XI. i 11. XII. 1929 r. poświęcone były omówieniu programu święta sportowego młodzieży szkół średnich K. O. S. L. Schemat święta został uchwalony. Obejmuje on lekcję gimnastyczną przeprowadzoną masowo, rozgrywki piłki siatkowej, koszykowej, ręcznej i palanta, zawody lekkoatletyczne, obejmujące bieg rozstawny 4×100 m. i pięciobój t. zw. szkolny, na skład którego wchodzi:

1. — strzelanie z broni małokalibrowej, 2. — bieg 100 m., 3. — pchnięcie kulą, 4. — skok w dal i 5. — wspinanie po linie.

Szczegółowe omówienie programu i podział pracy nastąpi w ciągu miesięcy zimowych.

Walne zebranie Koła Wychowawców Fizycznych Tow. Stud. Uniw. Pozn.

W dniu 8. XII. 1929 r. w lokalu A. Z. S. odbyło się IV Walne zebranie Koła W. F. Tow. Stud. U. P. Zebranie zagał kol. Czarniecki, który w krótkich słowach przywitał p. Prof. Piaseckiego, kuratora Koła, oraz nowych członków Koła, podkreślając dość silnie cele i zadanie Koła. Na przewodniczącego zebrania wybrano kol. Balcera. Po odczytaniu protokołu z ostatniego Walnego Zebrania i sprawozdania z dotychczasowej działalności Koła przez prezesa kol. Czarnieckiego, udzielono jednogłośnie absolutorjum ustępującemu zarządowi.

Nowy zarząd został wybrany w osobach: prezes kol. Czarniecki, wice-prezes kol. Kazimierowicz, skarbnik kol. Hładysz, sekretarz kol. Rothówna, gospodarz kol. Molicki oraz kol. Dzierżanowska.

Z RUCHU ĆWICZEBNEGO.

Program kursu dla instruktorek ćwiczeń cielesnych.

Ministerstwo W. R. i O. P.: Załącznik do „Instrukcji dla Okręgowych Ośrodków”.

Ilość dni pracy — 104, godz. wykładowych — 130, godz. ćwiczeń — 360, 6 dni wycieczek, dziennie 5 godz. pracy.

Wykłady: Dział ogólny (18), teoria gimnastyki (52), teoria gier ruchowych (8), teoria gier sportowych (12), teoria lekkiej atletyki (12), organizacja wycieczek turystycznych (12), repetycje i egzaminy (16), — Razem 130 godz. Ćwiczenia: Gimnastyka (98), gry ruchowe (30), gry sportowe (56), lekka atletyka (48), pływanie (30), instruowanie (98). — Razem 360 godz.

Cel nauczania. Prowadzenie ćwiczeń cielesnych, gier sportowych i ruchowych i sportów ma cel podwójny: A. Osobiste usprawnienie uczestniczek przez wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny, wyrabianie prawidłowej postawy, zręczności i estetyki ruchów, kształcenie cech charakteru, kształcenie zmysłów pamięci i uwagi. B. Zdobycie umiejętności prowadzenia ćwiczeń cielesnych przez poznanie głównych podstaw teorii w. f., systematyki szczegółowej ćwiczeń metodycznych, gier i zabaw ruchowych i sportów, przyswojenie zasad i pedagogiki, umiejętności układania wzorców lekcyjnych i dobierania ćwiczeń stosownie do wieku, sprawności i stanu sił ćwiczących, jak również stosownie do warunków miejscowych.

Sposób nauczania. Charakter toku lekcyjnego, podany w programie, obowiązuje dla każdego zespołu ćwiczebnego. Wybór ćwiczeń należy stosować do wieku, siły i usprawnienia ćwiczących.

Przy przeprowadzaniu ćwiczeń gimnastycznych i innych ćwiczeń ruchowych, należy wyjaśniać ich wartość i celowość i odrazu zwracać uwagę na zrozumienie i orjentowanie się słuchaczek w znaczeniu ruchów. Ćwiczenia w obecności instruktorki winne przeprowadzać kolejno uczestniczki kursu.

Materiał podany w programie, należy rozłożyć tak, aby ćwiczenia gimnastyczne odbywały się w salach, w miesiącach zimowych, miesiące wiosny lub jesieni należy wykorzystać na gry ruchowe i sportowe i ćwiczenia przygotowujące do lekkiej atletyki na boiskach. W miesiącach letnich nauka pływania, dalszy ciąg gier i ćwiczeń na boiskach, zaznajamianie się z organizacją wycieczek turystycznych przez branie udziału w podobnych imprezach i organizowanie lokalnych wycieczek.

Przedmioty kursu. Cały program kursu dzieli się na część teoretyczną i praktyczną. W obu tych działach uwzględnione są następujące przedmioty: 1) gry ruchowe, 2) ćwiczenia gimnastyczne, 3) ćwiczenia lekkoatletyczne, 4) gry sportowe, 5) organizacja wycieczek turystycznych, 6) nauka pływania.

Program części teoretycznej kursu. I. *Dział ogólny*: 1) Organizacja wych. fiz. w Polsce; ruch sportowy u nas i zagranicą. 2) Anatomja i fizjologia człowieka: budowa i ustrój kości, kręgosłup, stawy i więzadła, ruchy w stawach, fizjologia pracy mięśniowej i zmęczenie mięśniowe, narządy oddychania i krwiobiegu. 3) Higjena ruchu: znaczenie ćwiczeń cielesnych dla poszczególnych części ciała i dla całego organizmu, higjena gier, zabaw, sportów i wycieczek. 4) Rozpatrywanie wszelkich postaci ruchu: zabawy, gry, sporty, gimnastyka metodyczna, taniec.

II. *Gry ruchowe*: 1 — Znaczenie zabaw i gier pod względem ogólnowychowawczym i zdrowotnym, 2 — podział gier na grupy i określenie każdej z nich (bieżne, rzutowe, skokowe, z mocowaniem). Systematyka każdej grupy.

III. *Ćwiczenia gimnastyczne*: 1 — Znaczenie gimnastyki metodycznej: a) pod względem zdrowotnym, b) pod względem wychowawczym. 2 —

Przyrządy gimnastyczne i ubranie ćwiczebne. Urządzenie i zaopatrzenie sali gimnastycznej. Boiska do gier i zabaw. 3 — Omówienie układu toków lekcyjnych opartych na podstawie systemu Linga w zastosowaniu do wieku fizjologicznego i płci. 4 — Systematyka ćwiczeń gimnastycznych według podanych niżej grup: I. Ćwiczenia porządkowe wychowawcze i marsze. II. Ćw. kształtujące: szyji, tułowia, ramion i nóg. III. Ćw. koordynacji nerwowej, równowaga. IV. Zwisy, biegi, skoki, czyli ćwiczenia wymagające energii i siły. V. Ćw. oddechowe, uspakajające, ożywiające, korektywne i rozluźniające. 5 — Wskazówki metodyczne do prowadzenia ćwiczeń. 6 — Układanie lekcji gimnastyki*) i przeprowadzenie ćwiczeń i gier z zespołami. Rozkazownictwo. Omówienie każdej lekcji.

IV. *Gry sportowe*: 1 — Wartość wychowawcza gier sportowych. 2 — Metodyka nauczania — instruowanie. 3 — Sędziowanie. Organizacja rozgrywek gier sportowych.

V. *Lekka atletyka*: 1 — Omówienie zaprawy do lekkiej atletyki. Elementy lek.-atl. Trenning. Zasady instruowania. 2 — Boisko i sprzęt lekkoatletyczny. Sędziowanie. Organizacja zawodów.

VI. *Organizacja wycieczek turystycznych*: 1 — Organizacja dojazdów, marszów, noclegów i postojów. 2 — Szlaki turystyczne w Polsce, schroniska, domy wycieczkowe. Obozownictwo.

Praktyczne zajęcia. I. *Gry ruchowe*. Prócz tych gier, które muszą być wplatane do poszczególnych lekcji, należy przerabiać oddzielnie gry ruchowe, jako przygotowanie do gier trudniejszych; np. „wyzwanka” i „zbóje”, jako przygotowanie do harców; „podaj dalej”, jako przygotowanie do piłki „koszykowej”; „kwadranta”, jako przygotowanie do „palanta”. Należy przerobić możliwie jaknajwięcej gier ruchowych z poszczególnych kategorii: bieżnych, skokowych, rzutowych, z mocowaniem, harcerskich. II. *Ćwiczenia cielesne*. Prowadzone według podręcznika W. Sikorskiego „Gimnastyka” część II. III. *Ćwiczenia lekkoatletyczne*. Ćwiczenia przygotowujące do lekkiej atletyki, elementy lekko-atletyczne, rzuty piłką w dal i do celu, start, bieg krótki, bieg rozstawny, skoki wzwyż i w dal, rzuty piłką uszată. Umiejętność instruowania zaprawy do lekkiej atletyki i pierwszych wskazówek, przerobionych elementów tego sportu. IV. *Gry sportowe*. Gry „siatkówka”, „koszykówka”, (dla słabszych w 9, dla silnych w 5), „hazena” — znajomość instruowania i sędziowania. V. *Organizacja wycieczek turystycznych*. Wycieczki pieszo, łodziami, rowerami, narciarskie, zależnie od warunków miejscowych. VI. *Pływanie*. Obowiązkowa umiejętność pływania; pożądana umiejętność instruowania nauki pływania.

Uwagi: 1 — Badanie lekarskie uczestniczek kursu na początku, przy końcu i w środku kursu (minimum). Stała opieka lekarska. 2 — Próba sprawności na początku i na końcu kursu. 3 — Nadprogramowo można wprowadzić: sport łuczniczy, wiosłarski, narciarski, strzelecki, lecz bez uszczerbku dla zajęć obowiązkowych.

Program kursu dla przodowniczek ćwiczeń cielesnych.

Ilość dni pracy — 78, godz. wykładowych — 100, godz. ćwiczeń — 275, 3 dni wycieczek, dziennie 5 godzin pracy.

Wykłady: Dział ogólny (12), teoria gimnastyki (38), teoria gier ruchowych (8), teoria gier sportowych (10), teoria lekkiej atletyki (10), organizacja wycieczek turystycznych (8), repetycje i egzaminy (14). — Razem 100 godz. Ćwiczenia: Gimnastyka (75), gry ruchowe (25), gry sportowe (38), lekka atletyka (38), pływanie (24), instruowanie (75). — Razem 275 godz.

*) Według Sikorskiego „Krzywa toków lekcyjnych”.

Cel i sposób nauczania, oraz przedmioty kursu, patrz poprzedni program (dla instruktorów). Teoria — j. w., dział I do V. Praktyka: I. *Gry ruchowe*: Przerobienie minimum 30-tu gier ruchowych, po kilka z każdej kategorii: rzucanki, łapanki bieżne, skokowe, harcerskie z mocowaniem. Znajomość prowadzenia tych gier. Instruowanie gier: „podaj dalej”, „kwadranta”, „piłka graniczna”.

II. *Gry sportowe*: Zaprawa do gier sportowych: rzucanie i chwytanie piłek, prowadzenie piłki, doskoki, ustawianie się na boisku, strzelanie piłek do bramki, rzuty do kosza, ścinanie piłki przez siatkę.

Inne ćwiczenia oraz badania lekarskie jak na kursie dla instruktorów.

NA MÓWNIICY.

Czy słusznie...

Pałacą wprost dla zagadnień wychowania fizycznego kwestją jest rozstrzygnięcie pytania, czy złe warunki do pracy są istotnie wystarczającym powodem do zaniechania ćwiczeń cielesnych w szkole.

Przekonanie, że brak odpowiednio urządzonych boisk i sal gimnastycznych uniemożliwia jakąkolwiek pracę nad wychowaniem fizycznym młodzieży, jest moim zdaniem — zupełnie niesłuszne.

Czyż mają bowiem rację ci, którzy pozbawiają działwę ruchu fizycznego dlatego tylko, że szkoła nie posiada odpowiednich warunków do prowadzenia ćwiczeń cielesnych? Na pewno nie!

Mają rację natomiast ci, którzy zdają sobie sprawę, że przedewszystkiem w takiej szkole, w której uczniowie pracują w jak najgorszych warunkach higienicznych, należy bezwzględnie i stanowczo przeciwstawić się wszelkimi dostępnymi środkami ich szkodliwemu oddziaływaniu na młody, rozwijający się organizm.

Umiałowanie dzieci, oraz świadomość odpowiedzialności za ich zdrowie, stają się dla nich bodźcem do szukania sposobów, ułatwienia i uprzyjemnienia sobie tej, naprawdę ciężkiej i wyczerpującej pracy.

Daleki jestem od tego, bym — stając na podobnym stanowisku, zrezygnował z myśli o poprawie warunków do pracy w zakresie wychowania fizycznego. Jest naszym bezwzględny obowiązkiem dążyć za wszelką cenę do zdobycia pomocy i środków, któreby pozwoliły podnieść do właściwego poziomu stan wychowania fizycznego w szkolnictwie, zwłaszcza powszechnym.

Przyznajmy jednak bezstronnie, że nie przyrządy, lecz ruch sam jest istotą zagadnienia. Urządzone boiska i sale gimnastyczne, to w rękach wychowawcy fizycznego tylko środki, wprawdzie pierwszorzędnej wartości, lecz tylko środki, pozwalające mu w sposób łatwiejszy a bardziej urozmaicony i intensywniejszy, wpływać na rozwój fizyczny młodzieży.

Twarda i przykra rzeczywistość, pozbawiająca nauczyciela tych pomocniczych środków, nie może i nie powinna doprowadzić go do stanu bezradnej rezygnacji. Przeciwnie!

W zrozumieniu potrzeb organizmu dziecięcego tem szczerzej winien zająć się fizyczną stroną wychowania, im w gorszych pod względem zdrowotnym warunkach młodzież przebywa.

Konieczność podyktuje mu tego rodzaju pomoce, których sprawienie leży w granicach dziecięcych możliwości, które uczniowie własnoręcznie wykonają, lub zakupią za swe groszowe oszczędności.

Kij, klocek, sznurek, szmaciana piłeczka, woreczek, wypchany groszkiem lub trocinami, rów, kładka i barjerka, łąka, krzaczki i polana w lesie, staw i rzeka, lód, śnieg i saneczki, przechadzka, zwykła lub szkolna ławka, współuczniacy wreszcie — to „przybory i przyrządy” dostępne dla

każdego nauczyciela. Należy tylko naprawdę szczerze chcieć i umieć dostosować się do miejscowych warunków i wykorzystać w czasie ćwiczeń cielesnych każdą, nadającą się do tego celu rzecz.

Zgadzam się, że bez dokładniejszej znajomości przedmiotu i metod postępowania nie można mówić o racjonalnej pracy na polu wychowania fizycznego. Ale to też nie powód do tolerowania obecnego stanu wychowania fizycznego w szkole. Stan ten musi ulec zmianie na lepsze i im wcześniej to nastąpi, tem lepiej dla dziatwy. Dokszałcając się w każdym innym przedmiocie, nauczyciel uzupełni swe wiadomości i w tym zakresie, zwłaszcza, że w takim wypadku władze szkolne pośpieszą mu zawsze z wydatną pomocą.

Streszczam się.

Szkola, znajdującą się w jak najgorszych warunkach, może i powinna dojść do posiadania takich przyborów, jak: piłki duże, dęte, komplet do gry w siatkówkę (siatkę mogą zrobić dzieci), piłeczki gumowe, ewentualnie z rafii, lub szmaciane, sznurki (linki — wywiadła) 150—200 cm. długości, tekturowe, kolorowe krążki, średnicy 15 cm., kije palantowe, saneczki i t. p.

W warunkach bardziej sprzyjających, gdzie szkoła rozporządza cokolwiek większym placykiem, i gdzie dzięki niestrudzonemu wysiłkom nauczyciela ustosunkowanie się ludności, Dozoru i Opieki Szk. do potrzeb szkoły jest naprawdę życzliwe, można zdobyć komplety do innych gier i sportów, urządzić skocznie i bieżnię, oraz zaopatrzyć szkołę w najniezbędniejsze przyrządy gimnastyczne, jak: bum, krata, wspinalnia, skrzynia szwedzka i t. d.

Władze szkolne robią i zrobią co do nich należy, wyjednają u kompetentnych czynników odpowiednią pomoc finansową na cele wychowania fizycznego, w pierwszym jednak rzędzie nauczyciel musi przekonać miejscowe społeczeństwo o zdrowotno-wychowawczych wartościach ćwiczeń cielesnych i wykazać, że na zdrowiu dziatwy szkolnej istotnie mu zależy i, że w tym kierunku wyteży całą swą wiedzę i siły.

Takie stanowisko nauczyciela, pracującego z zaparciem się siebie, przekona najoporniejszych, i wcześniej czy później, otworzy im oczy na niebezpieczeństwa, godzące w podstawy bytu państwowego, bo w zdrowie młodego pokolenia.

J. Maż, Lublin.

KRONIKA.

— **Redaktor naczelny** Profesor dr. Piasecki składa od 1 stycznia 1930 redakcję naczelną miesięcznika „Wychowanie fizyczne”, które założył i redagował w bardzo trudnych warunkach przez pełnych dziesięć lat.

Obowiązki naczelnego redaktora objął wizytator Kurat. Okr. Szk. poznańskiego W. Sikorski.

W najbliższym czasie przystąpimy do zorganizowania komitetu redakcyjnego, którego skład podamy do wiadomości.

— **Wizyt. Marja Germanówna** (Lwów) otrzymała w uznaniu swej wieloletniej pracy na polu wychowania fizycznego złoty krzyż zasługi.

— **Z polskich uczelni wychowania fizycznego.** Studium W. F. w Uniw. Pozn. Wykłady i ćwiczenia odbywały się w I trim. poza gmachem Studium, ponieważ Powsz. Wyst. Kraj., nie oddała na czas sal, tak że Dyrekcja Studium musiała nadal korzystać z uprzejmości Zakładu Mikrobiologii Lek. Un. Pozn., Dyrekcji Gimnazjum żeńsk. im. Gen. Zamoyskiej oraz Okręgowego Ośrodka Wych. Fiz. W czasie od 28. XII. do 10. I. 30 zorganizowano dzięki pomocy Państw. Ucz. Wych. Fiz. III. Kurs narciarski w Zakopanem. Ilość uczestników ograniczono z powodu braku funduszy na sprzęt narciarski do 50 osób. Sprawozdanie z kursu podamy później.

Centralny Instytut W. F. Rozpoczęto normalny kurs 2-letni żeński i męski (oficerski i cywilny). Statystyka słuchaczy wykazuje 63 pań i 101 panów (w tem na kursie ofic. 44). Wszystkich obowiązuje mieszkanie w internatach. Obsadę instruktorską tworzą: kpt. R. Szuszkiewicz, p. St. Chrupczałkowska, kpt. Wł. Dobrowolski, kpt. Cz. Mierzejewski, kpt. Jan Baran, por. M. Skierczyński, por. Józef Baran, p. Weyrauch i p. Elsa Wrede (absolwentka Instytutu w Lund). Powiększył się również personel nauczycielski; przybyli mjr. doc. Dr. Dybowski i kpt. Cyga.

Nad rozwojem budowlanym Instytutu czuwa komitet pod przewodnictwem szefa dep. sanit. gen. Rupperta. Dnia 12. XII. 29 r. odbyło się zebranie tego komitetu, na którym rozpatrywano sprawę urządzeń wewnętrznych, wykończenia krytej pływalni, basenu otwartego, kortów tenisowych i t. d. Obszar boisk, łąk i terenów ćwiczebnych Instytutu wraz z zabudowaniami wynosi 85 hektarów.

— Jubileusz. We Lwowie odbyła się uroczystość uczczenia 50-lecia działalności publicystycznej p. Kazimierza Hemerlinga. W obchodzie, zorganizowanym przez lwowskie koło Polskiego Związku Dziennikarzy i Publ. Sportowych, wzięli udział reprezentanci wojskowości, miasta, prasy, sportu i liczni przyjaciele Jubłata. Po odczytaniu szeregu depeš z całego kraju i przemówieniach wręczono p. Hemerlingowi dyplomy honorowe od szeregu klubów sportowych.

Od lat najmłodszych Jubilat interesował się wychowaniem fizycznym i zajmował stanowiska instruktora gimnastyki w Sokole i Straży pożarnej. P. Hemerling jest jednym z pionierów sportu kolarskiego, narciarskiego i łyżwiarskiego. Z jego inicjatywy powstaje we Lwowie koło kolarskie. W 1904 roku Jubilat zakłada wraz z dr. Piaseckim Towarzystwo Zabaw Ruchowych, które odegrało olbrzymią rolę w rozwoju wychowania fizycznego w Małopolsce. Działalność publicystyczną rozpoczął p. Hemerling w 1894 roku, wydając podręcznik dla kolarzy, a następnie miesięcznik „Koło” i „Gazetę sportową”, poświęconą wszystkim gałęziom sportu. Przez szereg dalszych lat jest kierownikiem działu sportowego „Słowa Polskiego”, „Wieku Nowego”, a po dzień dzisiejszy zasila prasę sportową całego kraju swemi cennymi artykułami.

Redakcja „Wychowania Fizycznego” zasyła ze swej strony czcigodnemu Jubilatowi gorące życzenia.

Konstituujące Zebranie Komisji Wych. Fiz. i Higij. Szk. Naukowego Tow. Pedagogicznego odbyło się w Studj. Wych. Fiz. Un. Pozn. dnia 15. XII. 1929 r. Na powyższem zebraniu byli obecni Prof. Dr. S. Błachowski, Prof. Dr. L. Bykowski, Dr. T. Drabczyk, Prof. gimn. T. Dręgiewicz, Dr. A. Maciesza, Pptk. Dr. Wł. Osmolski, Prof. Dr. E. Piasecki, Dr. E. Reicherówna, Wizyt. W. Sikorski, Prof. Dr. S. Szuman, Doc. Dr. L. Zbyszewski; usprawiedliwili swoją nieobecność Prof. Dr. St. Ciechanowski, Doc. Dr. Wł. Dybowski, Prof. Dr. W. Gądzikiewicz, Wizyt. M. Germanówna, Pptk. dypl. Kiliński, Dr. St. Kopczyński, Prof. Dr. Maydell, Wizyt. H. Olszewska, Doc. Dr. K. Stojanowski, Dr. Wierzbicki i Wizyt. Z. Wyróbek.

Zagaja zebranie Prof. Dr. E. Piasecki jako gospodarz i jako organizator, któremu Nauk. Tow. Ped. poleciło zwołać konstytucyjne zebranie. Po wyjaśnieniu celu i zadania Komisji Wych. Fiz. i Higij. Szk. odczytano i przyjęto porządek obrad.

Na wstępie składa prof. Dręgiewicz (Lwów) p. prof. Piaseckiemu imieniem szeregu towarzystw gimnastycznych i sportowych serdeczne życzenia z powodu 30-lecia pracy organizacyjnej i naukowej na polu wychowania fizycznego. Do życzeń przyłącza się również Dr. Drabczyk (Warszawa).

Następnie wybrano w myśl statutu N. T. P. jednogłośnie Wydział Komisji w następującym składzie: Przewodniczący Prof. Dr. E. Piasecki, zastępca przewodn. Dr. Kopczyński, sekretarz wizyt. Sikorski, zastępca sekr. wizyt. Dr. Wierzbicki.

W dalszym ciągu uchwalono oddać nowo wybranemu Wydziałowi opracowanie regulaminu i rozesłanie go członkom.

W sprawie programu działalności oraz budżetu wyłoniła się obszerna dyskusja, w której niemal wszyscy obecni zabierali głos.

Prof. Dr. Szuman daje jako sekretarz generalny N. T. P. szereg wyjaśnień i dyrektyw, do których Komisja będzie musiała się jako sekcja N. T. P. dostosować. Tyczy to głównie budżetu oraz kierunku pracy. W związku z tem prof. dr. Piasecki przedstawia wnioski budżetowe. W wyniku dyskusji polecono Wydziałowi Komisji ostatecznie ustalić preliminarz budżetowy w porozumieniu z prof. dr. Szumanem, co nastąpiło natychmiast po zamknięciu zebrania Komisji.

— Polonica w prasie zagranicznej. W zeszycie 7 (grudzień) z 1929 r. czasopisma *Revue de l'éducation physique* (Bruksela) p. t. „L'exposition Universelle Polonaise, Poznań 1929”, umieszczono francuskie streszczenie z „Wych. Fiz.” X, 9—10. Oprócz tego podano w tym samym zesz. wykaz wszystkich uczelni i kursów wychowania fizycznego w Polsce.

— Higiena i wychowanie fizyczne na kursach dokształcających dla inspektorów szkolnych i na kursach dla profesorów szkół średnich. Ministerstwo Oświecenia organizuje cykle dwumiesięcznych kursów dokształcających dla inspektorów szkolnych i kursów miesięcznych dla profesorów gimnazjalnych. Na kursach tych w ciągu paru lat mają być przeszkoleni wszyscy inspektorzy szkolni i większość profesorów gimnazjalnych.

W programach kursów dla inspektorów szkolnych 3 dni — ogółem 15 godzin — przeznaczono na zaznajomienie słuchaczy teoretycznie i praktycznie z różnymi zagadnieniami z dziedziny higieny szkolnej. Panowie inspektorzy wysłuchali szeregu odczytów na temat: „Rola inspektora jako wizytatora higieny” (Dr. St. Kopczyński), „Propaganda higieny przez szkołę” (dr. K. Mitkiewicz), „Organizacja opieki nad szkołami powszechnymi w Warszawie” (dr. Roszkowski), „Działalność Ligi szkolnej przeciwgruźliczej” (dr. Magnuszewska), „Praca lekarza szkolnego i higienistki szkolnej w szkole powszechnej” (dr. Mikłaszewska). Panowie inspektorzy zwiedzili ogród Jordanowski przy ulicy Bagatela (przedstawiała p. Wanda Prażmowska), Ośrodek Zdrowia w Mokotowie (dr. Stypułkowski), poradnie szkolne przy ulicy Sosnowej 4, i przyjrzeni się pracy lekarza szkolnego i higienistki szkolnej, oraz pogładowym lekcjom gimnastyki na przyrządach i bez przyrządów (p. wizytator Krawczyk i p. Tryburska). Poza tem zwiedzili szereg szkół powszechnych, wzniesionych w Warszawie w ostatnich latach.

Panowie profesorowie gimnazjalni na swym miesięcznym kursie pedagogicznym mieli w programie około 25 godzin, poświęconych sprawom higieny szkolnej i higieny wychowawczej. „Fazy rozwoju ducha dziecka w wieku szkolnym” (dr. Bogdanowicz), „Neuropsychopatologia dziecka w wieku szkolnym” (dr. Sterling), „Współpraca lekarza szkolnego z nauczycielem wychowawcą” i „Zwalczanie przeciążenia w szkołach” (dr. Kopczyński), „Propaganda higieny przez szkołę” (dr. Mitkiewicz), „Zagadnienia wychowania fizycznego” (pp. Sikorski, Olszewska). Pp. profesorowie gimnazjalni odbyli również szereg wizytacji szkół.

Świat lekarski niewątpliwie z przyjemnością stwierdzi dążność Ministerstwa Oświecenia do zainteresowania sprawami higieny i wychowania fizycznego zarówno czynników administracji szkolnej — pp. inspektorów szkolnych, jak i nauczycieli wychowawców. Do doczynnych kursów przeszkolenia higienicznego nauczycielstwa szkół powszechnych, jakie od paru

lat w lecie urzęda Państwowa szkoła higieny w porozumieniu z Ministerstwem Oświecenia, dołącza się tu nowy czynnik uświadamiania higienicznego osób, wpływających na oświatę i kulturę kraju.

— **Budżet wychowania fizycznego.** Sumy preliminowane na cele wychowania fizycznego w budżecie państwa, przekraczają 10 milionów złotych i ulokowane są głównie w dziale Ministerstwa Oświaty. Najważniejszą pozycją jest budżet Państwowego Urzędu W. F. w usmie 9.500.000 zł. Główne pozycje tej sumy, to: inwestycje i subwencje — 1.495.000, CIWF — 1.000.000, instruktorzy — 921.000, uposażenia i administracja — 518.000, sprzęt sportowy — 512.000, organizacja kursów i obozów — 234.000, wyżywienie obozów — 2.175.000. Pcza tem w dziale Ministerstwa Oświaty figuruje suma 400.000 na higienę szkolną. W dziale Min. Spraw Wewnętrznych figuruje suma 100.000 na wychowanie fizyczne w KOP. W dziale Min. Spraw Wojskowych figurują następujące sumy: sprzęt pomocniczy do wyszkolenia — 291.000, sprzęt gimnastyczny — 22.000, nagrody — 3.000, strzelnica — 16.000. Ogółem sumy, preliminowane na cele sportowe, sięgają 10.500.000 złotych.

— **Miejski Komitet Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego w Poznaniu** postanowił — celem ożywienia sportu wodno-turystycznego — zaangażować specjalnego instruktora z Augustowa, którego zadaniem ma być zapoznanie naszej młodzieży w szkołach i w towarzystwach sportowych z budową kajaków z dykty. Koszt takiego kajaku, wykonanego we własnym zakresie, jest bardzo niewielki, to też spodziewać się należy, że nasze szlaki wodne w przyszłym roku będą więcej wykorzystane, przyczyniając się tem samem do podniesienia zdrowotności młodzieży.

— **Pierwszy w Polsce Decernat Wychowania Fizycznego.** Miasto Bydgoszcz zorganizowało pierwszy w Polsce Komitet Wych. Fiz., bo jeszcze w roku 1922, kiedy to głucho było w Polsce o tego rodzaju instytucjach. W związku z uchwałą Związku Miast Rzplitej, z kwietnia ub. r. miasto Bydgoszcz nie dało się również wyprzedzić, i mocą uchwały władz miejskich zorganizowało w wiosną br. pierwszy w Polsce Decernat Wychowania Fizycznego oraz Miejski Wydział Wych. Fiz. Poza tem zorganizowało przy tym urzędzie wzorowo urządzoną Poradnię sportowo-lekarską, zaopatrzoną w kompletne urządzenia potrzebnych przyrządów do pomiarów i badań. Poradnia rozpoczęła swoje czynności z dniem 18 grudnia. Na czele Decernatu Wych. Fiz. stanął p. mec. M. Śpikowski, referendarz miejski, kierownictwo zaś Wydziału Wych. Fiz. i Poradni sport.-lek. objął p. M. Matuszewski, (por. rez. b. instruktor w. f. Szkoły Podchorążych w Bydgoszczy), jako etatowy urzędnik miejski. Prace w Poradni sport.-lek. prowadzą pp. Prof. Dr. Panek i Dr. Suwiński. Poradnia zaprowadziła karty badań lekarskich oraz książeczek sprawności dla badanych. („Junak“.)

— **10 lat turystyki w Polsce.** W lokalu Polskiego Automobilklubu odbył się uroczysty obchód dziesięciolecia turystyki w niepodległej Polsce, zorganizowany przez Zw. Polskich Tow. Turystycznych. Na program obchodu złożyła się akademja, którą zagałł prezes Zw. Polskich Tow. Tur. p. St. Osiecki. Przemawiali p. M. Orłowicz, oraz przedstawiciele: Pol. Tow. Tatrzńskiego, Pol. Tow. Krajoznawczego, Automobilklubu Polski, Pol. Zw. Narciarskiego, wreszcie działalność pozostałych towarzystw przedstawiła sekretarka ref. turystyki p. M. Szachówna.

— **Organizacja szkół powszechnych na otwartem powietrzu.** Ze względu na konieczność podniesienia stanu zdrowotnego dzieci miejskich w wieku szkolnym, wśród których, zwłaszcza w wielkich miastach, szerzy się w sposób zastraszający gruźlica, Ministerstwo W. R. i O. P. poleciło kuratorjom O. S. rozpoczęcie prac nad zbadaniem możliwości zorganizowania w większych miastach szkół powszechnych podmiejskich na otwartem po-

wietrzy, przeznaczonych przede wszystkim dla dzieci skłonnych do gruźlicy, lub znajdujących się w pierwszym, niezaraźliwym okresie tej choroby. Ministerstwo uważa za wskazane zwrócenie uwagi przede wszystkim na następujące miasta: Warszawa, Białystok, Łódź, Katowice, Królewska Huta, Lwów, Kraków, Częstochowa, Wilno, Poznań, Lublin, Równe.

— **Sport lekarskiem na hinduskie marzycielstwo.** Szinzo Takagaki, wielki znawca japońskiego sportu „dźju-dzi-tsu” i jeden z sędziów w „Kodokan”, wielkim japońskim związku bokserskim, udaje się na zaproszenie Rabindranatha Tagore’a do Indyi.

Takagaki będzie udzielał nauki „dźju-dzi-tsu” na uniwersytecie w Kalkucie, oraz w zakładach wychowawczych, założonych przez samego Tagore’a.

Podczas swego ostatniego pobytu w Japonji, wielki poeta hinduski poczynił już wszystkie przygotowania dla wprowadzenia sportu japońskiego w Indjach.

Propagując dla swej ojczyzny starojapoński kunszt samoobrony, chce Tagore przede wszystkim wyrwać swoich rodaków z wielowiekowego marzycielstwa i beczynności.

— **Trójbój lekkoatletyczny.** W trójboju drużynowym o nagrodę przedchodnią Ośrodka W. F., zwyciężył zespół Wojsk. Klub. Sport. „Pogoni”, zdobywając sumę punktów 13710,60. Drużyna A. Z. S., która miała wszelkie szanse na zdobycie nagrody na własność odpadła od konkurencji, wskutek nie wypełnienia określonych minimum przez kilku zawodników. Zespół „Sokoła” z tej samej przyczyny odpada. „Pogon” tego roku była więc bezkonkurencyjną. W skład zespołu wchodził: Zbyszko?, Osiński, Naczulski, Kazik?, Suchodolski, Pawłowski, Wichura, Sławek?, Habdank?, i Wit? Niejednego chyba z czytelników zastanowi znak zapytania postawiony przy niektórych nazwiskach zawodników. Są to pseudonimy. Dlaczego? Sprawa należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych była szeroko omawiana, a całemu szeregowi dyskusji położyło kres rozporządzenie ministerstwa, zabraniające należenia uczniom do klubów sportowych. Zdaje się, że rozporządzenie to obowiązuje jeszcze... Jednak jesteśmy świadkami czegoś innego. Młodzież szkolna gremjalnie należy do klubów sportowych, a biorąc udział w zawodach, okrywając się płaszczkiem pseudonimu (czy to wypada?) reprezentuje jego barwy. Trudno zabronić klubom przyjmowania uczni; łatwiej zaś władzom szkolnym zwrócić uwagę na przestrzeżenie okólników ministerjalnych i zabronić kategorycznie młodzieży szkolnej startować w barwach klubowych. Warto doprawdy raz już z tem skończyć!
(„Dzien. Wil.”)

— **Alkoholizm wśród młodzieży rosyjskiej.** Sowieckie pismo „Uczycielskaja Gazieta” podaje smutną statystykę rozpowszechnienia wśród uczniów szkół sowieckich alkoholizmu. Według sprawozdania komisji lekarskiej komisariatu zdrowia publicznego, 72 proc. chłopców w wieku między 7—14 lat pije wódkę, a po 20,5 proc. upija się regularnie; między dziewczynkami w wieku szkolnym proporcja spożycia alkoholu jest ta sama.

— **Alkoholizm wśród młodzieży.** W Siedlcach zorganizowano niedawno ankietę na terenie 8 szkół powszechnych z następującym wynikiem: 10,5% dzieci w wieku 8—15 lat pije alkohol często, bardzo często, lub stale; 16% dzieci było w stanie upicia — „nieraz”; 30% dzieci nie pije wcale. W Łodzi przeprowadzono ankietę w sprawie spożycia alkoholu przez dźwiatwę szkół powszechnych miasta. Na ogólna liczbę 52 399 dzieci objętych ankietą, piło wódkę 44 622 czyli 83,2%, w tem chłopców 22 765, dziewcząt 21 857. Z pośród pijących używa alkoholu codziennie 1 163 (605 chłopców i 558 dziewcząt), częściej niż raz na tydzień: 3 609 (1883 chłopców i 1 726 dziewcząt; reszta pije „czasami”. 90% otrzymuje wódkę

od rodziców, sami sobie kupowali — 684 uczniów, inni otrzymywali od znajomych i krewnych. Pijanych było już 6652.

We Włocławku zebrano następujące dane: w 5 szkołach powszechnych na 1454 nie piło tylko 276, piło często 493. W Kobiernie pow. krotoszyński ankietą z dnia 3. 2. 28 dała następujące wyniki. Na 32 dzieci badanych piło wino i piwo — wszystkie, arak — 4, likier — 2, wódkę — 26, koniak — 8. Mimo propagandy ze strony p. kierownika Łowińskiego, przystąpiło do Bractwa Wstrzemięźliwości tylko 16 dziewcząt i 3 chłopców. („Swit.”)

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Prof. Dr. St. Ciechanowski. Trente années de travail du prof. Eug. Piasecki. Trente années se sont justement écoulées depuis le début du travail indépendant du prof. Eug. Piasecki, qui, après la mort de l'éminent Henri Jordan, s'est mis à la tête du mouvement de l'éducation physique en Pologne et en fut jusqu'aux années dernières le presque seul organisateur. Ayant fini à Cracovie la faculté de médecine il subit l'examen de maître de gymnastique et s'adonne à l'enseignement de la gymnastique dans les écoles secondaires de Lwów. Depuis ce moment commence son travail systématique, persévérant; un travail pratique, didactique, scientifique, propagateur, organisateur, réformateur.

Pendant les dix premières années de son travail, le prof. Piasecki poursuit des recherches scientifiques dans le domaine de la physiologie des exercices physiques et de l'hygiène scolaire; il fait de fréquents voyages à l'étranger, où il étudie l'éducation physique des autres pays, spécialement des pays scandinaves; il entre en relation avec la science internationale en prenant part dans les congrès d'hygiène scolaire à Nuremberg, Londres et Paris; en Pologne il tache de populariser l'idée de l'éducation physique rationnelle dans le milieu scientifique et parmi les sphères différentes de la société.

Pendant la période des dix années suivantes, le prof. Piasecki travaille comme inspecteur général de l'éducation phys. scolaire, plus tard comme professeur agrégé à l'université de Lwów, à la formation des éducateurs physiques.

La troisième période ce sont encore dix ans de travail du prof. Piasecki à l'université de Poznań. Grâce à son infatigable effort y naît, à la Faculté de médecine, l'Institut Supérieur d'Education Physique avec des cours triennaux. En 1925 il donne l'initiative de créer, à l'exemple des pays scandinaves, l'insigne sportif polonais. En 1927 il fait, comme délégué de la Section d'Hygiène à la Ligue des Nations, un grand voyage aux treize pays européens, pour y connaître leurs méthodes d'éducation physique. En 1920 il commence l'édition de notre revue „Education Physique”, dont il fut, jusqu'à l'an dernier rédacteur en chef; maintenant il dut abandonner ce travail pour se livrer totalement à la publication de son oeuvre sur la théorie de l'éducation physique.

Dr. Klamrzwński. L'individualisation des exercices physiques au Lycée de Krzemieniec. Tout l'enseignement au Lycée de Krzemieniec se fait d'après le système de Dalton. Ainsi pour les exercices physiques l'auteur a pu diviser tous les élèves, selon les résultats en anthropométrie et inspection médicale. Il y a trois groupes principaux: groupe I — âge physique 19 ans et plus, groupe II — âge phys. 18, 17, 16, groupe III — tout le reste. Chacun groupe a encore deux sections: l'une pour les normaux et les avancés, l'autre pour les arriérés (tout cela comparé avec l'âge chronologique).