

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. Leon Z b y s z e w s k i, doc. Uniw. Pozn.

Funkcja czasu jako czynnik określenia pobudliwości.

Zdolność, jaką posiadają wszystkie prawie tkanki przyrody żywej, przejścia w stan czynny pod wpływem podnieć, zowieśmy pobudliwością; jest to jedna z własności ogólnych i zasadniczych przyrody żywej.

Nie wynika jednak przytem, że pobudliwość objawić się musi zawsze i wszędzie w ten sam sposób. Każda zróżnicowana tkanka ma w ustroju zwierzęcym swoją funkcję wyraźną i ustaloną, uwarunkowaną poniekąd przez jej budowę anatomiczną; to też i pobudliwość objawiać się może w sposób dla danej tkanki właściwy. Jest zatem pobudliwość pojęciem względnem, które możemy ocenić i zmierzyć tylko wówczas, jeśli znamy wielkość podniety, zdolnej do wywołania stanu czynnego w tkance pobudliwej.

W normalnym fizjologicznym biegu rzeczy — w ustroju ludzkim jak i zwierząt wyższych — podniety powstają w układzie nerwowym środkowym i stamtąd dochodzą do różnych narządów i tkanek. Ale doświadczenie uczy, że pobudzać można tkankę żywą również za pomocą sztucznych podnieć, działających niejako z zewnątrz, z poza obrębu własnego organizmu.

Stan czynny wywołany przez tego rodzaju podniety, zasadniczo nie różni się od stanu otrzymanego przez wyżej wspomniane podniety ustrojowe właściwe.

Ze wszystkich rodzajów podrażnień sztucznych, najdogodniejszymi są podniety elektryczne, albowiem dadzą się one najlepiej stopniować i najłatwiej zmierzyć.

Blisko sto lat temu, fizjolog Du Bois-Reymond¹⁾, który pierwszy zbadał dokładnie wpływ podniet elektrycznych na mięśnie i nerwy, określił sposób ich działania. Wedle Du Bois-Reymond'a, czynnikiem drażniącym tkankę mięsną lub nerwową, nie jest bezwzględne napięcie użytego bodźca elektrycznego, lecz nagłe zmiany, jakie zachodzą w ilości elektryczności, przepływającej w danej chwili, przez dany przekrój, czyli tzw. gęstość prądu.

Przyjmując powyższe twierdzenie jako fakt niezbitie ustalony, Du Bois-Reymond był zdania, że czas działania podniety elektrycznej czyli czas trwania prądu pobudzającego nie ma zasadniczego znaczenia dla wywołania stanu czynnego w mięśniach i nerwach.

Okazało się jednak niebawem, że to zapatrywanie Du Bois-Reymond'a, które przez długi czas uważane było w elektrofizjologii prawie za aksjomat, nie zawsze było zgodne z wynikami otrzymanymi w późniejszych badaniach. Dlatego też, głównem zadaniem następnych badań, było rozstrzygnięcie kwestji, czy czas działania podniety elektrycznej ma rzeczywiście jakiś wpływ na stopień podrażnienia mięśni lub nerwów, a jeżeli tak, w jaki sposób ten wpływ się objawia.

Nie podobna na tem miejscu wyliczyć tych wszystkich, którzy dążyli do rozwiązania tej tak zawilej kwestji, mającej jednak tak wielkie znaczenie dla określenia pobudliwości tkanek. Ograniczę się wobec tego do wymienienia tylko tych badaczy, których badania najbardziej doprowadziły do wyświetlenia i ustalenia niektórych faktów.

Przedewszystkiem L. Hooreweg²⁾ podał prawo pobudliwości, posługując się w swoich badaniach kondensatorami, zamiast prądem indukcyjnym.

Stosując kondensatory o coraz to większej pojemności, otrzymuje się najslabsze oddziaływanie mięśnia czyli tzw. próg pobudliwości, przy coraz to mniejszej różnicy potencjału. Po-

¹⁾ Du Bois-Reymond, Untersuchungen über die thierische Elektrizität, I tom, Berlin, 1848.

²⁾ Pflüger's Archiv. f. d. ges. Physiologie. Tom 52, r. 1892.

niżej pewnej minimalnej wartości tej różnicy, reakcja mięśniowa nie wystąpi, mimo że zwiększać się będzie pojemność kondensatora. Najmniejszą wartość różnicy potencjału, przy której oznaczyć można próg pobudliwości, nazwał H o o r w e g różnicą potencjałów z a s a d n i c z ą czyli r e o b a z ę. Wiadomo, że czas trwania rozbrojenia kondensatora jest proporcjonalny do pojemności kondensatora (C) i do oporu przewodników (R) poprzez które dokonywa się rozbrojenie, czyli jest proporcjonalny do iloczynu obu tych czynników (R. C). Jeżeli zatem ustosunkujemy iloczyn ten do czasu trwania rozbrojenia kondensatora, to wtedy ilość elektryczności użytej jako bodziec elektryczny wyrazi nam się jako funkcja czasu. Wynika więc z badań H o o r w e g'a, że ilość elektryczności, która w danej chwili działa, czyli czas przechodzenia prądu przez mięsień odgrywa zasadniczą rolę podczas drażnienia.

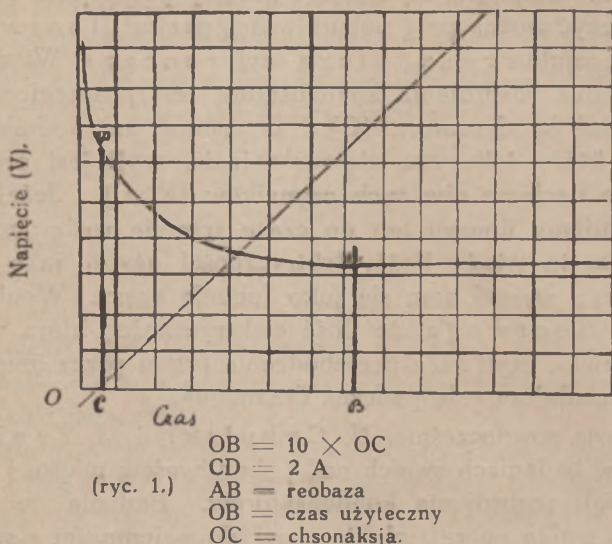
Prawie równocześnie, N. C y b u l s k i i J. Z a n i e t o w s k i¹⁾, w badaniach swoich nad pobudliwością mięśni i nerwów zastosowali rozbrojenia kondensatorów. Badania te ustaliły stosunek zmian energii elektrycznej do pojemności i szybkości wyładowania się kondensatorów. Ponadto, autorzy ci dochodzą do wniosku, że minimalna podnieta elektryczna, tylko wówczas może spowodować stan czynny w mięśniu, jeśli zadziała przez pewien określony czas.

W roku 1901 G. W e i s s²⁾ obliczył próg pobudliwości czyli reobazę, cechującą pobudliwość mięśniową przy stosowaniu prądu o bardzo słabej sile elektrobodźczej. Jeżeli przy stałym oporze szukamy kolejno progu pobudliwości przy różnym czasie trwania prądu, przekonywamy się, że im dłuższy jest czas trwania prądu, tem próg pobudliwości występuje przy niższej wartości napięcia prądu. W ten sposób można zmniejszyć napięcie aż do pewnej minimalnej wartości, poniżej której nie otrzymamy już skurczu, bez względu na przedłużanie czasu trwania prądu. Ten stosunek wzajemny między napięciem prądu (wyrażonem w woltach) a czasem działania prądu można przedsta-

¹⁾ N. Cybulski i I. Zanietowski. Rozprawy Wydz. mat. przyrodniczego Akademji Umiejęt. Kraków, t. XXII, r. 1892; — Pflüger's Arch. f. d. gesam. Physiologie, tom 56, str. 45, r. 1894.

²⁾ G. Weiss, Arch. italiennes de Biologie, tom 35, 1901; Comptes ren Soc. de Biologie, t. 53. —

wić graficznie na wykresie, na którym rzędne przedstawiają wolty, odcięte zaś czas, (patrz ryc. 1.)



Z tego wykresu widać, że im dłuższy jest czas pobudzenia, tem napięcie prądu, potrzebne do wywołania minimalnego skurczu, staje się mniejsze; od miejsca A napięcie zachowuje już stałą wartość. Jest to hyperbola napięcia prądu Weissa (l'hyperbole des voltages.) Jeżeli zamiast napięcia przyjmemy za oś rzędnych ilości elektryczności, przepływającej w odpowiednich czasach, wtedy zależność tych nowych dwóch zmiennych przedstawi nam prosta zwana prostą ilości elektryczności (droite des quantités). Hyperbola i prosta są to dwie różne postaci tego samego prawa pobudliwości. Zmieniając warunki doświadczenia, otrzymujemy szereg hyperbol równoległych do siebie i szereg prostych przecinających się w jednym stałym punkcie, położonym na osi odciętych, czyli na osi czasu. Jedyną zatem wartością niezmienną w różnych warunkach doświadczenia na tym samym mięśniu jest czas. Czas ten jest więc charakterystyczną cechą pobudliwości. W każdym razie, wedle Weissa, granica tego czasu dla mięśni prądkowanych zbadanych przez niego, znajduje się poniżej 5/1000 sekundy (5 τ).

Badania zatem Hoorweg'a, Cybulskiego i Zanietowskiego, oraz Weissa wykazały, że czas przepły-

wania prądu elektrycznego, a co zatem idzie, ilość elektryczności, czynnie występuje podczas drażnienia. Nie możemy zatem dziś mierzyć stopnia pobudliwości mięśni lub nerwów, oznaczając tylko wysokość napięcia bodźca elektrycznego, lecz musimy go uważać za wyraz stosunku między napięciem a trwaniem tego bodźca. (C. d. n.)

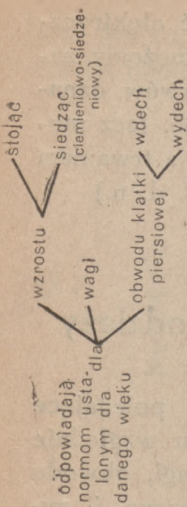
Dr. Klamrzyński.

Określenie rozwoju fizycznego u młodzieży szkolnej.

Dawniejsze obowiązki u lekarza szkolnego, polegające na okazywaniu pomocy lekarskiej chorym uczniom względnie na dokonywaniu pewnych pomiarów (wzrostu, wagi, obwodu kl. piersiowej), obecnie zostały znacznie rozszerzone i zyskały zupełnie inny charakter zwłaszcza potem jak zostało stwierdzone, że wstępująca do szkoły zdrowa młodzież wychodzi z niej anemiczna, nerwowa, z osłabionym wzrokiem, sercem, płucami i t. d. Lekarz szkolny staje się higienistą, raczej eugenistą. Głównym celem jego jest dążenie do tego, ażeby nauczanie i wychowanie w szkole odbywało się w warunkach sprzyjających wszechstronnemu rozwojowi kształtującego się organizmu. Nietylko więc należy chronić młodzież od złych następstw pobytu w szkole tak pod względem fizycznym jak i duchowym, nietylko przeciwdziałać wszystkiemu co osłabia ten rozwój, przeciwnie, nawet normalnie rozwijający się organizm trzeba starać się jeszcze bardziej wzmocnić i polepszyć. Z dążenia do tego celu wynika konieczność czuwania nad stanem sanitarnym pomieszczeń szkolnych, nad stosunkiem młodzieży do wymagań higieny; jedno i drugie wymaga ciągłego porozumiewania się z władzami szkolnymi i z rodzicami, ale najgłówniejszą pracą lekarza szkolnego jest badanie rozwoju każdego ucznia, szczegółowa analiza nietylko czynników, składających się na rozwój, lecz również tych czynników, które wywierają mniejszy lub większy wpływ na ten rozwój. Da to możliwość postawić należytą diagnozę rozwoju, t. j. powiedzieć z pewną dokładnością, czy badany uczeń jest dobrze lub źle rozwinięty, a zestawienie wszystkich powyższych czynników nasunie pewne wnioski i sposób dalszego postępowania.

Rozwój (morfologiczny) anatomiczny pod względem

ilościowym - pomiary antropometryczne



nie odpowiadają są

- większe
- mniejsze

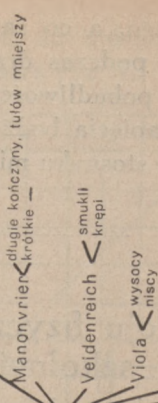
normalnym habitus

komórek

Beneke-budowa < wąska < szeroka

jakościowym-budowa ciała charakteryzuje się wyglądem

ustroju wg. typu

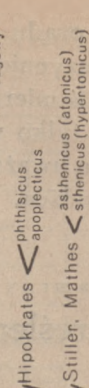


komórek

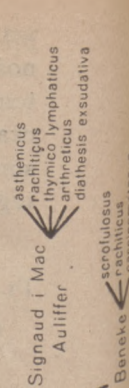
Signal i Mac Auliffier < typ oddechowy < mięśniowy < trawienny < mózgowy

chorobowym morbus

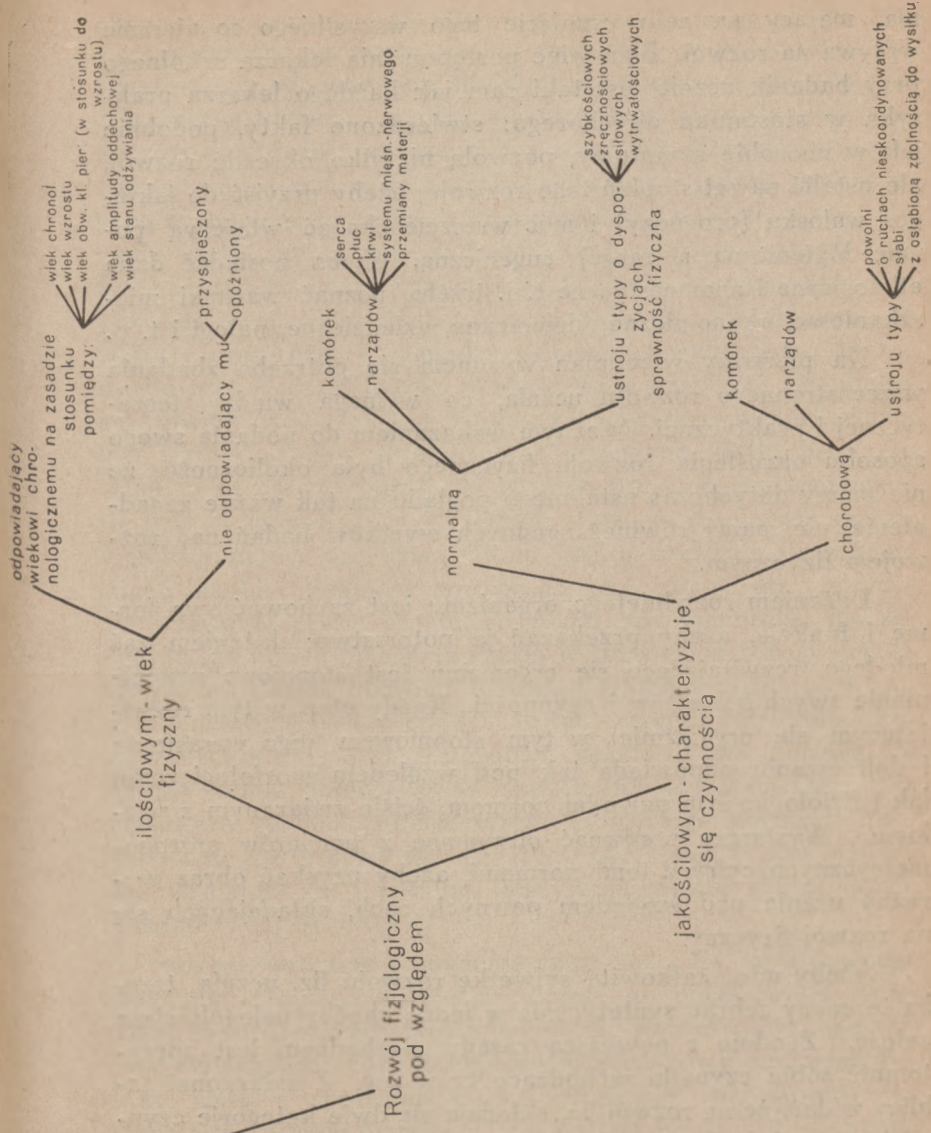
narządów



ustroju wg. diathesis (skaza)



Czynniki składające się na rozwój fizyczny



nia, mający na celu usunięcie tego wszystkiego co ujemnie wpływa na rozwój. Plan więc postępowania lekarza szkolnego przy badaniu ucznia jest taki sam jak każdego lekarza praktyka w stosunku do chorego: stwierdzone fakty, podobnie jak w chorobie symptomy, pozwolą nie tylko określić rozwój, ale ustalić nawet stopień tego rozwoju; ażeby przyjąć do jakiegoś wniosku (prognozy) i móc wreszcie okazać właściwą pomoc higieniczną a raczej eugeniczną, trzeba posiadać dane etiologiczne i anamnestyczne t. j. trzeba poznać warunki mieszkaniowe, ekonomiczne, higieniczne, dziedziczne, nałogi i t. p.

Na pierwszy więc plan wysunęła się potrzeba zbadania wszechstronnego rozwoju ucznia, co wymaga wiedzy teoretycznej i praktycznej. Ważnym wskazaniem do podania swego sposobu określenia rozwoju fizycznego była okoliczność, że nie mamy dotychczas ustalonego poglądu na tak ważne zagadnienie, nie mamy również zgodnych wyników badań nad rozwojem fizycznym.

Dążeniem rozwiniętego organizmu jest zachować swą formę i funkcje, ażeby przekazać je potomstwu; dążeniem zaś młodego, rozwijającego się organizmu jest stopniowe uzupełnianie swych kształtów i czynności. Każdy etap w tym rozwijającym się organizmie, w tym stopniowym jego wzrastaniu i dojrzewaniu odpowiada tak pod względem morfologicznym jak i fizjologicznym pewnym normom, ściśle związanym z wiekiem. Wystarczy porównać otrzymane z pomiarów antropometrycznych cyfry z temi normami, ażeby uzyskać obraz wyraźny ucznia pod względem pewnych cech, składających się na rozwój fizyczny.

Ażeby mieć całkowitą sylwetkę rozwoju fiz. ucznia, trzeba te cechy zebrać syntetycznie w jedną choćby najogólniejszą całość. Zgodnie z powyższą zasadą niezbędnym jest uprzytomnić sobie czynniki wchodzące tu w grę. Z załączonej tablicy widać, że na rozwój fiz. składają się dwie kategorie czynników, morfologiczne i fizjologiczne, które ujmują wszystkie zagadnienia związane z rozwojem schematycznie, dając dość ścisłą miarę oceny rozw. fiz. pod względem ilościowym i jakościowym.

Pierwszy Binet zwrócił uwagę na określenie stopnia rozwoju fiz. i nie mniej ważne jego znaczenie od wartościowania

rozwoju umysłowego. Ustalił on pewne średnie liczby dla następ. pomiarów: wzrostu, wagi, szerokości w ramionach, pojemności siły oddechowej i siły dynamometrycznej rąk. Po nim cały szereg badaczy chaotycznie nagromadzali dużą ilość pomiarów dość luźnie związanych z rozw. fiz. Niewątpliwie pomiary te mają znaczenie naukowe; dla celów jednak praktycznych w zupełności wystarczą dane dotyczące wzrostu, wagi i obwodu klatki piersiowej. Z danych tych, morfologicznych można określić b. ważne czynniki fizjologiczne rozwoju: stan odżywiania (wg. Pirquet'a), stosunek obwodu klatki piers. do wzrostu oraz różnicę pomiędzy wdechem i wydechem. Na zasadzie tych danych można określić wiek fizyczny. Następnie, aczkolwiek najważniejszą rzeczą przy wzrastaniu organizmu jest wzrost całego szkieletu oraz specjalnie klatki piers. ze względu na bardzo ważne dla naszego życia organy znajdujące się tam — serce i płuca, to jednak organizm rośnie we wszystkich kierunkach, przybywa mu na wadze, rozwijają się mięśnie i inne tkanki i organy w ten sposób, że w czasie tego rozwoju nie wszystkie części organizmu rosną równomiernie, najczęściej te lub inne z nich przeważają w rozwoju nad drugimi, co nadaje mu pewną odrębną budowę. Określenie budowy najwięcej nastęcza trudności. Jest to ten czynnik, który mimo konieczności korzystania z pewnych wskaźników (pociąga to jeszcze kilka dodatkowych danych fizjolog.-spiometr, siła mięśniowa, anamneza-dziedziczności), wymaga pewnych intuicji i ująć się w cyfry nie da. Przy określeniu typów budowy tak normalnej jak i patalog. korzystam zawsze z klasyfikacji Signaud i Mac Auliffer'a.

Pozostaje wreszcie omówienie sprawności fiz. jako pewnego kryterjum zdolności całego organizmu do pokonywania przeszkód, jako wyraz siły woli i umiejętnie skoordynowanego wysiłku cielesnego. Istnieje związek przyczynowy pomiędzy budową ciała a sprawnością fiz., określenie więc sprawn. fiz. uzupełni określenie budowy. Przy ocenie sprawn. fiz. posługuję się swoją tabelą, tak ułożoną, że każda z pięciu konkurencyj oceniona jest niejednakowo, a w 4-ch kategoriach lat fizycznych. Zdawaćby się mogło, że przy ocenie rozwoju fiz. wystarczyłyby te 3 dane: sprawn. fiz., budowa i wiek fiz. zwłaszcza, że zachodzi pewne ustosunkowanie między tym ostatnim a roz-

wojem fiz. Z późniejszych jednak spostrzeżeń okazało się, że wyniki będą dokładniejsze, jeżeli zamiast wieku fizycznego wziąć oddzielnie trzy czynniki, z 5-ciu składających się na ten wiek mianowicie, wiek odżywiania, wiek obwodu kl. piers. w stosunku do wzrostu i wiek amplitudy oddechowej. Wzrostu zaś jako cechy rasowej nie należy brać w tym wypadku pod uwagę, inna rzecz jeżeli chodzi o określenie wieku fiz. tak potrzebnego dla sprawiedliwej oceny sprawności fiz. Uniknie się wtenczas następującego naprzykład błędu: wysoki wzrost może dać przyspieszony wiek fiz. nawet o kilka lat a przecież nie można tego uważać za dobry rozwój fiz. jeżeli mamy do czynienia z astenikiem z wątlą klatką piersiową. Pomijam na razie niektóre sprawy bardzo ważne ale z punktu widzenia wyłącznie teoretycznego jak naprz. wpływ inkretów na rozwój fiz., komórkę z jej chromozomami jako nosicielami cech dodatnich lub ujemnych i t. d.

Powyższy krótki opis metody badań z konieczności ujęty w pewien schemat, pozwoli stosunkowo dość prawidłowo określić rozwój fiz. i czy to w procentach, czy w umówionych stopniach wyrazić ten rozwój zależnie od tego, ile z tych 5-ciu czynników (odżywianie, klatka piers., amplituda oddech., budowa i sprawn. fiz.) będą posiadać cechy dodatnie.

Nie przeczę, że może jest pewna dowolność w wyborze współmiernej, nie mniej jednak praktyczne znaczenie metody, opartej na pomiarach i cyfrach nie da się zaprzeczyć.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Walerjan S i k o r s k i, wizytator.

Indywidualizacja i uspołecznienie w sportach młodzieży szkolnej.

II.

Jakkolwiek nie chodzi w tym wypadku o krytykę działalności i kierunku pracy klubów sportowych, z których zresztą niektóre już ze względu na propagowany przez nie rodzaj sportu uwzględniają w zupełności zasadę zawodów drużynowych (n. p. wszystkie kluby wioślarskie, niektóre lekkoatletyczne, i t. d.), to jednak kluby sportowe nie są i nie mogą być ośrod-

kami wychowawczemi dla młodzieży szkolnej z kilku zasadniczych względów.

Na jeden wzgląd zwróciłem już uwagę w poprzednim numerze. Jest nim rozbijanie organizacji klasowej, o którą opiera się całe dzisiejsze wychowanie w szkole. Możliwy wprawdzie twierdzić, że ugrupowaniu klasowemu i bez tego grozi w przyszłości jeden poważny wstrząs, będący w związku z nauczaniem według planu daltońskiego lub według innej podobnej metody. Okoliczność ta byłaby właśnie dla wychowania fizycznego bardzo pożądana. Jak powszechnie wiadomo, nauczanie według planu daltońskiego łączy się z ugrupowaniem według przedmiotów naukowych bez względu na klasy i wiek. W związku z tem możliwy przeprowadzić w wychowaniu fizycznym podział na grupy fizjologiczno-sprawnościowe, co zresztą uczyniono już w Liceum Krzemienieckim (porównaj art. dr. Klamrzyńskiego w numerze styczniowym z b. r.)

Podczas nauki przedmiotów naukowych w miejsce ugrupowania klasowego występuje ugrupowanie uczniów będących w wieku 10 — 20 lat. Jest ono przypadkowej natury, gdyż zależy od tego, którzy uczniowie w danej godzinie zechcą się uczyć jednego z przedmiotów. Powyższą okoliczność wykorzystano dla celów wychowania fizycznego. W wychowaniu fizycznym bowiem grupy i godziny lekcyjne są stałe. Grupy te jednak nie mają nic wspólnego z ugrupowaniem klasowym, gdyż łączą w sobie młodzież o zbliżonych właściwościach fizjologicznych i sprawnościowych, wobec tego o zbliżonych upodobaniach pod względem psycho-fizycznym. W obu wypadkach jednak ugrupowania te i przegrupowania odbywają się w obrębie jednej i tej samej szkoły, mającej właściwy sobie urząd i o ile zakład jest naprawdę zakładem wychowawczym ma on również jedną wspólną atmosferę i jedną wspólną ambicję, którą można zawsze wykorzystać skutecznie w dążności do narkreślonego celu. Bez względu więc na zmianę metod nauczania ugrupowanie młodzieży w obrębie zakładu pozostanie w sobie zamknięte i nie ulegnie zasadniczym zmianom nawet wówczas, gdy zmianom tym będą ulegały ugrupowania klasowe. Wychowanie fizyczne natomiast będzie się odbywało zawsze w grupach stałych czy to w grupach klasowych czy też fizjologiczno-sprawnościowych. W tym drugim ugrupowaniu praca wychowawcza, a przede wszystkim usportowienie młodzieży jest bardziej celowe i to zarówno ze stanowiska indywidualizacji jak uspołecznienia. Indywidualizuje się tu wprawdzie w obrębie grupy, jednakże grupy o zbliżonych właściwościach fizycznych, fizjologicznych i duchowych. Łatwiejsze jest tu również uspołecznienie, gdyż się je stosuje w grupach o zbliżonej sprawności. W przeciwnym wypadku słabi się zniechęcają, a ci o znacznie większej przewadze lekceważą słabszych.

O ile więc okaże się w danym zakładzie, że stały podział na grupy fizjologiczno-sprawnościowe ze względu na organizację nauki nie da się przeprowadzić, należałoby przynajmniej potworzyć takie grupy w kółkach sportowych młodzieży szkolnej.

Drugą ważną przyczyną, dla której młodzież szkolna powinna się usportowiać wyłącznie w grupach szkolnych, to konieczność odrębności sportów szkolnych ze względów wychowawczych i ścisłość w ich doborze, w związku z różnicami rozwojowymi oraz odrębna metoda w zaprawach sportowych, o czym będzie mowa w następnym numerze czasopisma.

Konstanty Pietkiewicz.

Z metodyki narciarstwa.

II. Metodyka i organizacja kursów narciarskich.

Kursy narciarskie, w zależności od przeznaczenia jakiemu służą, noszą rozmaity charakter.

W ostatnich latach najbardziej popularnemi stały się kursy, mające na celu wyszkolenie instruktorów, którzy pełniąc przeważnie rolę wychowawców fizycznych, mogą nabyte umiejętności udzielać młodzieży szkolnej.

Rzecz naturalna, kursy takie obok wyrabiania osobistych zdolności i umiejętności narciarskich winny mieć na względzie stronę metodyczną narciarstwa, dysponującą takimi środkami i czynnikami, które ogólnie mówiąc — czynią nauczanie pedagogicznym.

Bezwzględnie dla nas nauczycieli ćwiczeń cielesnych, droga ta jest najbardziej racjonalna, gdyż w sposób konsekwentny prowadzi do pozyskania jaknajszerszych mas młodzieży szkolnej dla — narciarstwa. Dlatego też rzeczą niezmiernie pożyteczną byłoby dla każdego nauczyciela przejść kurs metodyczny narciarstwa w celu wyszkolenia się i zapoznania z zasobem materiału ćwiczeń.

Rozpatrując jednak problem rozpowszechniania narciarstwa wśród społeczeństwa, dochodzi się do wniosku, że istnieją prócz młodzieży szkolnej całe rzesze osób starszych, zainteresowanych, dla których kurs narciarski mniej metodyczny o charakterze tylko szkoleniowym, byłby momentem mile oczekiwanym, rozweselającym ich żmudną pracę narciarza-samouka.

Towarzystwa bowiem i kluby sportowe do dziś dnia nadal dążą zbyt gorliwie do pozyskania i edukacji gwiazd narciarskich zapaśniczych. Zapominają przeważnie o ogóle, umożliwiając mu li tylko wspólne wycieczki uwieńczone zazwyczaj w schroniskach wesołą przekąską i tańcem.

Ten zatem ogół potrzebuje drugiego typu kursów inicjatywa których powinnyby się szerzej zająć poszczególne związki, towarzystwa, czy też kluby sportowe.

Prócz wspomnianych kursów organizowanych przedewszystkiem dla członków, a dostosowanych do potrzeb swą rozciągłością i impulsywnością powinny Okręgowe Zw. Nar., czy też kluby przeprowadzić tak zwane kursy pokazowo-propagandowe.

Kursy pokazowo-propagandowe mają na celu przyciągnięcie i pozyskanie dla najzdrowszego i leczniczego sportu, jakim jest narciarstwo — szerokich mas. Mają one między innymi tę zaletę, że posiadają charakter luźny i uczestniczyć w nich mogą wszyscy ci, którzy mają w danej chwili czas i ochotę doskonalenia swych amatorskich umiejętności technicznych. Naturalnie pojęcia na nich nie powinny wchodzić w kolizję z pracą zawodową uczestniczących, a zatem powinny trwać krótko i to w dniach wolnych od zajęć. Najdogodniej rozpoczynać je w sobotę popołudniu, a kończyć w niedzielę. Nocleg — w domu. Kursy okazowe mogą trwać też przez kilka takich sobót i niedziel. Lecz jak w pierwszym tak i w drugim wypadku kurs taki powinien stanowić pewną całość.

Kursy okazowe mają ograniczony zakres nauczania, a polegają przedewszystkiem na okazywaniu ważniejszych momentów jazdy narciarskiej.

Każdemu jest wiadomem wszakże, jak ciężko jest uczyć się bez przewodnika. Uczyć się narciarstwa bezwzględnie jest łatwiej z pomocą podręcznika niż bez, lecz przyznać należy, że najłatwiejszą metodą uczenia się go jest metoda pogładowa, a w tym wypadku — kurs, na którym praca nie wymaga tak wielkiego nakładu woli, a natomiast jest przyjemną i bogatszą w rezultaty.

W nauczaniu się narciarstwa najważniejszymi bodaj są „dobre początki” na gruncie których umiejętność narciarstwa może się potem indywidualnie rozwijać. To też należy dbać o ich pozyskanie, a dokonać tego najłatwiej jest uczestnicząc w kursie narciarskim.

Jeżeli kursy okazowe trwają tylko w sobotę od południa i w niedzielę, to popołudnie w sobotę przeznaczają się na ćwiczenia przygotowawcze.

Uczestnicy przyglądają się ich wykonaniu i ćwiczą je w miarę możliwości samodzielnie. Wycieczka dnia następnego jest dalszym ciągiem tych ćwiczeń znajdujących zastosowanie w terenie zmiennym, dokładnie rozpoznanym przedtem przez kierownika i uznanym za najodpowiedniejszy do upatrzonogo celu. Jak z tego wnosić można, kursy te noszą bardziej charakter teoretyczny.

Wskazaniem jest organizowanie kursów narciarskich specjalnych w ośrodkach sportów zimowych, szczególnie w miejscowościach położonych w górach. Dzięki tym kształci się narciarzy obeznanymi z górami, ze szlakami górskimi, oraz z panującymi tam warunkami zarówno terenowymi jak i klimatycznymi. Tak wyszkoleni narciarze mogą być przewodnikami, a nawet kierownikami ponętnych, długich wycieczek górskich.

Podobne lecz nieco odmiennie od tych ostatnich są kursy sportowe, mające na widoku wydoskonalenie umiejętności narciarskich młodzieży sportowej. Zbliżone do nich są kursy treningowe, dbające przede wszystkim o podniesienie sprawności wyciągowych, zawodniczych.

Bardzo popularne w Skandynawji, a wprowadzone w życie też i u nas są kursy specjalne wojskowe, uwzględniające służbę wojskową na nartach. Temi jednak typami kursów ze względu na to, że mniej nas obchodzą, nie będziemy się bliżej zajmowali. Wróćmy natomiast do kursów kształcących narciarzy kierowników.

Kurs przyszłych kierowników narciarskich prowadzić powinna osoba godna swego stanowiska. Prowadzący kurs ma być nie tylko dobrym narciarzem, znającym swą sztukę — lecz powinien posiadać prócz tego zdolności pedagogiczne, bez których owocne nauczanie jest nie do pomyslenia. Należy pamiętać, że osobistość prowadzącego, sposób traktowania uczestników, oraz jego umiejętność utrzymania stałej dyscypliny i porządku ma wpływ bezwzględny na pracę i jej owoce.

W zakres pracy kursu powinna wchodzić zarówno teoria jak i praktyka. Ze względów praktycznych wykształcenie teoretyczne ujęte w wykładach o technice narciarskiej, o metodach szkolenia, ekwipunku, historii narciarstwa, właściwościach śniegu i smarowaniu nart, o higienie zimy itp. należy przenieść na godziny wieczorowe. Do uzmysłowienia wykładów niezmiernie korzystnym jest posługiwanie się przeżroczami, obrazami narciarskimi i filmami.

Wykształcenie praktyczne, w okresie przedśnieżnym należy poprzedzić ćwiczeniami gimnastyczno-narciarskimi. Dalej, wskazanem jest również demonstrowanie i ćwiczenie się wewnątrz budynku w rozmaitych postawach zasadniczych i ruchach narciarskich (o których mowa w poprzedn. numerze) oraz w pokonywaniu przeszkód.

Na zajęcia praktyczne w terenie przeznaczają się największą część ogólnego czasu. Szkolenie narciarskie poza budynkiem powinno być poprzedzone dokładnym rozpoznaniem terenu ćwiczeń.

Do ćwiczeń podstawowych t. zn. ćwiczeń szkolnych, ćwiczeń w opanowaniu równowagi, ćwiczeń oporów itp. obiera się

zbocze otwarte, szerokie o pochyłości zmiennej i dużym przedpołu. Przy wyborze należy unikać terenu pokrytego kamieniami, porośniętego krzakami lub drzewami, gdyż upadek tutaj mógłby mieć złe następstwa, nie mówiąc o tem, że utrudniłby on pracę i odstraszał początkujących. Natomiast ćwiczenia tak zwane stosowane, po ich opanowaniu, przerabia się w terenie możliwie najbardziej zmiennym. Jeśli na zboczu ćwiczebnym jest śnieg głęboki i luźny — należy go udeptać, jeśli jest twardy — trzeba rozruszać.

Ćwiczenia na zboczu poprzedza się ćwiczeniami na równinie. Na ćwiczenia te składają się postawy i ruchy zasadnicze na nartach, które poprzednio bez nart zostały przerobione na sali w gimnastyce narciarskiej. Te ćwiczenia na równinie stanowią same elementy, wchodzące w skład pewnych ewolucyj ćwiczonych na zboczu, albo też tworzą pożądaną całość, powinny być przeto dokładnie przerobione na równinie. I tak przechodząc w sposób naturalny i metodyczny od ćwiczeń bez nart na sali potem od ćw. na nartach na równinie do tychże ćwiczeń na zboczu, ułatwia się uczącym szybkie zorientowanie się w ruchach i prawidłowe opanowanie ćwiczeń.

Demonstrowanie rozmaitych ruchów powinno się odbywać w ten sposób, by instruktor podczas ich wykonania był odwrócony od ćwiczących. Tak obserwując demonstrującego znacznie łatwiej jest podchwycić i wyczuć jak ruch ten wykonać należy. Instruktor zatem powinien wybierać odpowiednie dla siebie miejsce do instruowania, jako też powinien zarządzać dogodnie dla obserwacji i wykonania ćwiczeń ustawienie się.

Instruktor nie powinien prowadzić grupy większej ponad 15—20 uczni, w przeciwnym razie praca jego będzie mało produktywna, a bardzo utrudniona jeśli chodzi o poprawę błędów, utrzymanie porządku i kontaktu z ćwiczącymi.

W początkowym nauczaniu narciarstwa nie używa się zupełnie kijków. Kijki w narciarstwie używane są przedewszystkiem do zwiększenia szybkości, pozatem używa się ich jako podporę przy podchodzeniu na górę, używa się też do skoków terenowych, do ułatwienia pewnych ewolucyj i wreszcie jeśli zachodzi nieodzowna potrzeba do oporowania. Pod żadnym pozorem natomiast, przy nauczaniu się narciarstwa, nie można używać kijków, jako pomocy do podtrzymania zakłóconej równowagi. Narciarz w czasie zjazdu powinien być równie niezależny od kijków, jak niezależny musi być jeździec od strzemiion.

Szczególnie początkujący stale starają się szukać w kijkach ratunku, utrudniając sobie tem samem opanowanie równowagi i stwarzając przytem wiele niebezpiecznych sytuacji.

Narciarstwo jest sztuką równowagi, to też najdłużej należy się szkolić w niem bez kijków. I nawet wówczas, gdy równowaga jest opanowana, zaleca się od czasu do czasu odkładać kijki i powracać do ćwiczeń podstawowych — bez kijków. Zarówno też jazdę w terenie równinnym, czyli biegi płaskie naucza się w fazach początkowych bez kijków. Przy zwiększeniu bowiem szybkości w biegu płaskim czynnik utrzymania równowagi coraz więcej wchodzi w grę. Dlatego też kijki dodaje się dopiero po jego opanowaniu i to tylko w celu zwiększenia szybkości (pomijam wpływ fizjologiczny zmniejszenie procesu zmęczenia).

Jeśli chodzi o zjazdy oporowe to i tych wyucza się bez kijków, całkowicie za pośrednictwem nart, a dopiero po uzyskaniu zupełnej pewności można oporowanie przerobić z pomocą kijków; zresztą zjazdy oporowe z kijkami są coraz mniej praktykowane ze względu na stale doskonalącą się technikę narciarską. Z powyższych względów w ciągu 2—3 pierwszych dni nie zabiera się wcale kijków na ćwiczenia.

Obok równowagi niezmiernie ważnym czynnikiem jazdy narciarskiej jest elastyczność i sprężystość kłócaca się z tak szkodliwym w narciarstwie napięciem. Dlatego więc wyrobienie elastyczności u ćwiczących należy do naczelných zadań instruktora, który też powinien na ćwiczenia początkowe zasadniczo patrzeć z tego właśnie punktu widzenia.

Należy też wspomnieć kwestję przenoszenia środka ciężkości ciała i odciążania nart jako koniecznej i ściśle związanej z dobrą dyspozycją do wykonywania większej ewolucji. Na wyrobienie zatem tych właściwości i umiejętności powinien instruktor baczną zwrócić uwagę, gdyż w sumie stanowią one ten najlepszy podkład, na którym rozwinię się estetyczna i ekonomiczna sztuka jeżdżenia na nartach.

Stopniowanie ćwiczeń nie powinno odbywać się za szybko. Dowodem, że ćwiczenia były prowadzone prawidłowo jest to, że ćwiczący nie czują się „wypompowanymi” i nie skarżą się na bóle. Nauczanie powinno być jaknajbardziej systematyczne. Jasno należy zdawać sobie sprawę z elementów, które składają się na nauczone ewolucje i należy je przeciwiczać według stopnia trudności.

Trudność wykonania tych samych ćwiczeń stopniuje się do borem coraz to trudniejszego terenu, bardziej pochyłego stawiającego większe wymagania techniczne.

Szkolenie ze względu na porywającą naturę narciarstwa mimo, że ma być prowadzone systematycznie powinno się cechować żywością i pełnią radości. Kursy narciarskie przygotowujące kierowników dla młodzieży szkolnej powinny dysponować dużym zasobem materiału, obfitującym w ćwiczenia rozrywkowe, mające na celu rozweselenie i pozyskanie młodzieży.

Ćwiczenia te i zabawy obok walorów praktycznych, są jakby rozgrzewającymi promieniami. Nastrój zadowolenia i radości musi być duszą kursu narciarskiego.

Ponieważ charakter narciarstwa krzewionego na terenie szkolnym nosi mniej cech zawodniczych, a więcej turystycznych, przeto na kursach instruktorskich należy również przerabiać czytanie map, biegi orjentacyjne według mapy, biegi szlakiem znaczoną lecz nieznaną z określanie w pewnych punktach własnego stanowiska.

Pewnym narciarzem można zostać dopiero po dłuższym czasie uprawiania narciarstwa. Po jak długim — zależy to całkowicie od tego jak energicznie narciarstwo się uprawia i jakie się posiada zdolności. Wychodząc z tego założenia, stwierdzić należy, że kurs narciarski z początkującego nigdy nie zrobi narciarza skończonego. Nie mniej jednak, prawidłowo prowadzony kurs da mu dobre podstawy, o które się opierając absolwent może się kształcić na własną rękę. Te więc „dobre podstawy” każdy kurs musi mieć przedewszystkiem na względzie, a tembardziej kurs dla naucz. ćwic. cielesnych, którym przypadnie w udziale materiał szkolny, świeży i surowy, potrzebujący właśnie tych „dobrych podstaw”.

Niżej podaję zasób materiału ćwiczeń dla kursów narciarskich *instruktorskich* ujętego w siedmiodniowym programie z uwzględnieniem stopnia trudności ćwiczeń.

Strona techniczna organizacji kursów narciarskich dotycząca mieszkania, konserwacji nart, butów itp. została dokładnie omówioną przez pułk. Sikorskiego w num. listopad. z. r. wobec czego kwestję tę pomijam w art. niniejszym.

Program kursu instruktorskiego siedmiodniowego.

Dzień 1.

Bez kijków.

Ćw. na równinie.

1. Krok narciarski zwykły (naprzemianstr.) śladem przewodnika. (Rys. 1.)
2. Koło. Uw.: Instr. we środku, ćwiczący frontem do niego w odstępach 3 m.



R. 1.



R. 2a.



R. 2b.



R. 2c.

- Zwroty: a) Obrót dreptaniem (przenoszenie dziobów z osi bocznej) w l. i pr. (Rys. 2a).
 b) Zwroty podskokami w l. i pr. $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obr. Rys. 2 b, c.
- Elastyczne podskoki do rozk. i do post. (Rys. 3.)
 - Koło. Uw. Ćw. ustawieni dwójkami frontem do środka z podparciem jednorącz o bark współwiczającego. — Zwrot w tył kolejnym przrzućeniem nart (naprzemian 1 i 2-ki).
 - Post. N.*) — a wysuwanie narty na kierunkową, b) przesuwanie N. do oporu i powrót do P. naprzem. l. i pr.

Ćw. na zboczu.

Zjazd:

- Zjazd w rozkroku (Rys. 4.)
- Zjazd z nartami zestawionymi — w P. narc. (Rys. 5.)



R. 3a.



R. 3b.



R. 4.



R. 5.

- Zj. z kolejnym obciążaniem jednej narty i wysuwaniem drugiej na kierunkową (Rys. 6.).
- a) Zj. kuczny b) zj. kuczny z balansowaniem (Rys. 7.).
- a) W zjeździe zmiany P. nar. wysokiej i niskiej (kucznej) (Rys. 8a).



R. 6.



R. 7.



R. 8a.

- to samo, jako ew. rozrywkowe, szeregiem z chwytem za dłonie na komendę prowadzącego: niżej! wyżej! (Rys. 8b).
- przejeżdżanie przykucaniem pod bramkami z kijków ustawionych w lin. prostej. (Rys. 8c.)

*) N. = narty lub narciarska.
 P. = postawa.
 Zj. = zjazd.

Uw. Zjazd zakończyć dreptaniem w celu uzyskania zakrętu.

6. a) Zjazd dreptaniem ze zm. kierunku. (Rys. 9.)
b) to samo, jako ćw. rozryw., z omijaniem rzadko rozstawionych kijków.



R. 8b.

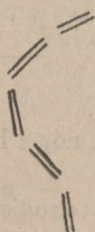


R. 8c.

7. Zj. podskokami. (Rys. 10.)
a) do rozkr. i do post.
b) podskokami bez zmiany kierunku.
c) Zmiana kierunku podskokami. Ćw. rozrywkowe — omijanie kijków podskokami.
8. Opory. a) Zj. nawskos z boczka z obciążeniem n. górn. i prowadzeniem n. dolnej jako n. kierunkowej, przygotowanie),
b) jak a) tylko z n. dolną lekko oporującą. (Rys. 11.)
c) Zj. oporem nawprost. W zjeździe zmiany postaw. P. nar. zw. i P. oporującej.
d) Opór obunóż — „Pług śnieżny“ (Rys. 12.).
Ćw. rozrywkowe — Zj. rzędu pługiem „Omnibus“ 12a, b.



R. 9.



R. 10.



R. 11.



R. 12.

9. a) Padanie wdół z boczka lub zj. nawskos i powstawanie (R. 13a.).
b) Padanie do tyłu i powstawanie. (Rys. 13b.)
Podchodzenie na górę:
a) Zakosem.
b) Schodkowaniem nawprost.
c) Schodkowaniem nawskos i kombinacja. (Rys. 14.)

Uw.: Wszelkie podskoki rozpoczynać od lekkiego przysiadu (ugięcie stawów kolan, biodr. i skok.) i kończyć jako doskokiem przysiadem. Celem tych i podobnych innych ćwiczeń jest wyrobienie miękkości i wyczucia w kończynach dolnych. To też na to należy zwrócić uwagę. Np. Rys. 26, 7, 8a, b, c, itd.



R. 12a. i b.



R. 13a.

Dzień 2.

Bez kijków.

Ćw. na równinie.

Powtórzenie ćwiczeń z dnia poprzedniego.

1. Zwroty wtył kolejnym przrzutem nart w miejscu i w marszu (bez pomocy współćwiczącego).

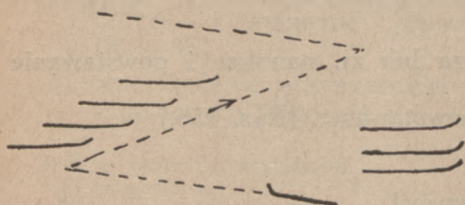


R. 13b.



R. 15.

2. Podskoki w miejscu (z podciąganiem nóg i bez) (Rys. 15.).
3. Odskoki do boku.
4. a) Przesuwanie N. do oporu i dost. drugiej.
b) to samo co a) lecz z posuwaniem się wprzód.



R. 14.



R. 16.

5. Postawa płużna i kantowanie (silniejsze i słabe zacinanie krawędzi).
6. a) Wyklęki z post. N. b) Wyklęki z p. N. podskokiem.

Ćw. na zboczu.

1. a) Zj. wypadami klęcznymi, b) jak a) lecz ze zmianą nogi wyklęcznej (Rys. 16.).
2. Zj. z przykucaniem pod bramkami ustawionymi z kijków w wąskiej serpentynie — zmiana kierunku dreptaniem, lub podskokami.
3. Ćw. rozrywkowe: W czasie zjazdu:
 - a) wbicie w śnieg w kilku miejscach gałązek (Rys. 17.).
 - b) wrywanie gałązek,
 - c) dotknięcie po drodze kilku przedmiotów lub ich podniesienie.
 - d) podchwycenie przedmiotów z jednej strony i złożenie ich po drugiej.
4. Zjazd skokami z głębokim lądowaniem (Rys. 18.).



R. 17.



R. 18.

Ćwiczenie rozrywkowe. W zjeździe: a) podskokiem zerwać czapkę zawieszoną na gałęzi (Rys. 19.).
b) przeskoczyć przez płotek uporzorowany wbitemi gałązkami. (Rys. 19.).

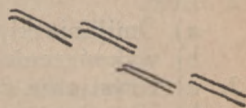
5. Zj. odskokami. Uw.: najpierw z kolejnym przeniesieniem nart, potem z jednoczesnym. (Rys. 20.).



R. 19a.



R. 19b.



R. 20.

6. Zmiany postaw płużnej i zjazdowej (Rys. 21.).

Ćw. rozrywkowe. W zjeździe pług i zatrzymanie się w miejscu wyznaczonym (i podniesienie nprz. — czapki).

7. Łuki. a) Zj. oporem nawskos i przejście do łuku. Zj. oporem i zakończenie łukiem z oporu.
b) Zj. łukami z pługu. (Rys. 22.)

Ćw. rozrywkowe: Zj. rzędu w pługu łukami — „Omni-bus”.

8. Zj. nawprost zakończony łukiem z oporu.

Podchodzenie:

- a) jak w I z kombinacjami,
- b) nożycowaniem — „Małgorzatka” (Rys. 24.).



R. 21.



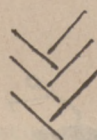
R. 22.



R. 23.



R. 24.



Dzień 3.

Ćw. na równinie.

1. Powtórzenie ćwiczeń z 1 i 2 dnia.
2. Krok narciarski naprzemiastronny z kijkami.
3. Postawa pługna. — Wprowadzenie do łuków z pługu.
4. Post. narciarska.
 - a) wprowadzenie do krystjanji z oporu,
 - b) wprowadzenie do serpentynki krystjanjami z oporu.
5. Przenoszenie i wbijanie kijka na wysokości dziobów nart (jako przygotowanie do kryst. z kijkami i odskoków).

Ćw. na zboczu.

1. Powtórka ćw. poprzednich według uznania.
2. Łuki.
 - a) Omijanie kijków,
 - b) wykończenie łuków.
3. a) Krystjanja z oporu z pomocą kijków (Ryc. 23.).
b) Krystjanja z oporu bez pomocy kijków.
4. Przejazd przez próg.
5. Zj. na jednej N. z pomocą drugiej trzymanej na sposób kijka alpejskiego (wyp. złamania N.).

6. Upadek wprzód.

Podchodzenie pod górę.

a) to samo co w 2 dniu.

b) Zwroty na stromym zboczcu. (Rys. 24.).

Uw.: Ćw. na równinie. 3 — P. płużna — z wypieraniem pięty i nieznacznym zacinaniem krawędzi jednej narty lekki skręt T. w kierunku narty drugiej obciążonej. Ramiona współdziałają w ruchu.

4a) (w lewo) l. nartę odsuwa się do oporu z poprzedniem odciążeniem, nartę prawą dosuwa się względnie dostawia się do l. którą bezpośrednio potem wypiera się do pozycji uwidocznionej na Rys. 25. Jest to pozycja o szerokiej postawie, dająca najwięcej warunków pewności, uniemożliwiając sile odśrodkowej przerzucenie wdół zbocza. Tą pozycją należy zakończyć wszystkie krystjanje z wyjątkiem sterowej.

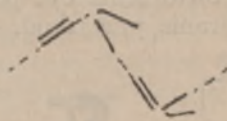
5. Jeśli ćwiczenie to wykonuje się z postawy płużnej lub oporującej (jednonóż) wówczas jest ono przygotowaniem do krystjanji z pługą lub oporu j. z pomocą kijka, którym się ułatwia skręt, jeśli wykonuje się z post. N. Wówczas jest przygotowaniem do obskoku. Przenosząc kijek na wysokość dziobów, należy ugiąć zlekka stawy kolan., biodr. i skokowe w celu przygotowania się do skoku.

*Dzień 4.**Ćw. na równinie.*

1. Powtórka ważniejszych ćw. poprzednich.
2. Bieg na NN. z kolejnem odbiciem się co drugi takt.
3. Wprowadzenie do krystjanji poprzecznej (Rys. 25.).



R. 25.



R. 26.

4. Wprowadzenie do krystjanji sterowej (nożycowej).
5. Wprowadzenie do telemarka z oporu.

Ćw. na zboczcu.

1. Powtórka ćw. poprzednich według uznania.
2. a) Krystjanja z pługą z pomocą kijka (Rys. 23.).
b) Krystjanja z pługą bez pomocy kijka.
3. Zjazd serpentynką krystjanjami z oporu (Rys. 26.).
4. Ćw. rozrywkowe. — Zjazd jeden za drugim wężykiem. (Łukami.)
5. Krystjanja poprzeczna (Rys. 25.).
6. Krystjanja sterowa (Rys. 26.).

7. Telemark z oporu (Rys. 27.).

Podchodzenie na górę.

a) Dowolny wybór sposobu podchodzenia.

Uw.: Ćw. na równinie. 3. Od pozycji uwzględnionej w rys. 25. rozpoczyna się sprężyste prostowanie kończyn dolnych w celu odciążenia nart. W chwili ich odciążenia wykonuje się zwrot (pr. lub l.) i wypiera się nogą dolną do pozycji wskazanej na rys. 25.

5. (w lewo) Pr. N. odsuwa się do oporu z tej pozycji przesuwa się ją do klęku rys. 27 i ciało zlekka się skręca i pochyla do środka.

Ćw. na zboczu. 6. Naucza się najpierw nawskos zbocza.



R. 27.



R. 28.

Dzień 5.

Ćw. na równinie.

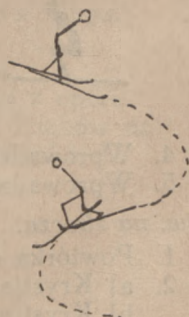
1. a) Bieg na małej pochyłości. — Jednoczesne odbijanie się się kijkami bez kroków.
b) na równinie. — Jednoczesne odpychanie (Rys. 29.) się kijkami z poślizgiem na 1 krok, co 2 i co 3 kroki.
2. Powtórzenie ćw. poprzednich według uznania inst.
3. Branie przeszkód. — Rowy.



R. 2



R. 31.

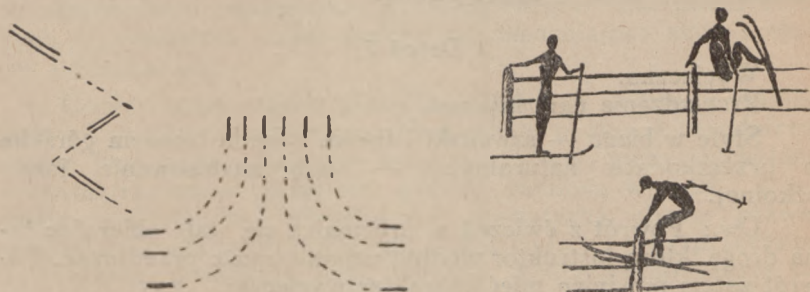


R. 30.

Ćw. na zboczu.

1. Powtórzenie i utrudnienie ćw. przerabianych — według uznania.

3. Kombinacja krystjanji sterowej i telemarku. — Podwójny łuk. (Rys. 30.)
3. Skoki poprzeczne:
 - a) bez kijków,
 - b) z kijkami (obskoki) Rys. 31.)
4. Zj. krystjanu poprzecznymi — serpentyнкą.
5. Telemark w szóstkę — jako ćw. rozrywkowe R. 32.
6. Jako ćw. rozrywkowe. — Rob to co i ja.
7. Skoki — na skoczni szkolnej.



R. 32.

R. 33.



R. 33a.

Uw.: Na zboczu. 6. Za najlepszym narciarzem na szczycie wzgórza ustawiają się rzędem inni. Pierwszy zjeżdża wybierając dowolnie drogę, wykonując podczas tego dowolne ewolucje (łuki, krystjanje) reszta zjeżdża za nim jeden za drugim, wykonując wszystko to, co robi pierwszy.

5. Zjeżdża się szeregiem, trzymając się za ręce, po drodze na polecenie prowadzącego parę przykucnięć i prostowań. Na hasło puszcza się ramiona i zewnętrzni zataczają telemarkiem mniejsze łuki wewnętrzni większe.

Dzień 6.

Ćw. na równinie.

1. Biegi.
2. Branie przeszkód. — Płoty. (Rys. 33.)

Ćw. na zboczu.

1. Utrwalanie i utrudnianie ważniejszych, a mniej opanowanych ewolucyj.
2. Skok w terenie.

3. Zjazd terenowy gąsienicą.
4. Pomoc kijków w oporowaniu przy zjazdach stromych.

Uw.: Ćw. na równinie. 2. W celu przejechania pod płótem przybiera się pędu, dojeżdżając przysiada i kładnie się na narty i leżąc na nich przejeżdża się pod przeszkodą. (Rys. 33.) Nie traci się animuszu ani pędu.

Drugi sposób uwzględniony na rys. 33. — Wsparciem się na podporze i kijkach unosi się zamachem NN. w górę zwracając je nad przeszkodą w drugą stronę.

Dzień 7.

Wycieczka.

Prowadzenie nart kijkami.

Style w biegu — szwedzki i fiński. Jazda terenem górskim o przeszkodach naturalnych — jako zastosowanie jazdy szkolnej.

Uw.: Powrót z ćwiczeń n. urozmaica się stale obierając inną drogę, którą instruktor według uznania może przedłużać. Powrót zatem powinien mieć charakter wycieczki.

Przy dochodzeniu do wprawy w t. zwanych ćw. stosowanych pożądanem jest wyprowadzanie grupy na coraz to nowszy teren na którym ćw. te będą miały zastosowanie bezpośrednie — a więc progi, rowy, płoty, nagła i różnokierunkowa różnica wzniesień itp.

Witold Przybylski.

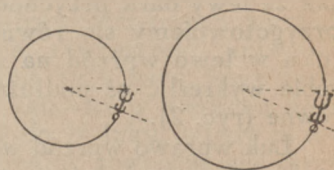
Jazda figurowa na łyżwach (wskazówki metodyczne).

Okres zimowy należy wykorzystać na utrzymanie się w tej kondycji fizycznej, jaką się nabyło przez lekką-atletykę i sporty uprawiane w okresie letnim. Należy zatem, poza gimnastyką, która jest nam stale potrzebna, szukać takich czynników i warunków, któreby nas stykały bezpośrednio z przyrodą i wpływały dodatnio na naszą psychikę. Takimi czynnikami to sporty zimowe narciarstwo i łyżwiarstwo. Pod uwagę weźmiemy tutaj specjalnie sport drugi, a mianowicie: łyżwiarstwo jako łatwiej dostępne z powodu dogodniejszych warunków technicznych jak i materialnych dla szerokich mas młodzieży, zwłaszcza tej, która zamieszkuje niziny, a nie ma sposobności do wyjazdu w góry. W każdym prawie zakładzie możnaby zebrać pewną ilość uczniów posiadających łyżwy, utworzyć kursy pod bacznym okiem wychowawcy fizycznego, w których udzielanoby wskazówek początkującym jak i zaawansowanym.

Jazda na łyżwach polega na umiejętności przenoszenia środka ciężkości z jednego położenia ciała na drugie. Jest to nie tylko posuwanie nóg w pewnym kierunku, ale zgodna współpraca ramion, nóg i tułowia, za pomocą której stwarzamy sobie najdogodniejsze warunki pracy i kroczymy po linii najmniejszego oporu. Dojść do wyżej wymienionej umiejętności możemy, wyszukując z toku lekcyjnego odpowiednią grupę ćwiczeń, która byłaby nam pomocną w osiągnięciu danego celu. Taką grupą są przede wszystkim ćwiczenia równoważne i ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej a zatem skręty. Dla początkujących są specjalnie ważne ćwiczenia wzmacniające staw skokowy i mięśnie nóg.

Uczeń, który stawia pierwszy krok na lodzie powinien przyjąć postawę następującą: Nogi jak w postawie zasadniczej razem lecz lekko ugięte w kolanach, stopy nieco odchyłone nazewnątrz, tułów pochylony wprzód, ramiona wprzód. Z tej postawy wyjściowej odpycha się wewnętrzną stroną prawej względnie lewej łyżwy, przenosi ciężar ciała na nogę przeciwną i wykonuje posuwisty krok wprzód. Ślady uwidocznione na lodzie będą odpowiadały długim, przerywanym linjom. Wszelkie udzielanie pomocy, czy to przez podawanie rąk, lub chwytanie pod ramię należy zaniechać dlatego, że uczeń po odebraniu mu teź pomocy po jakimś czasie nie wykona sam tego kroku dobrze, traci ufność we własne siły i zniechęca się do dalszej pracy.

Do samej jazdy figurowej mogą przystąpić dopiero zaawansowani, to znaczy tacy, którzy potrafią wykonywać łuki wprzód nazewnątrz lub wewnątrz w prawo lub lewo i łuki wtył nazewnątrz i wewnątrz. Nie będę tutaj wykazywał jak dzieli się jazdę figurową, można to bowiem znaleźć w każdym podręczniku, wspomnę tylko, że nie można zabierać się do jazdy figurowej dowolnej, nie przeszedłszy figur jazdy szkolnej, oraz że na ocenę danej figury składają się według przepisów Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego 1. Prawdliwość rysunku. 2. prawidłowa postawa ciała oraz swoboda ruchów. 3. dostateczna wielkość figury. 4. pokrywanie się śladów. Jedno jest ściśle zależne od drugiego i tutaj właśnie występuje poprzednio wspomniana współpraca nóg, ramion i tułowia. Ruch musi być lekki, płynny i ciągły. Wielkość ruchu jest zależna od kąta nachylenia ciała do powierzchni lodu. Im nachylenie będzie większe, tem łuk będzie mniejszy — im mniejsze, tem łuk będzie większy (ryc. 1) przyczem należy zwrócić uwa-

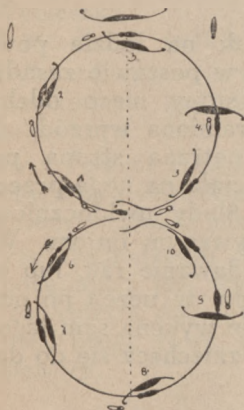


Ryc. 1.

gę na to, ażeby linja podłużna ciała była równoległa do linii podłużnej nogi pracującej, a nie przecinała jej, w przeciwnym bowiem razie wykonamy ten łuk tylko na zewnętrznej krawędzi łyżwy za pomocą wykręcania nogi w stawie skokowym i nie po linii najmniejszego oporu.

Łuki.

Wykonując łuk wprzód na zewnątrz na prawej nodze, odpychamy się wewnętrzną stroną łyżwy, przenosimy ciężar ciała na nogę prawą a więc pracującą, wysuwamy prawy bark ku przodowi ramiona oraz lewy bark zwracamy w kierunku le-



Ryc. 2.

Łuk prawą wprzód — zewnątrz
lewą wprzód — zewnątrz



Ryc. 3.

Łuk w prawo wprzód ze-
wnątrz i lewą wprzód wewnątrz.

wej nogi, którą wznosimy od powierzchni lodu na 40—60 cm. przyczem czubek łyżwy jest zwrócony wdół i nazewnątrz. Tułów pochylony przy rozpoczęciu łuku wprzód stopniowo wyprostowujemy. Noga wolna pozostaje w tyle aż do $\frac{2}{3}$ długości całego łuku, to znaczy aż do tego momentu kiedy przesuwamy ją wprzód, wykonując równocześnie skręt tułowia w prawo, tak że lewy bark przychodzi teraz ku przodowi. W ten sposób przygotowujemy się równocześnie do postawy wyjściowej do łuku w lewo wprzód na zewnątrz. Wykonując te łuki należy sobie wykreślić oś podłużną i baczyć, aby ona przecinała łuki równe (ryc. 2).

Łuk wprawy wprzód wewnątrz wykonujemy na wewnętrznej krawędzi prawej łyżwy, przyczem zwracamy lewy bark ku przodowi, prawy ku tyłowi. Pozostajemy znowu w tej pozycji aż do $\frac{2}{3}$ długości łuku, następnie przesuwamy lewą nogę wprzód i wykonujemy skręt, zwracając lewy bark ku tyłowi a prawy wprzód, przechodząc w ten sposób automatycznie

znowu do postawy wyjściowej potrzebnej do wykonania łuku wprzód wewnątrz na lewej nodze. (ryc. 3.)

Węzyki.

Węzyk składa się z łuku w prawo wprzód nazewnątrz. Rysunek jest podobny do znaku zapytania. Rozpoczynamy łuk w prawo wprzód na zewnątrz odpychając się lewą nogą. Układ tułowia będzie następujący. Prawy bark wysunięty ku przodowi, lewy cofnięty, ramiona zwrócone w stronę nogi wolnej. W tej pozycji pozostajemy aż do $\frac{1}{4}$ łuku, potem przesuwamy nogę wolną wprzód i wykonujemy skręt tułowia w prawo, ale tylko tak daleko, dopóki linja łuku nie będzie prostopadła do linii poprzecznej barków. Tuż na osi podłużnej łuku następuje przejście do łuku wprzód wewnątrz. Nogę wolną, którą przesunęliśmy ku przodowi, cofamy ruchem szybkim lecz płynnym, wykonując silny skręt tułowia w prawo, tak że lewy bark przychodzi teraz ku przodowi a prawy ku tyłowi. W tej pozycji pozostajemy do $\frac{3}{4}$ łuku wprzód na zewnątrz, poczem znowu przesuwamy nogę wolną ku przodowi, wykonując skręt tułowia w lewo, cofając lewy bark a wysuwając prawy. W ten sposób przychodzimy do postawy wyjściowej do łuku na lewej nodze wprzód, wewnątrz i zewnątrz.

Stawiamy teraz lewą nogę, odpychamy się prawą, prawy bark jest wysunięty do przodu lewy cofnięty. Tak pozostajemy znowu do $\frac{1}{4}$ łuku, potem wysuwamy nogę wolną wprzód i wykonujemy skręt tułowia w prawo, znowu tylko tak daleko, dopóki linja łuku nie będzie prostopadła do linii poprzecznej barków. Na osi podłużnej łuku następuje teraz przejście do łuku wprzód zewnątrz, za pomocą cofnięcia nogi wolnej, którą poprzednio wysunęliśmy wprzód, wykonując silny skręt tułowia w prawo tak, że lewy bark przychodzi ku przodowi, prawy wtył, a ramiona zwraca się w stronę nogi wolnej (ryc. 4).

Jeżeli przyjrzymy się rysunkowi, jaki po wykonaniu tych dwóch łuków łącznie powstaje, to zauważymy trzy różne koła. Koła te dzieli oś podłużna i poprzeczna na trzy równe wycinki koła.

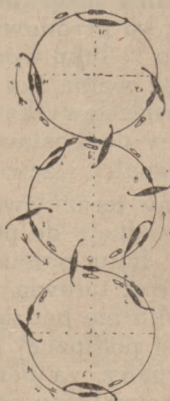
Węzyk w lewo wprzód zewnątrz-wewnątrz-prawo wprzód wewnątrz-zewnątrz, rozpoczynamy na zewnętrznej krawędzi lewej łyżwy. Przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, lewy bark zwracamy ku przodowi, prawy bark i ramiona w kierunku nogi wolnej. W tej pozycji pozostajemy aż do $\frac{1}{4}$ łuku, wtedy przesuwamy prawą nogę do przodu, wykonując równocześnie skręt w lewo, ale tylko tak daleko, aż linja łuku nie będzie prostopadła do linii poprzecznej barków. Tuż na osi podłużnej łuku następuje przejście do łuku wprzód wewnątrz za pomocą szybkiego cofnięcia prawej nogi, którą poprzednio wysunęliśmy

wprzód, oraz skrętu tułowia w lewo tak, że prawy bok przychodzi teraz do przodu, a lewy w tył. Tak pozostajemy aż do $\frac{3}{4}$ łuku poczem wysuwamy nogę wolną ku przodowi wykonując lekki skręt w prawo, cofając prawy bark a wysuwając lewy. W ten sposób przychodzimy do postawy wyjściowej do łuku na prawej nodze wprzód wewnątrz i zewnątrz. Stawiamy teraz prawą nogę, odpychamy się lewą nogą, lewy bark jest wysunięty do przodu, prawy cofnięty. Tak pozostajemy znowu do $\frac{3}{4}$ łuku, potem wysuwamy nogę wolną wprzód i wykonujemy skręt tułowia w lewo, znowu tylko tak daleko, dopóki linja łuku nie będzie prostopadła do linii poprzecznej barków. Na osi podłużnej łuku następuje teraz przejście do łuku wprzód zewnątrz za pomocą cofnięcia nogi wolnej, którą poprzednio wysunęliśmy wprzód, wykonując silny skręt tułowia w prawo tak, że prawy bark przychodzi ku przodowi, lewy w tył, a ramiona zwraca się w stronę nogi wolnej (ryc. 5).



Ryc. 4.

Wężyk prawą wprzód zewn. - wewn.
lewą " wewn. - zewn.



Ryc. 5.

Wężyk w lewo wprzód zewn - wewn.
w prawo wprzód wewn - zewn.

Wykonując łuki musimy pamiętać o ekonomji pracy, to znaczy osiągnąć najlepszy wynik przy jaknajmniejszym zużyciu naszej energii. Przy jeździe figurowej na lodzie odgrywa wielką rolę siła odśrodkowa. Wykorzystanie i dostosowanie się do niej jest zatem warunkiem koniecznym. Nadmierne pochylenie ciała do lodu zmniejsza łuk, a nawet przy braku odpowiedniego rozpędu grozi upadkiem. Wyżej omówiony układ ciała zastosowujemy dlatego, że wypływa z czynników czysto naturalnych, opartych na koordynacji ruchu i współdziałania z siłą odśrodkową względnie dośrodkową, gdy chodzi o wykończenie łuku, a gdy jej przeciwdziała, zachodzi możliwość upadku. (C. d. n.).

OCENY KSIĄŻEK.

Dr. Eugenjusz Piasecki, Prof. Uniw. Pozn. **Wychowanie Fizyczne.** Warszawa. (Nakładem Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem), 1930. Str. 60.

Autor omówił na tej niewielkiej stosunkowo liczbie stron treściwie i ze stanowiska popularnego wyczerpująco następujące zagadnienia: Pojęcia ogólne. (Podział wychowania. Cele wychowania fizycznego. Środki wychowania fizycznego. Działanie pracy mięśniowej na ustrój człowieka. Wychowanie fizyczne w historii ludzkości. Przegląd ćwiczeń cielesnych: Podział ćwiczeń. Ćwiczenia rozrywkowe. Ćwiczenia użytkowe. Ćwiczenia rozumowane [gimnastyka]. Synteza [harce]). Uwzględnienie odrębności grup i jednostek. (Płeć. Wiek. Typy rasowe i konstytucyjne. Stopień wyćwiczenia. Stan zdrowia. Narodowość). Organizacja. Urządzenia. (Szkolnictwo. Instytucje wychowawcze pozaszkolne. Zrzeszenia młodzieży. Pomieszczenia i urządzenia). Kierownictwo i nadzór. (Wychowawcy fizyczni. Nadzór. Lekarze szkolni i sportowi). Literatura.

Wszystkie powyższe kwestie wyjaśnia autor w sposób prosty i zajmujący, a przytem tak wszechstronnie, a zarazem treściwie, że może służyć za wzór, dla popularyzacji wiedzy.

To też powyższa praca nadaje się w rzeczywistości dla wszystkich tych, którzy mają jakikolwiek kontakt z wychowaniem fizycznym, a więc dla lekarzy, gron nauczycielskich szkół wszystkich kategorii, rodziców, oficerów, a zwłaszcza oficerów instrukcyjnych, a nawet dla członków klubów sportowych, którzy mają częstokroć o wychowaniu fizycznym tak mgliste pojęcie. Przy kształceniu wreszcie specjalistów nadaje się dla wszystkich krótszych kursów, oraz (jako propeutyka) na I. roku kursów dłuższych.

Zewnętrzna forma wydawnictwa bardzo staranna, papier i druk bez zarzutu. W. Sikorski.

Prof. Dr. W. Baetzner. **Sportschäden am Bewegungsapparat,** Berlin (Urban u. Schwarzenberg) 1927, str. 48 m. 8-ki, 28 ilustr.

Im więcej rozpowszechnia się uprawianie sportu, tem częściej mnożą się przypadki obrażeń sportowych, t. j. obrażeń cielesnych powstałych podczas zajęć sportowych. Obrażenia te nie różnią się naogół wiele od obrażeń, które przydarzają się przygodnie podczas każdego innego zajęcia.

Od tych obrażeń sportowych autor ściśle odróżnia t. zw. uszkodzenia sportowe. Powstają one wskutek jednostronnej nadmiernej pracy danego narządu.

Jako chirurg autor omawia uszkodzenia dotyczące narządów ruchu, a więc stawów, kości i mięśni. Każdy staw ma poruszalność ściśle uzależnioną od swej budowy anatomicznej. W warunkach zwykłych, t. j. w warunkach życia codziennego, staw jednakże nie ma sposobności użytkowania w całej pełni swej poruszalności anatomicznej. Ruchy, które zwykle odbywają się w nim, są daleko mniej wydajne; stanowią tylko ułamek poruszalności anatomicznej.

Ćwiczenia cielesne wymagają zwiększenia pracy stawu. Jeśli zwiększenie to odbywa się w granicach fizjologicznych, staw zyskuje na sprawności; aparat torebkowo-wiązadłowy jak i chrząstka stawowa zwiększają elastyczność i wytrzymałość. Z chwilą przekroczenia tej granicy staw traci jednak swą sprawność; zjawia się cały szereg zmian wstecznych jako skutek zużycia stawu. Zmiany te występują szczególnie łatwo po przesadnem, jednostronnem uprawianiu sportu, np. w stawach łokciowych u bokserów i t. p. Pod wpływem nadmiernej pracy chrząstka stawowa traci polysk, rozstrzępia się, tkanka podchrząstkowa ulega rozrzedzeniu i wessaniu, chrząstka miejscami odwarstwia się, odrywa, tworzą się wolne ciała stawowe t. zw. myszki. Powierzchnia stawowa staje się nierówna, wyrosła

i kolcowate wyniosłości pokrywają ją. Warstwa maziowa wraz z kosmkami maziowymi grubieje, miejscami ulega chorobowemu kostnieniu. Staw przybiera wygląd przypominający zniekształcające zapalenie (arthritis deformans), spotykane często u starców. Staw więc zdaniem autora przybiera pod wpływem jednostronnego przecapowania cechy wczesnego starzenia się.

Zmiany takie autor spostrzegał w stawie łokciowym u bokserów, zapasników i u tenisistów, w kolanie u piłkarzy nożnych, w stawach nadgarstka i palców u bokserów, w stawach skokowych u piłkarzy i t. d. Łatwe uszkodzenie łąkotek stawu kolanowego bez większego urazu autor również tłumaczy zmianami wstecznymi z powodu przecapowania.

Zmiany opisane dotyczą nie tylko stawów, lecz również kości, więzadeł, ścięgien, a nawet mięśni.

Kość ulega często miejscowemu przerostowi (np. kości ręki u bokserów), wytwarza nierówne wyrośla, niekiedy jednakże naodwrot rozrzedza się miejscami, staje się mało wytrzymała i łamliwa (złamania po nieznanym urazie). Tem też tłumaczy autor lichą skłonność gojenia się złamań u sportowców.

Miejsca przyczepów więzadeł i mięśni kostnieją, w radiogramie widzi się silne i duże nieraz chropowatości. Mięśnie jednostronnie używane łatwo przerywają się, np. mięsień trójgłowy łydki u skoczka, biegacza krótkodystansowego i t. d.

Wszystkie te zmiany, przyczyniające się do tak znacznego obniżenia wartości i żywotności tkanek, autor obejmuje mianem uszkodzeń sportowych (Sport - Arthrosen, -Chondrosen, -Osteosen, -Myosen, -Tendinosen). Przyczyną ich jest zużycie się tkanek, ich przecapowanie w dążności do wykonania rekordowych wyczynów, jednostronnej specjalizacji i t. p. Szczególną skłonność do zmian opisanych mają okazywać osobnicy młodzi.

Autor przedstawia z swego bogatego materiału szereg radiogramów, wykazujących typowe zmiany kostno-stawowe. Żałować należy, że poszczególne przypadki są omawiane tak bardzo pobieżnie, a badania przeprowadzone tak jednostronnie, ograniczając się przeważnie li tylko do wykonania radiogramu i to najczęściej jednej strony ciała; tylko rzadko kiedy autor wykonał (z braku funduszu) zdjęcia porównawcze.

W takim opracowaniu twierdzenia autora tracą dużo na sile dowodowej. Trudno osądzić, czy zmiany opisane są spowodowane wyłącznie zajęciem sportowem. Nie są one bowiem bynajmniej regułą i nie występują u wszystkich sportowców. Z drugiej strony schorzenia zupełnie podobne spostrzegać można u osób, które nigdy sportu nie uprawiały.

Sprawa ta nie jest jeszcze ostatecznie rozstrzygnięta i wymaga dalszych systematycznych badań. Tem niemniej wielką zasługą autora jest zwrócenie uwagi na ten tak ważny dział patologii sportowej. Z pracą jego winien zaznajomić się tak lekarz sportowy jak i traumatolog.

Dr. W. D e g a.

Elli Björkstén. **Gimnastyka kobiet**, cz. I. Tłumaczenie polskie Jadwigi Ma y ó w n y. Kraków (Stud. Wych. Fiz. Un. Jag.) 1929, str. 246, m. 8-k-i, ilustr.

Nareszcie doczekaliśmy się dawno wyczekiwanego tłumaczenia polskiego pracy p. Björkstén. Fakt ten powitają z wielką radością przede wszystkim wychowawczynie fizyczne, z których każda przecież w jakikolwiek sposób z metodą E. Björkstén się zetknęła i z pewnością w pewnej mierze stara się ją w swej pracy pedagogicznej zużytkować — dotąd jednak, z powodu trudności językowych, „u źródła” poznać jej nie mogła. Dużą wdzięczność przeto należy się z ich strony tłumacze, zasłużonej pionierce wychowania fizycznego polskich dziewcząt, za podjęty trud. A że praca jej musiała być mozolną, o tem przekonany jest każdy znający podręcznik w szwedzkim oryginale.

Treść jego, a zwłaszcza jego pierwszej, ogólnej części, jest niezmiernie obfita; tyle w nim szczytnych haseł, takie bogactwo myśli, takie głębokie zrozumienie i umiłowanie sprawy, połączone z nieprzeciętną inteligencją i ogromnym zasobem wiedzy teoretycznej i praktycznej, że każda wychowawczyni znajdzie tam mnóstwo drogocennych wskazówek dla swej pracy, a przedewszystkiem zaczerpnie nowego do niej zapału. Od nauczycielki gimnastyki autorka wymaga bardzo dużo, od niej bowiem zależy podniesienie duchowej strony ćwiczeń — tej podstawy wszelkiego racjonalnego wychowania fizycznego. „Wesoły i pogodny nastrój, pokrewny wszystkiemu, co zdrowe i piękne w naturze, powinien stanowić duchową atmosferę sali gimnastycznej. Niewiele rzeczy przynieść może tyle zadowolenia ciału i duszy, jak jędrne, żywe i piękne ćwiczenia cielesne, wykonane z radością.” A na czym te jędrne, żywe i piękne ćwiczenia polegają, dowiadujemy się w rozdziale pierwszym — o szczegółowej analizie lekcji gimnastyki. Drugi rozdział poświęcony jest gimnastyce dla różnych okresów wieku, trzeci zajmuje się specjalnie ruchami kontrolującymi poprawną formę ćwiczeń. Każdy z tych trzech rozdziałów zawiera jeszcze mnóstwo podziałów, wyczerpujących dany przedmiot bardzo sumiennie.

Jeśli chodzi o usterki w tłumaczeniu polskiem, są niemi niedokładne, a czasem nieco dziwnie brzmiące nazwy techniczne (ruchów, postaw i t. p.). Rzecz to rozumiała, o którą tłumaczki winić nie można; z jednej strony bowiem znajduje się w szwedzkim oryginale mnóstwo terminów technicznych, u nas dotąd niewprowadzonych i bardzo trudnych do oddania w języku polskim — z drugiej zaś chaos, panujący dotąd mimo wszystko w naszym słownictwie gimnastycznym, sprawy tej bynajmniej nie ułatwia. Są to jednakże tylko drobnostki, które z łatwością będzie można usunąć w następnem wydaniu. Poza tem całość warta jest gorącego przyjęcia, i niewątpliwie znajdzie się w rękach tych wszystkich, którym łączyzna fizyczna i duchowa naszych dziewcząt leży na sercu. Oby uznanie i wdzięczność licznych rzesz wychowawczyń fizycznych zachęciły tłumaczkę do szybkiego wydania części drugiej podręcznika. B. Tucholska-Domańska.

Wł. Ziętkiewicz. **Jazda na nartach.** Podręcznik dla instruktorów, uczniów i samouków. Warszawa (Główna Księg. Wojskowa) 1930, str. VIII + 162 + 24, w. 8-ki, 150 ilustr.

Do szeregu dobrych podręczników polskich, traktujących naukę jazdy na nartach, przybywa jeszcze jedno dziełko, którego autorem jest major Ziętkiewicz, stojący przez długie lata na czele kompanji Wysokogórskiej. Jako taki wychował całe pokolenie narciarzy, przeważnie wojskowych, i mało kto jest tak powołany do przedstawienia metodyki nauczania sztuki jeżdżenia na nartach. P. Ziętkiewiczowi chodzi przytem przedewszystkiem o wyszkolenie dobrego turysty-narciarza, i dlatego kładzie on nacisk na nauczanie wszystkich tych ewolucyj, które są potrzebne do opanowania także trudnego terenu. Głównym celem nauki jest osiągnięcie zupełnej pewności jazdy bez upadku; jak się ten cel zdobędzie, „czy według Wujka, czy Bilgerie'ego”, to w szkole autora jest zupełnie obojętne. Dlatego ćwiczy się u niego dla zmiany kierunku jazdy łuki, skręty, a to kristjanję oporową, dostawianą i nożycową, wreszcie skoki terenowe, nie zaś telemarki, które figurują na końcu między zabawami i ewolucjami, jako że te pierwsze posiadają w praktyce dla turysty narciarza bez porównania większe znaczenie.

Zupełnie konsekwentnie dużo miejsca pozostawiono omówieniu wycieczek w terenie i zwalczaniu przeszkód napotykaných. Przy tej sposobności należy w tym dziale skorygować w tabelce podającej wartość kaloryczną rozmaitych środków żywności, cyfry, odnoszące się do ryżu, kaszy, mleka kondens., makaronu, keksów i czekolady, podane dziesięć razy za wysoko, podczas gdy inne (chleb, mięso, cukier i t. d.) figurują we właściwej wartości.

Sposób pisania jest bardzo zwięzły, ujmujący przedmiot w kilku słowach. Ale nie podzielałam obawy autora, że to wszystko tak „straszenie oschłe i nudne”. Książeczka zawiera tyle trafnych spostrzeżeń, że z pewnością każdy narciarz-turysta przeczyta ją z wielkiem zainteresowaniem. Także część ilustracyjna udała się. Na 17 tablicach umieszczono 150 rycin, doskonale oddających w sposób powiedziałybm kinematograficzny poszczególne ewolucje. Cena książeczki (zł 5.—) mimo to nie jest wygórowana i można ją wszystkim narciarzom, a zwłaszcza tym, którzy chcą nimi zostać, gorąco polecić.

Dr. Tadeusz Smoluchowski.

STRESZCZENIA.

Dr. O. Tuszkai, Budapeszt. *Pogotowie ratunkowe i służba sanitarna w szkołach średnich.* (Zeitschrift für Schulgesundheitspflege und soziale Hygiene, zes. 15, 1929).

Dr. Tuszkai spotkał się z licznymi wypadkami zranień i skaleczeń, zdarzających się przeważnie podczas ćwiczeń cielesnych, które miały niekiedy dość poważny przebieg. Prawie w każdym wypadku niezbędną była pomoc lekarska, a w braku ostatniej pomoc ze strony współuczniów, którzy z powodu nieznajomości sposobów ratowania wyrządzali częstokroć niepowetowaną szkodę choremu. Dr. Tuszkai postanowił więc zaznajomić uczniów, grono profesorskie i służbę z najważniejszymi i najłatwiejszymi sposobami udzielania pomocy w nieszczęśliwych wypadkach. Jednakże przeprowadzenie jego planu napotkało na wielkie trudności. Postanowił więc uczniów z wyższych klas, którzy okazywali specjalne zainteresowanie higieną, lub też postanowili poświęcić się karierze lekarskiej, wysłać na kurs ochotniczego, budapeszteńskiego „Pogotowia ratunkowego” gdzie po odpowiednim teoretycznym i praktycznym wykształceniu składali egzaminy. Ci uczniowie stanowili później stale „Pogotowie ratunkowe”, które przy ewentualnych zranieniach w czasie nauki i ćwiczeń cielesnych udzielało fachowej pomocy. Przeprowadzono to w ten sposób, że każdego z 900 wychowanków gimnazjum dozorowali uczniowie z VII i VIII klasy, mający na zmianę służbę. Odznaką pełniących służbę była opaska, po którą zgłaszali się codziennie o 3/8 w pokoju ordynacyjnym lekarza, tamże myli ręce, przeglądali, czy przybory lekarskie i bandaże są w porządku, zamykali pokój, zabierając klucze, ażeby w nagłej potrzebie pomóc choremu. O g. 8 szli na lekcje, które jednakowoż w razie jakichkolwiek nieszczęśliwych wypadków mogli w wiadomym celu przerwać. To pogotowie ratunkowe było w ścisłym kontakcie z szkolną służbą sanitarną, składającą się z dwóch kierowników i 8 dozorców, wyznaczanych na przeciąg 2 tygodni. 6 dziennych i 6 tygodniowych inspektorów brało odpowiedzialność za zachowanie prawideł szkolnej zdrowotności. Do obowiązków służby sanitarnej między innymi należała dbałość, ażeby w czasie przerw wszyscy uczniowie opuszczali klasy, koryta były otwierane. Również służba sanitarna badała temperaturę klas i okrytarzy. Przy ewentualnych błędach i zaniedbaniach donoszono wszystko kierownikom lub lekarzowi, który przy pośrednictwie dyrekcji wydawał odpowiednie zarządzenia. Przedewszystkiem zaś służba sanitarna dbała o czystość, mianowicie o to, żeby wszelkie odpadki nie zaśmiecały podłóg, żeby pył i brud nie zanieczyszczał powietrza, żeby spluwaczki były w użyciu, ręce dokładnie umyte i czystość nawet w pobocznych ubikacjach, zwłaszcza w ustępach, zachowana. Uczniowie wyższych klas, pełniąc służbę mieli również pieczę nad ruchem na schodach, ażeby zapobiec nieszczęśliwym wypadkom. Ich też obowiązkiem było pouczenie uczniów przy alarmie lub wybuchu ognia o konieczności opuszczania miejsc lub gmachu w spokoju i porządku. Wybór pogotowia i służby sanitarnej należał do obowiązków lekarza szkolnego, który wprowadzając do szkoły

tak pożyteczny dział, wyświadczał przez to nieocenioną przysługę młodzieży; młodzież ta bowiem rozumiejąc i znając wielką wartość medycyny i higieny, umiała się w późniejszym życiu do niej zastosować i nieść umiejętną a pożyteczną pomoc w nieszczęśliwych wypadkach. Według swego mniemania jest dr. Tuszkai pierwszym a może jedynym, który wyżej wymienione instytucje planowo do szkół średnich wprowadził, pragnie jednakże gorąco znaleźć jak najliczniejszych zwolenników i naśladowców.

M. Reiterówna.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Kształcenie lekarzy szkolnych.

W sobotę, dnia 21 grudnia 1929 r., w obecności Ministra Oświecenia p. Sławomira Czerwińskiego, dyrektora państwowej szkoły higieny b. ministra p. dr. Chodźki, kuratora okręgu szkolnego warszawskiego p. G. Zawadzkiego, oraz zaproszonych gości, odbyła się uroczystość zamknięcia pierwszego doksztalającego kursu dla lekarzy szkolnych. Kurs ten, trwający dwa tygodnie, zorganizowała państwowa szkoła higieny wspólnie z wydziałem wychowania fizycznego i higieny szkolnej ministerstwa oświecenia. Praca na kursie trwała cały dzień i polegała na wykładach teoretycznych, na seminarjum dyskusyjnym, oraz na pokazach. Wykłady teoretyczne dotyczyły czterech działów medycyny i higieny szkolnej, a mianowicie: 1) organizacji pracy lekarza szkolnego (w szkole powszechnej, średniej i w seminarjum nauczycielskim), — 2) kliniki wieku szkolnego (gruźlica dziatwy i młodzieży szkolnej, psychopatologia, stomatologia, ortopedia wieku szkolnego i t. d.) oraz organizacja lecznictwa szkolnego, — 3) higiena wieku szkolnego (propaganda higieny w szkole, metody nauczania higieny, zwalczanie chorób zakaźnych w szkole, alkoholizm i t. d.), — 4) wychowania fizycznego ze szczególnem uwzględnieniem metod biometrycznych w zastosowaniu do badań kontrolnych w wychowaniu fizycznym i sporcie.

Pokazy obejmowały wzorowe budynki szkolne, ośrodki zdrowia, Centralny Instytut wychowania fizycznego na Bielanach, Instytut Psychotechniczny i t. p., oraz dwie wzorowe lekcje higieny w klasie VII-iej w gimnazjum i dwie wzorowe pogadanki higieniczne w gimnazjum niższem.

Kursu wysłuchali 127 lekarzy i lekarek szkolnych (60 mężczyzn, 67 kobiet). Uczestnicy kursu pochodzili w pewnej części z Warszawy, głównie zaś przybyli z różnych, nawet bardzo odległych, terytorjów Rzeczypospolitej. Zainteresowanie kursem było bardzo duże, dowodem czego między innymi było kilkadziesiąt pytań, będących przedmiotem rozważań na seminarjum dyskusyjnym.

Prelegentami kursu byli wybitni rzeczoznawcy danego działu medycyny i higieny szkolnej. Organizatorom kursu udało się pozyskać jako prelegentów, nawet profesorów uniwersytetu z Krakowa (dr. Piltz) i z Wilna (dr. Szmurło).

W przemówieniach swych przy zamknięciu kursu jego organizatorzy (dyrektor dr. Chodźko, dr. Łubczyński i dr. Kopczyński) podkreślali znaczenie tego kursu dla lekarzy szkolnych podniesienia poziomu wykształcenia, stosunek higieny szkolnej do higieny społecznej, potrzebę współpracy lekarza szkolnego z nauczycielem, a delegaci słuchaczy (dr. Kurtz z Warszawy, dr. Wojnicz z Łucka, dr. Kosiński z Wilna i dr. Wisłocka z Krakowa) dziękowali prelegentom i organizatorom kursu za poniesione trudy, i złożyli do ich uznania pewną, zebraną przez

siebie kwotę, którą przekazano Zarządowi Ligi Szkolnej Przeciwgruźliczej w Warszawie.

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

Posiedzenia w dniu 19 grudnia 1929. Przewodniczącym Dr. St. Kopczyński, Sekretarz Dr. Goździcki. Obecnych osób 40.

Przewodniczący udziela głosu Dr. Mitkiewiczowi, który zawiadamia zebranie, że w związku z dniami przeciwgruźlicznymi dnia 8. I. 1930 r. zostaną wygłoszone w sali Tow. Higienicznego dwa odczyty: 1. Walka z gruźlicą (dr. Grodecki) i 2. Uleczalność gruźlicy (dr. Stefan Rudzik). Mówca zwraca się do lekarzy szkolnych, aby propagowali powyższe odczyty wśród starszej młodzieży szkolnej, i informuje o ulgach biletowych. Następnie poleca dr. Kopczyński uwadze zebranych artykuł „Szkoła a gruźlica”, drukowany w organie Tow. Przeciwgruźliczego i daje krótkie sprawozdanie z kursów dla lekarzy szkolnych. Stwierdza dużą frekwencję (127 lekarzy z najrozmaitszych i nieraz bardzo odległych stron Rzeczypospolitej), oraz wielkie zainteresowanie z ich strony wszystkimi niemal wykładami a zwłaszcza dr. Piltza, dr. Szmurły, dr. Dąbrowskiego i innych.

Dr. Babski odradza wydawanie „kart zdrowia” do rąk uczniów, którzy często gubią swe dokumenty.

Dr. Kopczyński informuje o organizacji sportów zimowych na terenach Parku Sobieskiego, który obecnie należy do Kuratorjum Okr. Szkol. Warsz. Dr. Łapińska zwraca uwagę na znaczne podwyższenie kosztów korzystania z tych terenów, o ile za bilet wejścia dla osoby opiekującej się dzieckiem, będzie pobierana każdorazowo, tak jak dotychczas, opłata 50 groszy.

Prof. Dr. Venulet wygłasza odczyt p. t.: „Zagadnienie konstytucji ustrojowej”. Patogeneza większości spraw chorobowych jest złożona. Dużą rolę w powstawaniu i przebiegu chorób odgrywają własności osobnicze ustroju. Sumę własności odziedziczonych nazywamy konstytucją ustroju, własności nabyte zaliczamy do kondycji. Konstytucja ustroju składa się z konstytucji poszczególnych narządów, z gruczołami wkrewnymi na czele. Wyrazom konstytucji służą tak cechy zewnętrzne, jako też stan czynnościowy ustroju, zwłaszcza zaś odporność jego i zdolność do reagowania na różne bodźce.

Substancja chromatinowa komórek płciowych stanowi materialne podłoże konstytucji. Dziedziczność konstytucji podlega prawom Mendla. Biochemiczna struktura surowicy stanowi dorobek konstytucyjny ustroju; wobec korelacji, jaka istnieje pomiędzy pewnymi grupami serologicznymi, a wrażliwością ustroju ludzkiego na błonice, wrażliwość ta jest również czynnikiem konstytucyjnym. Konstytucja jest niezmienna, lecz uwydatnia się w różnych okresach życia. Stan ogólny, czyli habitus jest zależny od konstytucji ustroju i warunków jego bytowania, czyli kondycji. Zależność kondycji od czynników socjalnych i fizykalnych, zmiany ustroju, spowodowane kondycją, w przeciwieństwie do cech konstytucjonalnych, nie dziedziczą się. Typy konstytucji prawidłowej, według klasyfikacji Sigaud: typ oddechowy, trawienny, mięśniowy i mózgowy. Konstytucje psychiczne: cyklotymiczna i schizotypiczna. Anomalje konstytucji: morfologiczne, czynnościowe i rozwojowe. Charakterystyka konstytucji patologicznych 1. status thymico-lymphaticus, 2. status arthreticus, 3. status asthenicus, 4. status degenerativus i skaza wysiękowa. Higiena konstytucji. W dyskusji przewodniczący podkreśla ważność poruszonych zagadnień z punktu widzenia pedagogicznego. Prof. dr. Venulet odpowiada dr. Ulińskiemu, że uleczalność ekzem u dzieci nie przeczy teorii konstytucji, gdyż są skazy konstytucyjne, które wybuchają w zależności od wieku. Skaza artretyczna przejawia się w wieku starszym, konstytucja usposabiająca do

wysięków — u dzieci, które w późniejszym wieku skłonne są do astmy oskrzelowej. Następnie prelegent wyjaśnia dr. Matusewiczównie, że co do działalności tarczycy, nie może dać ścisłej odpowiedzi, czy w konstytucji tarczycowej mamy do czynienia z hyper- czy hypofunkcją tego gruczołu. Najprawdopodobniej mamy do czynienia z dysfunkcją. Odwodnienie ustroju zależne jest od wzmożonego wydzielania gruczołu tarczycowego. Różne konstytucje w stosunku do popędu płciowego różnicie się przejawiają. Wiadomem jest, że tak zwany Status thymico-lymphaticus cechuje się zazwyczaj niedorozwojem jąder i istnieje w pewnym związku ze zwiększonym odsetkiem samobójstw wśród osobników, dotkniętych tą skazą. U kobiet niedomoga jajników stwarza typ infantylny.

Typ erethyczny zazwyczaj słaby popęd płciowy, lub odwrotnie. W odpowiedzi dr. Grzywo - Dąbrowskiej, prelegent wyjaśnia, że osobiście stawia wyżej typ schizotypiczny, niż cyklotypiczny. Schizotypicy to zazwyczaj natury głębsze, ludzie o nieprzeciętnej umysłowości, aczkolwiek pożyte z nimi jest trudniejsze. Cyklotypicy mają też swoje zalety charakteru, ale bądź co bądź niższego rzędu. Na pytanie dr. Szokalskiego, prelegent odpowiada, że liczby, przytoczone w przemówieniu, co do % zaraźliwości dzieci na płonice w zależności od wieku są stałe, tak, że można je uważać za pewnik statystyczny. Wreszcie prelegent wyjaśnia dr. Drabczykowi, że stawianie pod znakiem pytania wogóle istnienia „genotypów i phenotypów” równa się postawieniu pod tenże znakiem całej nauki o konstytucji. Poruszona w ten sposób sprawa staje się tedy zagadnieniem zasadniczym. Bronić teorii konstytucji ustrojowej prelegent dla braku czasu i obszerności tematu tutaj nie może.

Zebranie zakończono o godzinie 10 i pół wieczorem.

ZMARLI.

— Ś. p. prof. dr. Rafał Radziwiłłowicz. W Wilnie zmarł śp. prof. dr. Rafał Radziwiłłowicz, znany i ceniony lekarz-psychjatra i pracownik społeczny. Idea abstynencka znalazła w nim szczerego i zapalonego propagatora, którego głos był na licznych zjazdach i kongresach wysoko ceniony. Lecz nietylko nauka go pociągała. Jako szczerzy demokrata, o kryształowym charakterze pomagał biednym i wogóle wszystkim, którzy w jakiegokolwiek potrzebie się do niego zwracali. Jego dobroć i szlachetne poświęcenie zjednało śp. Radziwiłłowiczowi tylu przyjaciół, że pamięć o nim nigdy nie zaginie.

KRONIKA.

— Plan i urządzenie królewskiej węgierskiej Wyższej Szkoły Wych. Fiz. Wyższa Szkoła Wych. Fiz. w Budapeszcie (ze studjami 4-letnimi) nie miała do końca roku akad. 1927/28 własnego gmachu, tylko używała wspólnie budynek z inną instytucją. Dopiero z początkiem roku akad. 1928/29 otrzymała ów budynek na własność. Do tego dokupiono z polecenia ministra oświaty grunt, tak że obecnie cały kompleks Szkoły wynosi 25.000 m², na których wznosi się 8 zabudowań, a mianowicie: gmach główny, internaty i sale gimnastyczne dla pań i panów, szatnie, mieszkanie służby, i magazyn dla przyborów do gier. W r. 1930 zamierza się wybudować kryty basen pływacki. Prócz wyżej wymienionych sal służą do nauki jeszcze boiska lekko-atletyczne, do boksu, szermierki, gier, gimnastyki i korty tenisowe.

W gmachu głównym odbywają się wykłady, a w suterrenach znajduje się strzelnica małokalibrowa wielkości 6×25 m. Na parterze znajduje się dyrekcja i biura, pokój nauczycieli, jadalnie internatu, główna szatnia, garderoba, łazienka z umywalkami i tuszami dla niewiast. W środkowej

części pierwszego piętra znajdują się pomieszczenia sportowo-lekarskie, poczekalnia, pracownia, pokój rentgenowski i lampy kwarcowej oraz sale wykładowe. Tutaj znajdują się także biblioteka, czytelnia, seminarjum i pokoje gościnne. Na lewym skrzydle umieszczono ciemnię, pokój przezroczycy i filmów i wielką salę projekcyjną, jak również szatnię, umywalnię, łazienkę dla mężczyzn. Na 2 piętrze urządzono 2 większe i 2 mniejsze sale naukowe, laboratorja biologiczne, psychologiczne i antropometryczne, sale do tańców, boksu, szermierki i zapasów. Tutaj umieszczono także muzeum sportowe Wydziału krajowego ćwiczeń cielesnych, jak również muzeum Szkoły.

W internacie żeńskim jest 40 miejsc, a prócz tego sala gimnastyczna, umywalnia, szatnia, jak również uczelnia. W suterrenach urządzono pralnię szkoły. W interenacie męskim jest 50 miejsc i analogicznie urządzenia jak w internacie żeńskim. Sutereny urządzono odpowiednio dla nauki wioślowania zimą.

Wszystkie pokoje, korytarze, sale, park, opłotowanie boisk sportowych, a więc cała Szkoła jest urządzona estetycznie i według wymogów nowoczesnej higieny.

Przejdziemy teraz do programu pracy w Szkole. Jak już wspomniano, nauka odbywa się w ciągu 4 lat, przeciętnie 26 godzin tygodniowo. Program wykładów obejmuje psychologję, właściwości wieku dziecięcego, etykę, logikę, naukę o wychowaniu, naukę kultury węgierskiej, seminarjum, śpiew, historję sportu, organizację ćwiczeń cielesnych w stowarzyszeniach, nauczanie praktyczne, anatomję, fizjologję, biologję, higienę i mechaniczną ruch. W zakres ćwiczeń wchodzi: gimnastyka (praktycznie i teoretycznie), rytmika, gimnastyka lecznicza (teoretycznie i praktycznie), lekka atletyka (teoretycznie i praktycznie), dalej sezonowo różne sporty dla mężczyzn — narciarstwo, łyżwiarstwo, wioślarstwo i samoobrona, dla niewiast — narciarstwo, łyżwiarstwo, hockey i tenis), gry i zabawy szkolne (praktycznie i teoretycznie), gry sportowe, pływanie, szermierka (praktycznie i teoretycznie), strzelanie z broni małowalibrowej (praktycznie i teoretycznie), boks, zapasy, tańce narodowe, krajoznawstwo, turystyka i kartoznawstwo.

Prócz tego słuchacze Wyższej Szkoły są zobowiązani do słuchania i zdawania kolokwjum z jednego z języków nowoczesnych (dotychczas był język niemiecki lub angielski).

Za powyższe informacje serdecznie dziękujemy d-rowsi I. Szukováth'y'emu, dyrektorowi naukowemu W. Szkoły.

— **V Kongres międzynarodowy fizjoterapeutyczny** odbędzie się w Liège od 14—18 września 1930 r. Na sekcję pierwszą tegoż kongresu, pod przewodnictwem prof. Gommaerts'a, profesora wydziału medycznego uniwers. i Wyższego Instytutu Wych. Fiz. w Gandawie, przygotowano szereg ciekawych referatów z dziedziny wychowania fizycznego. Referentami będą znani w dziedzinie wychowania fizycznego naukowcy, m. i.: dr. Ph. Tissie, dr. R. Ledent, dr. Knoll, dr. Boigcy, dr. A. Govaerts, dr. Altschul; z Polski z referatem pojedzie dr. Dybowski ze Lwowa. Adres sekretarjatu kongresu: 2, rue Louvrex, Liège.

— **Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk.** w Warszawie przeniósł się do własnego budynku w Agrykoli. W chwili obecnej skład personalny jest następujący: dyrektor — płk. dypl. Władysław Kiliński, zastępca dyrektora — ppłk. dr. Tomasz Krzyski. Wydział ogólny — mjr. dypl. Sokołowski (szef), mjr. dypl. Szymkiewicz (kierownik referatu ogólno-organizacyjnego), kpt. Słoka, kpt. Maszłanka, kpt. Nowakiewicz (kierownik referatu ewid.-personalnego) i kpt. Oskres. Wydział wyszkolenia mjr. Ziętkiewicz (szef), mjr. Idzik (kierownik referatu wyszkolenia wych. fiz.), kpt. Wiśniewski (kierownik referatu wyszkolenia przysp. wojsk.), kpt. Sekunda, kpt. Kawalec i p. Junosza-Dąbrowski. Wydział Społeczny — mjr. dypl. Wądołkow-

ski (szef), mjr. Piskozub (kierownik referatu stowarzyszeń przysp. wojsk.), kpt. Turowski (kierownik referatu stowarzyszeń wych. fiz.), kpt. Żelazny (kierownik referatu komitetów i prasy), p. Lange i p. Wołkowicz. Wydział zaopatrywania — kpt. int. Puławski (szef), por. Bukowski (kierownik referatu budżetowego), por. Fedorowicz (kierownik referatu planów i instr. zaop.), por. Grzeszkiewicz (kierownik referatu materiałowego) i p. Saciuk. Samodzielny referat przysp. wojsk. kobiet — p. Wittekówna (kierowniczka) i p. Szczurowska. Samodzielny referat wych. fiz. kobiet — p. Prażmowska (kierowniczka) i p. Miłobędzka. Kierownik kancelarii — por. Szeremeta (adjutant Państw. Urz. Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk.).

Państw. Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk., który obecnie obchodzi trzechlecie istnienia, partycypował finansowo we wszystkich bodaj na nieco szerszą skalę pomysłanych przedsięwzięciach w dziedzinie wych. fiz. i przysposobienia wojsk. I tak, gdy w latach 1926 i 1927 roczny przyrost obiektów sportowych wynosił około 450, to podskoczył on w roku 1928, dzięki wpływom Państw. Urzędu Wych. Fiz., do prawie 800. Analogicznie przedstawia się sprawa boisk sportowych, gdyż w ciągu 2 lat od powstania Państwowego Urzędu Wych. Fiz. dzięki staraniom jego otwarto 193 (w tym samym czasie kluby sportowe wybudowały tylko 75), dla stadionów lekkoatletycznych obliczenie podobne daje 187 i 60, dla pływalń 12 i 6, oraz dla strzelnic 159 i 100. Wielką troską otaczał Państw. Urz. Wych. Fiz. obozy letnie, umożliwiając w ciągu 3 lat pobyt na obozach 38.385 frekwentantom. Organizował również liczne kursy wych. fiz. i przysp. wojsk., i tak w roku 1928 było 325 kursów z 12.787 uczestnikami. („Stadjon.”)

— **Podatek od popisów i zawodów sportowych może wynosić tylko 10%.** Ministerstwo Spraw Wewn. rozstrzygnęło sprawę wysokości podatku miejskiego od zawodów i popisów sportowych. Na podstawie ustaw państwowych miasta mają prawo do pobierania specjalnych opłat od wszelkich zabaw i widowisk. Ponieważ z kilku miast wpłynęły do Ministerstwa skargi, że magistraty miejscowe nakładają zbyt wysokie opłaty od zawodów i popisów sportowych, które często mają charakter wybitnie społeczny. Ministerstwo zdecydowało, że od zawodów i popisów urządzanych przez Towarzystwa gimnastyczne i sportowe, których „użyteczność publiczną uzna rząd gminy” mogą być pobierane opłaty miejskie do 10% ceny biletów wstępu.

W praktyce konieczne będzie powołanie specjalnej komisji, która orzekać będzie, jakie zawody i popisy mają charakter „użyteczności publicznej”.

— **Redakcja „Startu”** zorganizowała w Warszawie kurs gimnastyki kobiecej metodą duńską Agnety Bertram. Lekcje odbywają się dwa razy w tygodniu w dwóch grupach: zwykłej i instruktorskiej. Wykłady prowadzi Dunka Bodil Otto.

— **Przepisy o zwolnieniu z gimnastyki obowiązkowej z dnia 17 czerwca 1929 r.** Szwajcarski Departament Wojskowy wydał przepisy, normujące kwestję zwolnienia z ćwiczeń cieleśnych. Mianowicie choroby i wady, które zwalniają z nauki szkolnej wogóle, zwalniają również i z gimnastyki. Dzieci słabowite zwalnia się tylko wyjątkowo, w razie gdy ćwiczenia szkoda zdrowiu. U dzieci ułomnych następuje zupełne zwolnienie np. w następujących wypadkach: hemofilja, wady serca, prowadzące do poważniejszych upośledzeń funkcji tego organu, gruźlica płuc lub innych organów z wyjątkiem zamkniętej gruźlicy gruczołów, skrofulozy, przepukliny, które występują przy ruchach ciała, zeszytywnienie i paraliż kończyn, prowadzące do poważniejszego upośledzenia ruchów, jednooczność, choroby umysłowe, epilepsja, choroba św. Wita i chroniczne zapalenie nerek. W przeważnej części wypadków stosuje się tylko zwolnienie częściowe, t. zn. od niektó-

rych ćwiczeń, a mianowicie w wypadkach wyleczonej gruźlicy, dalej gruźlicy gruczołów z czasowem zropieniem gruczołów, przy ograniczonym działaniu kończyn, przy zaburzeniach sercowych. Uczniów, częściowo zwolnionych z ćwiczeń, powinno się łączyć w osobne oddziały i stosować dla nich indywidualne ćwiczenia, odpowiednie do stanu zdrowia każdego z nich.

Przy przejściowych zwolnieniach bierze się pod uwagę rekonwalescencję po skaleczeniach, operacjach i innych chorobach, także po chorobach zakaźnych, które mogą prowadzić do chorób sercowych, (błonica, szkarlatyna, grypa, reumatyzm stawowy).

Zwolnienia do dwóch tygodni może udzielić wychowawca sam; dłuższych zwolnień udziela się na podstawie świadectwa lekarskiego, i to lekarza szkolnego, który je wydaje tylko po dokładnem zbadaniu ucznia. A więc należy dokładnie podać czas zwolnienia, najwyżej na bieżący rok szkolny. Przy częściowem zwolnieniu należy dokładnie podać, w których ćwiczeniach uczeń wogóle nie może brać udziału, a w których tylko częściowo. Lekarz szkolny działa zawsze w porozumieniu z wychowawcą fizycznym.

Powyższe przepisy dotyczą także seminarjów nauczycielskich z tem, że zwolnieni uczniowie muszą być obecni na lekcjach.

(„Die Körpererziehung“.)

— **Studenci polscy w Ameryce.** Chociaż Polaków na uniwersytetach amerykańskich jest stosunkowo mało, są oni jednak głośni w dziedzinie sportowej. Wstawili się mianowicie przez swą dobrą grę w piłce nożnej. O wartości ich świadczy fakt, że wymieniono ich nawet jako kandydatów do ogólno-amerykańskiej drużyny reprezentacyjnej. („Sokół Polski.“)

— **Polska Liga Przeciwalkoholowa,** organizując doroczny Tydzień Propagandy Trzeźwości, zwraca się z gorącym apalem do wszystkich Rodaków dobrej woli, aby pośpieszyli z pomocą przez jednorazowy datek pieniężny na cele Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej, stałą roczną składką w wysokości najmniej 40 zł na podtrzymanie działalności Składnicy Abstynenckiej, zaprenumerowanie czasopism abstynenckich, zgłoszenie członkostwa do organizacji przeciwalkoholowych, wstawiennictwo w różnych instytucjach o przyznanie subwencji. Adres: Składnica Abstynencka, Poznań, Aleje Marcinkowskiego 26.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

L'Office Nationale d'Education Physique et de Préparation Militaire à Varsovie s'est installé dans son propre bâtiment dans l'Agrykola (un quartier de Varsovie). Il est présidé par le col. dipl. Wł. Kiliński — directeur et le col. lt. dr. T. Krzyski — vice-directeur; en outre il est divisé en plusieurs sections: le com. dipl. Sokołowski — chef de la section générale, le com. Ziętkiewicz — chef de la section d'instruction, le com. dipl. Wądołkowski — chef de la section sociale, le com. Puławski — chef de la four-niture.

L'Office Nationale d'Ed. Phys. et de Prép. Milit. finit maintenant la troisième année de son existence; pendant ce temps-là il a financé partiellement presque tous les travaux importants en éducation physique et préparation militaire. Grâce à ses efforts on a ouvert pendant les deux premières années 193 stades sportifs — contre seulement 75 fondés par les Sociétés Sportives, 187 contre 60 stades athlétiques, 12 contre 6 piscines, 159 contre 100 tirs au but. Il prit aussi en grand soin l'organisation des camps de vacance; pendant trois années il y avait 38.385 participants; on outre en 1928 il organisa 325 cours d'éducation physique et de préparation militaire avec 12787 participants.