

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., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., JEDEN Z ORGANÓW NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO, ZW. 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. Eug. Piasecki,
prof. Uniw. Pozn.

Układ całości wychowania fizycznego: systemy, metody, eklektyzm, zasady, syntezy*).

Jak łatwo się przekonać choćby z pobieżnego rzutu oka, wychowanie fizyczne rozporządza dziś bardzo obszernym i złożonym kompleksem środków. Nie może też być rzeczą obojętną, jak je wybierzemy, ugrupujemy i zastosujemy w praktyce odpowiednio do płci, wieku, stopnia wyćwiczenia i innych właściwości ucznia. Czytelnikowi naszemu znane są już z dziejów wychowania fizycznego losy, jakim ulegały różne systemy i metody. Tu pierwszym zadaniem naszym będzie rozgraniczenie pojęć i ustalenie terminologii, którą się w następstwie mamy posługiwać. Potrzebne to tem bardziej, że właśnie w tym dziale wychowania panuje pod tym względem dość wielki zamęt.

Systemy. Oto nazwa najbardziej nadużywana. Jedni oznaczają nią trzy wielkie systemy historyczne, jak i my to uczynimy. Inni gotowi nią określić pierwszą lepszą metodę, obejmującą nieraz drobną część zadania (więc rytmiczną, taneczną, gimnastyki domowej i t. p.). Gdzieindziej nazywa się tak eklektyczne zestawienie różnych elementów, przyjęte w jakimś kraju i w pewnym okresie za obowiązujące.

*) Jest to jeden z rozdziałów podręcznika, przygotowywanego do druku p. t. „Zarys teorii wychowania fizycznego”, podany tu za łaskawem zezwoleniem wydawców (Lwów, Ossolineum).

Chcemy zarezerwować tę nazwę dla trzech systemów: angielskiego, niemieckiego i szwedzkiego, które prawie równocześnie, przed stu laty zgórą, pojawiły się w trzech punktach Europy i z bardzo małymi zmianami dotrwały przez blisko stulecie. Będzie to w najlepszej zgodzie z terminologią przyjętą w innych działach nauki. Tak się bowiem określa nadewszystko kategorię historyczną, obcą dzisiejszym pojęciom, a obejmującą wielki krąg faktów i zagadnień, oświetlonych z pewnego określonego stanowiska. System taki przez czas dłuższy przyjmowano lub odrzucano w całości. Przykłady: dawne systemy w astronomji, naukach biologicznych, filozofji, pedagogice. I nasze systemy żyły zrazu długie lata, prawie zupełnie nie oddziałując na siebie wzajemnie. Dopiero późne lata ubiegłego stulecia zaznaczają się wzajemnem przenikaniem angielskiego systemu sportowego z jednej, a obu systemów gimnastycznych z drugiej strony. Wpływ zaś szwedzkiego systemu na niemiecki zaczyna się na dobre dopiero w bieżącym stuleciu.

Metody. Równocześnie jednak zaczyna wzbierać fala różnych metod. Zgodnie znów z terminologją, ustaloną w innych działach nauki, nazywamy tak zalecony przez jakiegoś autora mniej lub więcej oryginalny sposób postępowania. Tym razem niekoniecznie obejmuje on całość wychowania fizycznego. Przeciwnie, najczęściej dotyczy pewnej ograniczonej grupy zagadnień. Przykłady: metoda Elin Falk dla dzieci, Elli Björkstén dla niewiast, N. Bukh'a dla mężczyzn, P. Muller'a dla gimnastyki domowej i wiele innych. Skromniejsi z twórców metod przyznają, że osnuli je na tle któregoś z systemów. Tak czyni pierwszych troje z przytoczonych reformatorów. Mniej skromni reklamują rzecz jako „swoją system”: tak czyni czwarty.

Eklektyzm. Już we wspomnianym okresie wzajemnego przenikania się systemów, powstawały układy eklektyczne, t. j. wybierające z każdego systemu to, co wydawało się najlepszem i starające się spoić te elementy w możliwie harmonijną całość. Cokolwiek dałoby się powiedzieć o wartości wielu poczynań eklektycznych w naszej dziedzinie, trzeba zauważyć, że zasada eklektyzmu we wszystkich gałęziach nauki panuje bezwzględnie. Lepsze lub gorsze wyniki otrzymywane przez eklektyków, zale-

żą przedewszystkiem od trafności dokonywanego wyboru poszczegól­nych elementów. Jeśli ten wybór odbywa się na podstawie doświadczenia wychowawczego i ścisłej analizy naukowej, rezultaty powinnyby odpowiedzieć oczekiwaniom. Niestety, nie możemy się pochwalić, byśmy posiadali już dziś zasób wiedzy, dający możność zupełnie zadowalającej analizy tego rodzaju. I tak jak rzeczy stoją, jednak można napewno dojść do dosyć dobrych wyników — pod jednym wszakże warunkiem, do­tąd mało gdzie spełnionym. Jest to ścisła i stała współpraca teoretyka z praktykiem. To samo dotyczy oczywiście, tem bar­dziej, tworzenia nowych metod. Gdy praktyk, reprezentujący doświadczenie szkolne, oraz teoretyk, kierujący się faktami eksperymentalnymi i dedukcją naukową, zgodzą się na jedno, rzecz ta musi posiadać pewniejsze podstawy, niż pomysły, czerpane z jednego tylko z wymienionych źródeł.

Zasady. Wypada nam teraz odpowiedzieć na pytanie: co z przepływającej wciąż rzeki systemów i metod ostało się jako rzecz o trwałej wartości? Otóż najdonioślejszą ich zasługą jest ustalenie pewnych zasad, któremi nieraz kierujemy się jeszcze długo po zarzuceniu wielu innych szczegółów całości. I tak, choć nigdzie poza Anglią nie przyjęto w pierwotnej czystości jej systemu wychowania sportowego, choć i Anglicy skombinowali go wkońcu z gimnastyką zrazu niemiecką, później przeważnie szwedzką, system ten przeniknął do wszystkich krajów cywilizowanych w postaci przyjęcia pewnych zasad. Pierwszą z nich możnaby określić jako uznanie wartości *hedonicznych* ćwiczeń cielesnych — zadowolenia przez nie licznych i silnych instynktów, wywołania nastrojów pogodnych, a zarazem, tą drogą też (pośrednio) okiełznania pewnych innych popędów. Wystarczy tu ograniczyć się do zaznaczenia, iż szkoły angielskie stały się wielkim warsztatem empirycznym, który wartość tę udowodnił.

Druga zasada angielska — to *u t y l i t a r y z m*. Gdy gdzie­indziej ograniczano się długo do mniej lub więcej sztucznej gimnastyki, młody Anglik pływał, wiosłował, uprawiał boks, lekką atletykę i inne sporty wybitnie praktyczne. A i w grach swoich, zwłaszcza drużynowych, cenił pośrednie zastosowania życiowe, płynące z przyuczenia do solidarności grup, wyrobienia przywódców i t. p.

Trzecią zasadą jest wolne powietrze jako prawie jedyne środowisko ćwiczeń. Młodzież angielska zawdzięcza jej nieznaną zgoła na kontynencie stopień zahartowania, który przenosi się też w dziedzinę ćwiczeń, uprawianych pod dachem: gimnastykuje się n. p. w zimie stale przy oknach otwartych. Prąd ten przyjmuje się coraz silniej i poza wyspami brytyjskimi.

Więcej zastrzeżeń żywimy co do czwartej zasady angielskiej: swobodnego współzawodnictwa jednostek i grup, jako środka pomocniczego w rozbudzeniu zapału do ćwiczeń, a nawet jako samodzielnego środka wychowawczego. Przyszliśmy bowiem do przekonania, że jest to miecz obosieczny, wymagający bardzo ostrożnego i umiejętnego zastosowania, by nie przynieść więcej szkody, niż pożytku.

Najmniej stosunkowo zasad systemu niemieckiego doznało ogólnego i trwałego przyjęcia. Za naczelną zasadę możnaby tu uważać uniwersalizm, polegający na dążności do wykonywania wszystkich możliwych ruchów. Gdy ten ideał okazuje się w praktyce niemożliwym do spełnienia, następuje dość naturalne w tych warunkach przesunięcie w stronę ćwiczeń trudnych i skomplikowanych, by uzyskać „sprawność ogólną”. Stąd wynika akrobatyzm w ćwiczeniach przyrządowych, oraz złożoność i wielotaktowość ćwiczeń wolnych. W nowszych czasach, gdy Niemcy bardzo poważnie zreformowali swój system, wzorując się w znacznej mierze na Skandynawji, uniwersalizm ich wyraża się w inny sposób. Powstaje prąd, dążący do zapoznania (nawet praktycznego) wychowawcy ze wszystkimi systemami i metodami, aby mógł potem wybierać według własnego uznania. Prąd ten łączy się organicznie z lekceważeniem kwestji doboru elementów ćwiczebnych, z przekonaniem, że każdy system jest dobry, byle go dobrze stosować.

Uniwersalizm niemiecki, zmodyfikowany w duchu predylekcji do ćwiczeń trudnych i zawiłych, stał się ojcem drugiej zasady: propagandy przez popis. Przy ćwiczeniach wolnych dał ten prąd masowe pokazy, działające na widza zgodnością ruchów setek i tysięcy ludzi. Przy przyrządowych znów — sztuczki akrobatyczne. Niestety, pod pierwszym przynajmniej względem przykład ten stał się zaraźliwym i dla zwolenników szwedzkiego systemu i osnutych na jego tle metod nowoskandynawskich. Masowe pokazy stały się plagą dziatwy i młodzie-

ży, u której raz po raz zakłócają bieg pracy wychowawczej wyuczaniem ćwiczeń popisowych, wciąż tych samych miesiącami i przez to samo wiele tracących na wartości. Bardzo powoli tylko wywalcza sobie uznanie myśl, że istotną propagandą zabiegów wychowawczych może być tylko pokaz normalnej lekcji, zgola nieprzygotowany. Inaczej podtrzymujemy w widzach opaczne pojęcia o celach i środkach naszej pracy.

Naczelną zasadą systemu szwedzkiego jest racjonalizm. Wśród bezmiaru możliwych elementów wybiera się i wciela do całości tylko te, które według danego stanu nauki są uważane za korzystne dla osiągnięcia wytyczonych celów. Mimo odzywający się tu i ówdzie hiperkrytycyzm naukowy, nie mamy powodu do rezygnacji z krytycznego przeglądu materiału ćwiczebnego na tej podstawie, że jeszcze za mało wiemy o tych zjawiskach. Zawsze bowiem pozostanie w mocy obowiązek teorii wobec praktyki, by na podstawie danego stanu wiedzy dostarczała swoich uwag i wskazań, nie przeceniając, ale też i daleka od niedoceniań ich wartości.

Z racjonalizmu szwedzkiego wynikają inne zasady systemu, a mianowicie u m i e j ę t n y p o d z i a ł ćwiczeń i ustalenie ich n a s t ę p s t w a po sobie, tak w ciągu roku szkolnego, jak w przebiegu każdej lekcji, dyktowanego danymi anatomji, fizjologii i psychologii. Wynikają też szczegóły urządzeń ćwiczebnym (sal, boisk, przyrządów), obliczone n a o s z c z ę d n o ś ć c z a s u, m i e j s c a i p r a c y ucznia — na wydobyć zeń *maximum* pożytecznego wysiłku przy *minimum* zmęczenia. Zasadom tym hołdujemy po dziś dzień, mimo że postępy nauki w ciągu tylu lat wielokrotnie i znacznie zmieniły praktyczne konsekwencje, jakie stąd wynikają w szczegółach. Wraz z zasadami, jakie ostały się z systemu angielskiego (ze znacznym tylko złagodzeniem zasady emulacji), są to wszystko podstawy naszego postępowania, któreśmy tylko ściślej sprecyzowali i dodali do nich niektóre inne.

Syntezy. Mówiliśmy już o eklektyzmie, jako jedynej dziś drodze ku otrzymaniu zadowalającej całości w naszej dziedzinie. Obecnie dodamy, że dla uniknięcia nieporozumień, wyniki takiej pracy eklektycznej nazwiemy nie systemami lub metodami, lecz syntezami. Ze systemami historycznymi mają one tę cechę wspólną, że obejmują całość wychowania fizycznego. Od

metod różni je, przeciwnie, fakt, że metody najczęściej całości nie dają. Od metod zarówno jak systemów wreszcie dzieli je względny lub nawet całkowity brak oryginalności. Syntetyk wychowawczy, podobnie do syntetyka-chemika, nie tworzy elementów, lecz je wybiera i łączy. Gdy jednak w chemii udałe syntezы są wysoko cenione, zbyt nisko jeszcze stawiamy ich wartość w pedagogice. Nie zachęca to do wysiłków tego rodzaju i daje nadmierny bodziec szukaniu oryginalności za wszelką cenę.

Po części przynajmniej, jak sądzimy, ta niesłusznа postawa ogółu wobec syntetyków wychowawczych da się wytłumaczyć zbyt częstym odbywaniem prac tego rodzaju w sposób zgoła niewłaściwy. Czyni się z nich sprawę wymagającą uregulowania przez władze państwowe i mianuje się komisje o składzie niezawsze szczęśliwym, poczem o wielu szczegółach decyduje nie badanie czy rozważanie, lecz przypadkowa większość głosów. Powstałe na takiej drodze podręczniki oficjalne często też rażą niekonsekwencją i kompromisowością. W przyszłości może niezbyt odległej, gdy tylko placówki naukowe naszej dziedziny lepiej się umocnią, praca syntetyczna będzie zapewne też z reguły dziełem zespołów. Ale nie będą to komisje urzędowe, lecz zwarte i zgrane, niewielkie grupy uczonych i praktyków.

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

Funkcja czasu jako czynnik określenia pobudliwości.

(Dokończenie.)

Wprowadzone przez L a p i c q u e'a do elektrofizjologii nowe pojęcia i prawa, umożliwiające za pomocą określenia chronaksji zbadać pobudliwość nerwów i mięśni, były i są punktem wyjścia dla całego szeregu badań w tej dziedzinie. Zdołano nie tylko potwierdzić cały szereg faktów poznanych za pomocą dawniejszych sposobów określenia pobudliwości, lecz znaleziono wyjaśnienie dla całego szeregu zjawisk, dotąd mało zbadanych, a w końcu poznano też fakta zupełnie nowe.

Wiadomo, iż mięśnie prądkowane, w zależności od szybkości z jaką się kurczą, dzielimy na szybko i powoli się kurczące. Otóż chronaksja potwierdza poniekąd ten podział, bo mięśnie szybko

się kurczące posiadają bardzo małą chronaksję, wynoszącą niekiedy już tylko 0 sek. 0003; mięśnie zaś wolno się kurczące posiadają zawsze chronaksję większą, (0 sek. 0009). Jeszcze wybitniej występuje ta różnica, jeśli porównuje się chronaksje mięśni prądkowanych i mięśni tzw. gładkich, gdyż chronaksja tych ostatnich jest stosunkowo bardzo wielka, (0 sek. 03 do 0 sek. 05). Z tych kilku danych cyfrowych widzimy, jak za pomocą oznaczenia chronaksji można ściślej i dokładniej rozróżnić mięśnie, jeśli chodzi o szybkość z jaką one się kurczą. Szybkość jednak jest na ogół zależna od pobudliwości mięśnia, im szybkość jego skurczu jest większa, tem samem i pobudliwość jest większa. Przez to więc mięśnie posiadające wielką pobudliwość mają małą chronaksję i odwrotnie.

Zostało dalej stwierdzone, że chronaksja zmienia się podczas skurczu długotrwałego czyli tzw. tężca mięśniowego, wtedy ona stopniowo wzrasta, przyczem częstość skurczów krótkotrwałych, z jakich składa się każdy skurcz tężcowy może wpłynąć na jej wielkość.

Lapicque ustalił bardzo ważny fakt, mianowicie, że mięsień prądkowany i dochodzący doń nerw ruchowy posiadają tę samą chronaksję. W ten sposób odkryte zostało prawo izochronizmu mięśnia i nerwu ruchowego. Tylko wówczas stan czynny z nerwu ruchowego przejść może na mięsień, i spowodować jego skurcz, jeśli te dwie zasadniczo różne tkanki posiadają tę samą chronaksję. Izochronizm jest więc warunkiem synchronizmu czynnościowego mięśnia i nerwu ruchowego. Gdy w tym zespole funkcjonalnym chronaksje się różnią, droga stanu czynnego zostaje przerwana i narząd wykonawczy, jakim jest mięsień prądkowany pozostaje w spoczynku. Wystarczy jeśli chronaksja jednego z członów tego zespołu różnić się będzie o połowę od drugiej, ażeby już nastąpiła przerwa funkcjonalna. Lapicque zdołał to wykazać doświadczalnie, oznaczając chronaksję, po zatruciu mięśnia i nerwu kurarą i strychniną. Wtedy chronaksja mięśnia wzrasta pod wpływem kurary, nerwu zaś zupełnie się nie zmienia, natomiast pod wpływem strychniny, chronaksja nerwu zmniejsza się, a mięśnia pozostaje bez zmiany; w obu wypadkach jednak następuje przerwa funkcjonalna. Okazało się dalej, że izochronizm jest konieczny nie tylko między mięśniem a nerwem, dla prawidłowego przebiegu stanu czynne-

go, lecz również i w obrębie samego układu nerwowego, między dwa nerwy ruchowe względnie czuciowe. O ile tego izochronizmu nie ma, to przechodzenie stanu czynnego między nerwami zostaje przerwane. To wskazuje, że tak jak mięśnie i nerwy różnić się mogą pod względem wartości ich chronaksji. Są zatem nerwy bardzo pobudliwe, wykazujące małą chronaksję, są też i nerwy mało pobudliwe, z dość wysoką chronaksją. Nie tylko sama pobudliwość, ale też i sposób, w jaki dany nerw przewodzi stan czynny, szybko czy powoli, wpływa na wielkość chronaksji.

Rozszerzając pojęcie izochronizmu czyli „zgodności chronaksji” na cały układ nerwowy, L a p i c q u e starał się za pomocą wysuniętej przez siebie teorii¹⁾, wyjaśnić sposób jak przebiegają nie tylko czynności odruchowe lecz w ogóle funkcje całego układu nerwowego. W kilku słowach możnaby tę teorię streścić następująco: czynnościowy wpływ wzajemny między poszczególnymi jednostkami nerwowymi jest bezpośrednio uzależniony od stosunku ich chronaksji.

Poprzestaję na podaniu tych kilku szczegółów dotyczących oznaczenia chronaksji w mięśniach i nerwów. Nie od rzeczy będzie dodać, iż dotychczasowe badania obejmują już także oznaczenia chronaksji i w innych tkankach ustrojowych, jak np. w mięśniu sercowym, w gruczołach itd.

Po zapoznaniu się z badaniami doświadczalnymi L. L a p i c q u e'a i jego uczni, przeprowadzonych na zwierzętach oraz na izolowanych mięśniach i nerwach, przejdźmy teraz do badań wykonanych na ludziach. Należy odrazu zaznaczyć, iż trudności jakie tu się naszcęcały były ogromne. Chodziło bowiem o przeprowadzenie oznaczenia chronaksji nie na izolowanych narządach, lecz jedynie poprzez skórę nienaruszoną. Przez to wchodził w tych oznaczeniach nowy czynnik, mianowicie opór skóry i tkanek otaczających dany mięsień lub nerw, względnie opór całego ustroju. Oczywiście czynnik ten musiał być uwzględniony, jeśli obliczenia miały być dokładne i miały dawać wyniki ściśle i stałe. A właśnie cała trudność spowodowana była tem, że opór ustroju ludzkiego, jak w ogóle każdej tkanki żywej nie jest wartością stałą, lecz zmienia się nieustannie, pod wpły-

¹⁾ L. L a p i c q u e. Revue générale des Sciences pures et appliquées rocznik 1910.

wem całego szeregu czynników. Na te trudności natknął się już sam L. Lapicque, gdy zaraz z początku swych badań nad chronaksją, zamierzał tego rodzaju oznaczenia przeprowadzić na ludziach. Jest więc wielką zasługą ucznia Lapicque'a, G. Bourguignona, który po długoletnich i mozolnych pracach zdołał uporać się z temi trudnościami. Bourguignon usunął praktycznie biorąc, opór ciała ludzkiego w ten sposób, że wprowadził stałe opory w obwód, między źródłem prądu elektrycznego a ciałem¹⁾.

Badania Bourguignon'a i jego współpracowników doprowadziły przedewszystkiem do wykrycia ważnego faktu, mającego w tym wypadku znaczenie zasadnicze. Stwierdzone bowiem zostało, że mięśnie ludzkie, posiadają różne chronaksje, zależnie od stosunków anatomicznych i czynności fizjologicznych danej grupy mięśniowej w ustroju.

Poniższe zestawienie najważniejszych mięśni kończyn górnych pozwoli nam łatwiej zorientować się w stosunkach ustalonych za pomocą chronaksji. Bourguignon dzieli mięśnie tych kończyn na następujące cztery grupy:

	Mięsień	Czynność	Chronaksja
I grupa	naramienny, dwugłowy ramienia, ramienny wewnętrzny, ramiennopromieniowy, trójgłowy ramienia (część przysrodkowa).	zginanie ramienia i przedramienia.	0·08 — 0·016 σ *)
II grupa	trójgłowy ramienia część boczna i długa.	wyprostowanie przedramienia.	0·16 — 0·32 σ
III grupa	nawrotny obły, nawrotny czworoboczny, zginaczy palców powierzchowny i głęboki, mięśnie ręki.	zgięcie ręki i palców, nawracanie.	0·20 — 0·36 σ
IV grupa	odwracacz przedramienia, wszystkie prostowniki palców, długi odwodziciel palca wielkiego.	wyprostowanie ręki i palców, odwracanie.	0·44 — 0·72 σ

Z tego zestawienia widzimy, że mięśnie kończyn górnych położone bliżej tułowia, mają wyższą chronaksję od mięśni bardziej obwodowych; tak samo prostujące kończynę mają chronaksję wyższą od zginających. Nie jest to jednak prawo wyłączne, albowiem niektóre prostujące (w zestawieniu nie wyszczególnione), występujące podczas zginania przedramienia

¹⁾ G. Bourguignon, La Chronaxie chez l'homme. Paryż, 1923.

*) sigma — 1/1000 sekundy.

nie jako antagoniści mięśni zginających lecz właśnie jako ich synergisci posiadają taką samą małą chronaksję, jak te ostatnie.

Mięśnie kończyn dolnych, Bourguignon dzieli również na cztery grupy, a stosunki są tu analogiczne do stosunków ustalonych dla kończyn górnych: zginające kończynę mają najmniejszą chronaksję (0.08—0.16 σ), prostujące największą (0.44—0.72 σ).

Mięśnie tułowia i twarzy, dadzą się podzielić, każde z osobna, na dwie grupy: na takie które posiadają małą chronaksję (0.08—0.36 σ), są to wszystkie mięśnie obniżające czyli ściągające ku dołowi daną okolicę ciała; i na posiadające wielką chronaksję (0.4 - 0.72 σ), są to znowu wszystkie mięśnie dźwigające czyli podnoszące do góry.

Na podstawie tych oznaczeń, Bourguignon formuluje dla normalnej czynności ruchowej mięśni w ustroju, następujące prawo ogólne: wszystkie mięśnie, które podczas jakiejś czynności ruchowej działają jako synergisci, tworzą funkcjonalnie jednolitą grupę i posiadają tę samą chronaksję.

Bardzo ciekawe są wyniki otrzymane z badań przeprowadzonych na odeskach, u których, jak się okazuje, chronaksje mięśni są prawie dziesięć razy większe niż u dorosłych, przyczem różnice chronaksji między mięśniami prostującymi a zginającymi nie są tak wielkie jak u tych ostatnich. To nam może wyjaśnić niezgrabność i brak koordynacji ruchów, jakoteż brak odpowiedniego napięcia tonicznego mięśni u nowonarodzonych. Tak samo ważne są wyniki otrzymane przy badaniu skóry, chronaksja czuciowa skóry jest zupełnie identyczną z chronaksją ruchową mięśni znajdujących się w tem miejscu pod skórą. Wobec tego i w tym wypadku mówić można o jednolitym systemie funkcjonalnym czucioworuchowym.

Z powyższego krótkiego przedstawienia rozwoju myśli oraz wyników dotyczących określenia pobudliwości, jako funkcja czasu, można sformułować następujący wniosek: mierzenie czasu działania podniety, a właściwie oznaczenie chronaksji jest dziś metodą najbardziej ścisłą do oznaczenia pobudliwości mięśni i nerwów ze wszystkich metod jakich posiadamy w elektrofizjologii. Daje ona wyniki, które umożliwiają nam poznać dokładniej, niż to miało miejsce dotychczas, nieustanne zmiany

pobudliwości występujące w mięśniach i nerwach, w ścisłej łączności z ich czynnością fizjologiczną. A jeżeli chodzi o kwestję, nas tu bliżej obchodzącą, to nie ulega wątpliwości, iż w niedalekiej przyszłości, za pomocą chronaksji badać będziemy wpływ całego szeregu wyczynów fizycznych na sprawność poszczególnych mięśni lub grup mięśniowych. Wówczas, tylko obiektywne liczby chronaksji będą nam wskazywały wyniki osiągnięte, i czy dane ćwiczenie fizyczne wpływa dodatnio lub nie, na pobudliwość i sprawność mięśni i nerwów w ustroju.

Dr. Karol Stojanowski,
docent Uniw. Pozn.

Przyczynek do poznania doboru wojskowego.

(Doniesienie tymczasowe¹).

Rezultaty publikowane w poniższym doniesieniu pochodzą z badań nad poborowymi miasta Poznania. Badania te dzięki pozwoleniu M. S. Wojsk. oraz Magistratu miasta Poznania przeprowadziłem na wiosnę r. 1929, nad poborowymi wszystkich trzech klas poborowych należących do roczników 1908, 1907 i 1906. Zrobiłem przegląd 2027 poborowych, w tem z rocznika 1908 osobników 1348, z rocznika 1907 osobników 529 oraz z rocznika 1906 osobników 150, określając każdego na oko co do jego przynależności rasowej i konstytucjonalnej.

Badaniami nad doбором wojskowym zajmował się w Polsce, kładąc zresztą wogóle podwaliny tego działu antropologii, docent Warszawskiego Uniwersytetu dr. Jan Mydlarski²). Wedle jego ujęcia nie wszystkie typy rasowe posiadają jednakową zdatność wojskową. Typy subnordyczny (γ), przesłowiański (β) i laponoidny (λ) są elementami bardziej zdatnymi. Typ nordyczny (α) daje największy odsetek odroczonej, podczas gdy typy alpejski (ω) i dynarski (δ) dają największą ilość niezdatnych.

Jeśli chodzi o tendencje selekcyjne na terenie miasta Poznania to pokrywają się one na ogół z wynikami Mydlarskie-

¹) Jest to częściowe doniesienie tymczasowe wybrane z wyników pracy p. t. „Wobory społeczne u ludności miasta Poznania“, która ukaże się w Przeglądzie Sportowo - Lekarskim w roku bieżącym.

²) Mydlarski Jan, Przyczynek do poznania struktury antropologicznej Polski i zagadnienia doboru wojskowego. Lwów 1928, Kosmos tom. 53. z. I. str. 195—210.

go. Rozpatrując n. p. skład procentowy wszystkich trzech roczników poborowych, widzimy bardzo znaczne przesunięcia. Typ β i γ są słabiej reprezentowane w starszych rocznikach przebranych już przez komisje poborowe, aniżeli u młodzieży

TABELA I.

Skład procentowy wszystkich trzech roczników poborowych.

	α	β	γ	δ	ω	λ
rocznik 1908	19,58%	14,54%	17,95%	6,53%	17,95%	3,19%
rocznik 1907	23,63%	10,02%	17,01%	9,07%	17,01%	2,65%
rocznik 1906	20,67%	11,33%	13,33%	6,67%	22,67%	6,00%

stającej do poboru po raz pierwszy, a zatem reprezentującej ogół ludności. Typy zaś α , σ i ω zachowują się zupełnie przeciwnie. Zatem ze składu procentowego trzech poborowych roczników, wynikałoby, że zdatniejszymi są typy β i δ , typy zaś α , ω i γ reprezentują mniej pod względem wojskowym zdatny materiał ludzki. U typu λ trudno stwierdzić zdecydowaną prawidłowość, gdyż w drugim roczniku jest go mniej aniżeli u ogółu ludności, w trzecim natomiast więcej.

Różnice jednak co do zdatności wojskowej typów rasowych uwydatniają się bardzo jaskrawo, jeśli będziemy obserwować procentowy rozkład kategorii zdatności wewnątrz poszczególnych typów rasowych, uwidoczniony na tabeli II-giej.

TABELA II.

Procentowa zdatność typów rasowych rocznika 1908.

	A	B	C	D	E
α	37,35%	34,67%	14,39%	12,45%	2,33%
β	52,36%	21,99%	14,13%	8,90%	2,61%
γ	46,22%	27,31%	15,12%	10,08%	1,68%
δ	45,88%	30,58%	12,94%	7,06%	2,35%
ω	42,55%	32,74%	16,17%	6,38%	2,13%
λ	44,19%	37,21%	11,63%	4,65%	2,33%

W świetle tego zestawienia najbardziej zdatnym jest element presłowiański β , potem typy γ , δ i λ . Najmniej zdatnych (kategoria A) dostarcza element alpejski (ω) i nordyczny (α) będący na szarym końcu zdatności. Jeśli zaś chodzi o odrzeczonych, to najwięcej są odraczani poborowi typu λ , α i ω najmniej zaś poborowi typu β . Jeśli zaś rozpatruje się pro-

centy niezdatnych (kategorie C—E), to uwidacznia się, że typy α i ω wykazują bardzo duże odsetki niezdatnych, podczas gdy typy λ i δ dają najmniejszy procent niezdatnych. W świetle tych zestawień okazuje się, że najzdadniejszym materiałem wojskowym jest typ β , najmniej zaś zdadnym typ α . Trzeba co prawda zaznaczyć, że typ α na skutek swego opóźnienia rozwojowego, poprawia trochę swą pozycję przy dalszych dwóch poborach, nie do tego jednak stopnia, żeby nie przestał być najmniej zdadnym pod względem wojskowym elementem.

Częściowem wytłumaczeniem nierównomiernej zdadności wojskowej poszczególnych typów rasowych jest ich niejednakowy skład konstytucjonalny. Typ nordyczny ma w swym składzie najwięcej elementu astenicznego, dającego najmniej procent zdadnych, typ zaś presłowiański odznacza się przewagą typów pyknicznego i atletycznego, bardzo zdadnych wojskowo. Nie mniej rasowy moment musi odgrywać dużą rolę, skoro astenicy typu β dają znacznie większy odsetek zdadnych jak astenicy typu α .

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Elin Falk, wizytatorka
W. F. w Sztokholmie.

Ćwiczenia cielesne jako przedmiot nauczania w szkołach.

Przetłumaczył Konstanty Pietkiewicz.

(Ciąg dalszy.)

Nauka zdrowia w szkołach (higjena) powinna mieć nietylko charakter teoretyczny lecz i praktyczny, tak aby uczniowie, wykorzystując swe wiadomości, mieli prawdziwą zaprawę w pielęgnowaniu ciała. Teoretycznie np. tłumaczy się im, że „świeże powietrze jest najważniejszym pokarmem ze wszystkich innych” i może starsi uczniowie wiedzą jakie to właśnie powietrze jest świeże, ale wystarczy tylko na chwilę w czasie lekcji wstąpić do klasy, by się przekonać że ci, którzy tam pracują — nie są czuli na złe powietrze. Uczniowie mają być ćwiczeni w odróżnianiu dobrego powietrza, powinni reagować na złe i dbać o wystarczającą wentylację nietylko w sali gim-

nastycznej lecz i we wszystkich lokalach szkolnych i w domu. Przy nauce higieny obok teorii powinno się stosować ćwiczenia praktyczne i indywidualnie dostosowane wskazówki dotyczące pokarmu, ubrania, utrzymania ciała w czystości i wiele innych...

Instytucje lekarzy i opiek szkolnych powinny być zastosowane w jaknajszerszym zakresie we wszystkich szkołach. Pożądaniem jest, by lekarze szkolni byli doradcami i służyli wskazówkami zarówno w sprawach wychowania fizycznego jak i w sprawach higieny całego życia szkolnego. Dlatego też w zakresie wykształcenia lekarza powinien wejść krótki kurs gimnastyki, gier i sportu, a także zasad dostosowania ćwiczeń do najbardziej typowych ruchów pracy, postaw przy pracy i sposobu odpoczywania.

Uczniowie szkół powinni się zaprawiać zarówno w naturalnych ogólnokształtujących ćwiczeniach jak i w t. zw. ćw. uzupełniających. Ćwiczenia naturalne w znacznej mierze pochodzą z czasów przedhistorycznych. Życie ówczesnego człowieka spędzane w walce, polowaniu, zabawie, tańcach i pracy stanowi właśnie te elementy, które przetrwały do dziś dnia. Wprawdzie czas wywierał na ćwiczenia naturalne swój wpływ, nadając im cechy swego okresu, lecz typy tych ćwiczeń w znacznej mierze pozostały takimi, jakimi były w czasach zamierzchłych. Najważniejszymi ćwiczeniami naturalnymi są: chód i bieg łącznie z wędrówkami, jazda na nartach, łyżwach i saneczkach. Do ćwiczeń naturalnych należą dalej tańce i zabawy taneczne, wstępowanie, włożenie i wspinięcie się, stanie i chodzenie na rękach, przewroty, skoki wolne i mieszane, zabawy piłkowe i bieżne, zabawy w podnoszeniu i przenoszeniu, pływanie i ratowanie, i wreszcie niemniej ważne od poprzednich — ćwiczenia równoważne. Ćwiczenia równoważne bowiem należą do najbardziej celowych środków trenujących samoopamiętanie i skoordynowanie w najmniejszych szczegółach ruchów ciała i w rozmaitych postawach. To też wyznaczając granice podwórka szkolnego, albo też boiska, — wskazanem jest napięcie stalowej linki między słupami w wysokości 30 — 60 cm. nad ziemią. Po linkach tych mogą uczniowie chodzić, czyli uprawiać jedno z najlepszych ćwiczeń równoważnych.

Większość ćwiczeń naturalnych zazwyczaj wzmacnia przemianę materji, dlatego też są one dobrymi ćwiczeniami, posiadającymi własność rozgrzewania i zwiótczenia ciała przy możliwie niewielkim wysiłku myśli. Doświadczenie wykazało, że ćwiczenia naturalne łatwiej rozbudzają dobry nastrój i chęć do pracy.

Lecz już w czasach odległych, a szczególnie podczas rozkwitu antycznej Grecji rozpoczęto uzupełnianie ćw. naturalnych taką formą ruchu, która dzięki obserwacjom i doświadczeniom

okazała się pomocną w przeciwdziałaniu i zwalczaniu pewnych chorób i niedomagań.

Powyższa dążność uzupełnienia przetrwała aż do chwili obecnej. Najważniejszymi współczesnymi ćwiczeniami uzupełniającymi są *specjalne ćwiczenia poprawiające postawę; ćwiczenia w oszczędzeniu sił i wypoczynku; ćw. przeciwko nieprawidłowemu sposobowi oddychania, oraz ćwiczenia w ogólnej technice pracy i wypoczywania*. Zadaniem głównym tych ćwiczeń jest wyuczanie i doskonalenie postaw i ruchów naturalnych. Nic więc dziwnego, że i sportowcy zawodowi używają wiele z tych ćwiczeń, by się utrzymać w formie i wyrównać braki spowodowane jednostronnością.

Do *specjalnych ćwiczeń poprawiających postawę* należy na przykład gimnastyka nóg, ramion, głowy i tułowia. Ma ona wpływ na poszczególne części ciała lub też na kilka równocześnie. Dzięki niej pewne grupy mięśniowe stają się bardziej elastyczne i silniejsze, a odpowiadające im stawy — zyskują na ruchomości. Tak więc przeciwdziała się i poprawia wadliwą postawę nacechowaną zbyt wielką krzywizną odcinka lędźwiowego, odcinka piersiowego, zaokrągleniem pleców, płaskostopiem i t. p. Gimnastyka również przeciwdziała i przyczynia się do zniesienia niepotrzebnego skupienia i powiązania ruchów ramion z ruchem kręgosłupa. Ważnym jest bowiem w naszych czasach, by dorośli a niemniej także dziatwa i młodzież umiała używać ramion do pracy bez przesadnego przytem wysuwania głowy wprzód i zaokrąglenia pleców. Cóż po takiej umiejętności, myśli sobie może ktoś z moich czytelników. Tak więc naprzykład dla tego, który siedzi i pracuje pochylony zbyt wprzód, praca w postawie wyprostowanej wyda mu się cięższą i zmęczy go bardziej. Jeżeli postawa jego pracy stanie się przyzwyczajeniem, to niebawem wywoła ona złą postawę ciała, co nie tylko wpłynie na zeszpecenie wyglądu pracownika, lecz również na jego funkcje fizjologiczne. Natura przecież sama przez się nie zawsze potrafi zorganizować dobre warunki dla rozwoju i czynności organów wewnętrznych, szczególnie wówczas, gdy postawa jest wadliwą. Jeśli więc organa wewnętrzne tych warunków nie posiadają, wówczas zakłóca się ich czynność i powstają przemiany chorobowe niemal w każdej części ciała. Badania naukowe, dokonywane również i w Szwecji wykazują naprzykład, że nadmierne wygięcie lędźwiowe jest u dzieci częstokroć przyczyną białka w moczu. Przyszłe badania ustalą może i inne choroby przyczyną swą związane ze złą postawą ciała.

Do ćwiczeń specjalnych poprawiających postawę należą również ćwiczenia zmierzające do doskonalenia postaw. Wyucza się dziatwę naprzykład ułożyć każdą część ciała na podłodze tak, by ciało wsparte plecami było wyciągnięte i pięty znajdowały się jaknajdalej od głowy. Odpowiednie wprawianie się

do prawidłowych postaw przeciwicza się również w siadzie, i w staniu. Prostem przeciwieństwem swobodnej nie wymuszonej i zdrowej postawy, jest nadal stosowana jeszcze w naszych szkołach wojskowa postawa baczna o prostym kącie rozwarcia stóp, o silnie wyprostowanych kolanach, o wciągniętym brzuchu, wprzód wypiętej piersi, o nieruchomym przyciśniętym półbródki i o ramionach przygwożdżonych do boków ciała.

Ćwiczenia w zaoszczędzaniu sił i w wypoczynku mają za zadanie nauczanie wykonywanie ćw. cielesnych i pracy fizycznej z możliwie najmniejszym wysiłkiem mięśniowym oraz wypoczywanie przy najdalej idącym zwiotczeniu mięśni. Zwyczajem jest dzisiaj, że zarówno uczniowie jak większość niewytrenowanych dorosłych ma brzydki zwyczaj marszczenia czoła, ściskania szczęk, obciągania wdół kantów ust i przyciskania języka do podniebienia. Szczególnie łatwo daje się to obserwować podczas interesującej lub wyężdżającej pracy w czasie której często nawet zahamowują oni oddech. Jeśli, mój czytelniku, cierpisz na dopiero co wymienioną wadę napięcia, to pójdz za mą radą, pozwól by język ci opadł miękko wdół poza przednią linię dolnych zębów, uśmiechnij się mile, dłonią lekko rozgładz zmarszczki czoła, potem niech ci ramiona ciężko opadną wdół i spróbój wówczas przez chwilę oddychać swobodnie. Wykonasz wskazówki moje prawidłowo — uczujesz siebie swobodniejszym przynajmniej w szyji i klatce piersiowej a zrozumiesz przytem, co to jest wietrzenie. Często niepotrzebnym napięciom mięśniowym, o których wyżej zazaczyłem towarzyszą inne podobne w pozostałych częściach ciała. Napięcia w poszczególnych częściach ciała mogą występować też samoistnie. Bardzo pospolitym i niepotrzebnym jest objaw napięcia mięśni, ramion i tułowia. Żeby się o jego powszechności przekonać, wystarczy tylko przejrzeć się przechodniom; większość trzyma ramiona sztywno poruszając zlekka podramionami, a inni znowu trzymają nieruchomo jedno ramię lecz wymachują nieco drugim, w tułowiu natomiast niedostrzega się żadnego ruchu, żadnego choćby lekkiego skrętu. Skutkiem takiego skrępowania ruchów chód jest sztywny, kanciasty a przedewszystkiem niepraktyczny. Chód przecież powinien być naturalny i niewymuszony o zgranym ruchu tułowia, głowy i ramion i szarmonizowanym z ruchem nóg.

U młodych uczni, wadę napięcia naprawić można czasami tylko radosnem i uprzejmem słowem nauczyciela. A jeśli prócz tego będą oni mogli przez chwil parę pohasać swobodnie dokoła placu ćwiczeń, potem równie krótko poleżeć na plecach przymknąć oczy i zabawić się w śpiących to niebawem oddech stanie się wyzwolony, zmarszczki znikną z twarzy a wyraz napięcia i przymusu ustąpi miejsca swobodzie i zadowoleniu. Jeśli się wzbudzi u uczniów pogodny i radosny nastrój wewnętrzny, objawiający się zewnątrznie w wesołym wyrazie twarzy, to się daje

im temsamem podkład pod ekonomiczny sposób pracy, mający znaczenie nie tylko w czasie szkolnych ćw. cielesnych, lecz również w całym życiu szkolnym i pozaszkolnym.

W innym wypadku znowu, szczególnie jeśli chodzi o młodzież starszą, w celu przezwyciężenia napiętego sposobu pracy, jeszcze z większym powodzeniem zastosować można kilka ćwiczeń w napinaniu i zwiotczaniu mięśni (spänningar och avspänningar). To stosuje się na przykład siedząc lub stojąc — przez silne napięcie i skupienie całego ciała i przez następujące bezpośrednio całkowite zwiotczenie. Działanie kontrastu między twardością napięcia i bezwładnością zwiotczenia sprawia, że uczniowie podchwytyją różnicę tych dwu stanów i stopniowo uczą się umiejętnego rozporządzania siłami w czasie pracy a zwiotczania mięśni w czasie wypoczynku.

Władysław Czarniecki.

Osnowa I dla dziatwy od 6—8 lat.

(Wycieczka w góry.)

I.

1. Idziemy w góry. Zbiórka. Ustawiamy się parami. Kto wie jednak, czy pójdziemy, jest pochmurno. Poczekamy chwilę, aż chmury przejdą. Poprawny siad skrzyżny.

2. Doskonale — wyogadza się, więc marsz ze śpiewem: „Dalej w góry, dalej w lasy”.

3. Przyszliśmy pod górę, trzeba nabrać tchu, bo ciężka praca nas czeka. Oddech.

4. Znak zielony (lub gwizdek) prowadzi na Halę. Ilekroć się ukaże, wszyscy się cieszą podskakując wysoko i klaszcząc w dłonie.

5. W górach chłodnawo, trzeba się rozgrzać, więc zrobić kilka ruchów nóg — podnoszenie nóg z ugięciem w kolanie wysoko w miejscu, — nie zapominajmy i o rękach — przenosy ramion w bok, wprzód, wwyż.

b) a teraz idziemy równomiernie do szczytu góry wolno nie rozmawiając — na liczenie nauczyciela.

6. Po drodze podnosimy szyszki i ładne kamienie — skłon w dół, względnie w przysiadzie skłony boczne.

7. A teraz spotykamy wielkie głazy na drodze, musimy skakać z głazu na głaz — narysować kółka w pewnej odległości na ziemi.

8. Droga uciążliwa co? musimy odetchnąć, więc dzieci wykonają siad dowolny i swobodnie oddychają.

II.

1. Dzieci powstają, idziemy dalej w drogę. Spotykamy kładkę przez strumyk przerzuconą. Kładka szeroka, wygodna — ławeczka lub jedna deska podłogi, lub narysowana linja kredą.

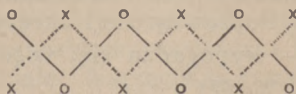
2. Wysokie szalenie skały piętrzą się przed nami, trudno jest wspiąć się na nie, ale są haki wbite w skałę, pójdziemy jak po drabince. Wstępować powoli i z wielką uwagą, bo przepaść pod nami — wstępowanie na drabinkach lub kratkach. Przy wstępowaniu można zrobić kilka krótkotrwałych zwisów, przez opuszczenie nóg wdół.

3. No szczęśliwie przeszliśmy, teraz mamy nową przeszkodę, leży drzewo, pewnie wicher je powalił, przejdziemy po niem. Trzeba uważać, bo drzewo okrągłe i śliskie. Przejście równoważne z ramionami w bok.

4. Przyszlimy na halę. Cudowny widok. Zabawmy się dzieci w karuzelę: 2 koła — śpiew „Hej dziewczęta (dzieci), hejże spieszcie się”.

5. A teraz nauczymy się robić na miękkiej murawie koziołki — przewroty na materacu, zwrócić uwagę na skłon głowy do przodu.

6. Mamy piłeczki ze sobą, więc zabawmy się w wyścig piłek, który szereg lepiej robi i prędzej, ten wygrywa (p. ryc.).



7. Widzicie dzieci jakie tam daleko są śliczne kozice, jak one ślicznie się bawią między sobą. Ustawcie się dwójkami i bijcie się jak kozice (podobnie jak walka kozłów). Kozice uciekają bo nadchodzą myśliwi. Kilku chłopców jest myśliwymi, strzelają kozice (piłki palantowe). Kozice uciekają na drabinki i inne przyrządy gimnastyczne. Tę kozicę można strzelać, która na czas nie uciekła na przyrząd gimnastyczny. Zabite kozice ustawiają się w jednym końcu sali. Na gwizdek kozice muszą zeskoczyć z przyrządów i uciekać przed myśliwymi. Gra trwa 2 lub 3 min.

8. Uciekające kozice skaczą szalenie wysoko, pokazać jak one to robią. Ustawić kilka przyrządów gimnastycznych, np. ławeczki, części skrzyni, dowolne przeskokki lub też na komendę w dwurzędzie.

III.

1. Już czas do domu dzieci, usiądźmy i odpocznijmy. W siadzie oglądajcie się na wszystkie strony i pokazujcie rączką szczyt gór — skręty tułowia.

2. Cudne górskie powietrze, więc dzieci niech głęboko odychają.

3. Powrót do domu, zawsze ze śpiewem.

Zofja Nożyńska.

Przykład osnowy lekcji boiskowej dla dziewcząt w wieku od 10–12 lat.

A. (Ćwiczenia gimnastyczne.)

1. Wymarsz ze śpiewem „Drużyna wędruje” lub „Ledwie skowronki” — albo zbiórka na miejscu w dwuszeregu i krótkotrwała gra ożywiająca np. „Berek”*) w rozmaitych odmianach „Lis i gęsi” i t. p.

2. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.

3. a) Marsz w miejscu z silnym skurczem nogi i wymachem ramienia wprzód naprzemian. Rytm wybija prowadząca na bębunku.

b) Przysiad podparty z uderzeniem dłońmi o ziemię (1-2) odbicie się rękami do przysiadu zwykłego, wspięcie i postawa (3-4-5). Rytm liczą dzieci chórem głośno.

c) Z odbicia się obunóż, podskokiem wykrok lewą, ze wsparciem lewej ręki na biodrze, prawa ręka zwisa luźno, dłoń lekko zwinięta — i krążenie prawego ramienia dookoła przodem w górę, na sygnał silny skurcz tego ramienia na barki. Kilkakrotnie powtórzyć prawem ramieniem, poczem to samo lewem. Dla lepszego zrozumienia i wykonania poddaje się dzieciom, że krążenie ramienia mają naśladować krążenie kamyka na sznurku. Ćwiczenie rozpoczynają dzieci na zapowiedź i hasło „krążenie prawego ramienia dookoła — ćwicż!”

4. Przysiad podparty — i skłony głowy w dół i wyprosty. Rytm liczą dzieci chórem słowami „ku-ku” (kukułka na wiosnę).

5. a) Postawa zwarta — i wymach ramion przodem wwyż z klaśnięciem w dłonie na wysokości oczu (1), wymach ramion zpowrotem przodem w dół z klaśnięciem w dłonie na tej samej wysokości (2), skłon w przód z uderzeniem dłońmi o kolana (3), c stopy lub o ziemię (4).

*) Wszystkie podane tutaj zabawy i gry znajdują się w podręczniku p. t.: „Gry i Zabawy ruchowe dziatwy szkolnej” — Walerjan Sikorski. — Wydanie trzecie zmienione.

- b) Postawa rozkroczna ze skurczem ramion na barki. dłonie zwinięte — i skłony tułowia w bok naprzemian z dwukrotnym uderzeniem pięścią o udo po-
głębiając skłon niżej. (1-2-3). Rytm wybija prowadząca na bębenu.
- c) Postawa zwarta — i skręty tułowia z luźnym wymachem ramion dookoła siebie. Podczas ćwiczenia należy unieruchomić głowę i nogi aż do kolan. Dla lepszego zrozumienia i wykonania poddać dzieciom, że ręce z tułowiem to chorągiew podczas wiatru, owijająca się dookoła swego masztu, którego wierzchołkiem jest głowa, końcem nogi. Rytm indywidualny, ćwiczenie rozpoczynają dzieci na zapowiedź i hasło.
- d) Postawa rozkroczna, opad wprzód, ramiona luźno zwieszane — i silne wymachy obu ramion równocześnie w lewo i w prawo ze skrętem tułowia i głowy. Rytm liczą dzieci chórem głośno słowami silnie akcentując „raz, raz, raz” i t. d.

6. Podskoki w miejscu obunóż wzwyz, z wymachem ramion przodem wzwyz, rytm i tempo indywidualne, zapowiedź — „kto najwyżej sięgnie rękami?” —
albo skoki obunóż w dal 3—5 kroków, zapowiedź — „kto najdalej skoczy?” —
albo zabawa skoczna „Szczur” —
albo ćwiczenia skakanką.

B. (Biegi, rzuty, skoki, zaprawa do gier.)

1. Biegi:

Bieg rozstawny — odmiana I.

2. Rzuty:

- a) W dwuszeregu naprzeciw siebie w odległości 5 m rzuty i chwytaki piłki palantowej oburącz na wysokości piersi grającej. Starać się, aby rzuty były szybkie, odbywały się o ile możności po linii poziomej i w miarę nabywanej wprawy zwiększać odległość między grającymi i ostrość rzutu.

Te same rzuty i chwytaki jednorącz.

W miejsce ćwiczeń w rzutach dla odmiany można stosować gry „Wyścig piłek w dwuszeregach” lub „Wyścig piłek w kole”.

- b) Zawody rzędów w rzutach do celu. Ustawienie w rzędach przed tarczami (średnica 30 cm) zawieszonymi na murze, płocie lub t. p. w odległości 5 do 10 m, na wysokości piersi zawodniczek. Obowiązuje rzut w tarczę z miejsca prawą, następnie lewą ręką, zwycięża rząd w którym więcej zawodniczek trafiło.

W miejsce rzutów do celu można użyć gry „Strzelcy” — „Zgadywany” odmiana I (kilka małych zastępów) lub „Strzelec”.

3. Skoki:

a) Skok wwyż ponad ławeczkę lub poprzeczkę z biegu ograniczonego co do ilości kroków, z odbiciem się jedną nogą, doskokiemi obunóż do przysiadu podpartego. Wysokość 30—70 cm.

b) Skok w dal z miejsca z odbicia się obunóż.

W miarę wprawy zawody zastępów w skoku w dal. Zawodniczki dzielą się na małe zastępy (5 — 8 dziewcz.) ustawiają w rzędy, przyczem pierwsze stoją na linii odbicia się. Skoki wykonują kolejno z miejsca odbicia się. Po wykonaniu każdego skoku zaznacza się odległość kreską za piętą skaczącej. Zwycięża zastęp w którym najwięcej zawodniczek osiągnęło najdalszą sumę skoków. W miejsce skoków w formie ścisłej można zastosować grę biezną z pokonywaniem przeszkód skokiem wwyż lub w dal, np. ustawione ławeczki, zakreślona przestrzeń na ziemi na odległość i t. p. Starać się należy w danym wypadku nie tyle o długość trwania biegu, zatem skraćć odległość do mety lecz a sprawne i swobodne pokonywanie przeszkód.

C. (Gra drużynowa — kwadrant).

1. Przygotowanie:

a) Urządzenie boiska — ustalenie drużyn.

b) Omówienie najważniejszych zasad gry, krótko, zwięźle i jasno, — lub o ile dzieci grę znają i uprawiają już pewien czas, zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy, głównie dotyczące się taktyki gry. Nie należy objaśniać ani omawiać dużo, ograniczyć się do podania wskazówek niezbędnych, omówienia błędów ogólnych. Poszczególne wyjaśnienia udzielać w miarę potrzeby podczas gry, przerywając grę na chwilę. Dzieci słuchając objaśnienia bezpośrednio partego przykładem lepiej je spamiętają.

2. Przeprowadzenie gry:

Objaśnienia: Podana lekcja jest przykładem, jak można opracowywać osnowy boiskowe, aby odpowiedzieć możliwie wszystkim wymaganiom pod względem zdrowia, celowości praktycznej, wykorzystania czasu i zainteresowania dzieci. Osnowa jest podzielona na trzy okresy A, B i C. Dwa pierwsze, co do czasu trwania w normalnej lekcji 50 minutowej,

zajmują po 10 min., pozostałe 30 min. przeznaczone są na grę drużynową. Ćwiczenia gimnastyczne ułożone są w ten sposób, aby prowadząca możliwie najmniej używała swego głosu do liczenia rytmu, ponieważ na boisku głos szerzej się rozchodzi; o ile więc zastęp ćwiczący jest duży, prócz tego trochę wiatru, nie wszystkie ćwiczące mogą dokładnie słyszeć, a tem samem będą się myliły. Aby temu zapobiedz, prowadząca albo wybija rytm na bębunku, albo dzieci liczą chóralnie liczbami, naprzemian słowami, lub wreszcie ćwiczenia zawierają rytm same w sobie np. klaskanie, uderzanie w udo i t. p.

Aniela P i g o n i ó w n a.

Metodyczne przygotowanie do spinania wpion.

Skomplikowane złożone formy ruchu mogą być podawane ćwiczącym w formie trudniejszej lub łatwiejszej, zależnie od znajomości metodyki lub umiejętności dokładnego analizowania ćwiczenia przed podaniem. Im przygotowanie lepiej obmyślane, tem droga jest na pozór dłuższa. Napozór, bo ruch ćwiczony odrazu w formie złożonej lub nieco tylko uproszczonej, pojmie i opanuje tylko sprawniejsza część klasy czyli najczęściej mniejszość, a dążeniem naszym jest wszystkich doprowadzić do wykonywania ruchu sprawnie i pięknie. Zdarza się, że wychowawca (czyni) fiz. musi zaniechać na czas pewien okazanego ćwiczenia, by mieć się prostego przygotowania. Droga to ryzykowna i utrudniająca pracę. Kilku zdolniejszych ruch już we właściwej formie poznało i opanowało, przygotowanie uważają za zbyteczne, a wiadomo, że ci właśnie ciągną klasę, wywołują zapał lub niechęć do ćwiczenia. Jeśli w takim wypadku wogóle w danej klasie trzeba będzie zaniechać tego ćwiczenia, to wychowawczyni (a) sobie ma tylko do zawdzięczenia. Lepiej obrać drogę zadługą i w razie łatwości przebyć ją szybko niż trudny ruch powtarzać długo. Im przygotowanie dokładniejsze, tem z mniejszym wysiłkiem dochodzi się do poprawnej i pięknej formy ruchu. Wspinanie wpion na linie, u dziewcząt zwłaszcza, wymaga długotrwałego i dokładnego przygotowania. W moich warunkach pracy, przy jednej godzinie tygodniowo w sali, wymaga całego roku, ale wysiłek zakończony umiejętnością wspinania się całej klasy lekko i poprawnie jest dostatecznie opłacony.

Najważniejszą rzeczą jest, aby wspinanie otrzymało swój właściwy charakter jako zwis. Ręce obejmując tę samą linę pionową, zbliżają się do siebie bardziej, aniżeli przy poprawnym zwisie być powinno, powodują zatem zwężenie klatki piersiowej. Lecz jeśli doprowadzi się do tego, że nogi wykonują głównie

pracę dźwignia ciała, a ramiona tylko pomagają, to ustawienie klatki piersiowej będzie prawidłowe. Stąd to największa część przygotowania to ćwiczenia nóg.

1. Stanie — i krzyżowanie nóg, bacząc na równoległe ustawienie stóp i zwarcie kolan. Fig. 1.

2. Leżenie tyłem — i skurcz i wyprost nóg skrzyżowanych jak pod 3. Zwis postawny tyłem — i skurcz i opust nóg skrzyżowanych Fig. 2, — skurcz i wyprost wprzód i opust nóg skrzyżowanych, — skurcz i zmiany nóg prawa przed lewą i przeciwne.



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.

4. Stanie przy linie — i podłożenie nogi (naprzemian) Fig. 3. Lina dotyka wewnętrznej strony kolana, przebiega przednią stroną podudzia, nad podbiciem ku zewnętrznej krawędzi stopy.

5. Stanie przy linie — i nałożenie nogi (naprzemian) Fig. 4. Lina dotyka wewnętrznej strony kolana, przebiega tylną stroną podudzia, ponad piętą ku zewnętrznej krawędzi stopy.



Fig. 4.

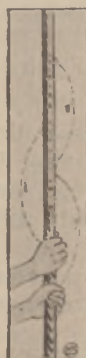


Fig. 5.



Fig. 6.

6. Stanie przy linie, luźny chwyt liny rękami na wysokości klatki piersiowej — i przenos rąk wyżej z mijaniem się wza-

jemnem, rozpoczyna dolna ręka. Ilość chwytów nieparzysta, najmniej trzy. Powyższy przenos wdół, rozpoczyna górna ręka. Fig. 5. Ćwiczenie ma na celu od początku ustalić porządek w użyciu rąk podczas wspinania.

7. Siad na stołku (ławeczce) przy linii, chwyt luźny — i chwyt liny nogami przez połączenie podłożenia i nałożenia. Lina najsilniej chwycona kolanami i zewnętrznymi krawędziami stóp. Wyprost i skurcz nóg z zatrzymaniem liny. Fig. 6. Ćwiczenie ma na celu wyuczenie chwytu nogami i ściskanie liny dla zatrzymania podczas prężenia kolan.

8. Siad na stołku, chwyt liny rękami i nogami — i przejście do bujania do przodu i wtył i powrót do siadu.

9. Stanie przy linii, chwyt luźny rąk — i praca rąk wwyż jak Fig. 5 i podciąganie kolan do chwytu liny, podczas gdy ciężar ciała wisi na ramionach. Fig. 6. Ramiona pozostają proste, nogi przy właściwym chwycie oddalają linę od ciała. Powtarzając to ćwiczenie zwrócić uwagę na każdorazową zmianę podłożonej nogi na nakładaną.

10. W postawie Fig. 7 opust ramion na przemian w bok. Fig. 8. Ćwiczenie ma na celu wzmacnianie chwytu nóg.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.

11. W postawie Fig. 7 dźwiganie ciała przez prężenie kolan, ręce zachowują poprzedni chwyt. Fig. 9. Ze względów położenia klatki piersiowej wykonanie tego ćwiczenia doprowadzić do precyzji, bacząc na zupełnie prosty tułów, głowę wzniesioną i cofniętą.

12. W postawie Fig. 9. praca ramion wwyż i wdół z równoczesnym opuszczeniem tułowia przez nagięcie kolan czyli przejście do Fig. 7.

Wszystkie ćwiczenia powyższe ćwiczyć należy stale w określonym tempie licząc, nie pozwalając na pośpiech.

Po zupełnym opanowaniu powyższych ćwiczeń przygotowawczych, można już śmiało przystąpić do wspinania. Właściwe wspinanie początkowo przeprowadzać, zatrzymując tempo cwi-

czeń przygotowawczych. Na komendę luźny chwyt liny na wysokości klatki piersiowej — i 3 ruchy przestawienia rąk, na 4 podciągnięcie kolan z chwytem liny, na 5 dźwignięcie ciała przez prężenie kolan — i praca ramion wwyż i t. d. Powrót zaczynać od opuszczania tułowia przez nagięcie kolan na 1, ruch rąk wzdół przestawiając na 2—4, rozluźnienie nóg i zsuniecie ich wzdłuż liny do zupełnego wyprostu wzdół na 5, czyli w tej chwili tułów znajduje się w pozycji Fig. 9 z ramionami prostymi wwyż. Jeśli prowadząca z jakichkolwiek względów chce zapobiec wspinaniu się do końca liny, najlepiej przywiązać na pewnej wysokości linv przedmiot, którego wspinająca dotknąwszy powraca. Najlepiej do tego nadaje się zabawka gumowa, która zgniecona wydaje gwizd. Po zupełnem poprawnem opanowaniu wspinania, wykonują je ćwiczące na komendę bez liczenia.

Władysław Czarniecki.

Znaczenie wychowawcze oraz organizacja obozów letnich dla młodzieży szkolnej¹⁾.

I.

Współczesne życie młodzieży szkolnej w mieście jest pełne szkodliwych czynników zarówno tak dla ciała jak i dla duszy, gdyż przykuta do ławy szkolnej, spędza ona często długie miesiące w warunkach niehygienicznych, krępujących jej ruch naturalny. Zabójczo to oddziałuje na charaktery nie ustalone jeszcze, wrażliwe, a co gorsza nie umiejące oprzeć się urokowi często niebezpiecznych zwyczajów życia miejskiego.

Czas wakacyjny natomiast jest dla młodzieży szkolnej tym okresem, gdzie jest sposobność otrząsnąć ją z szkodliwych naleciałości miasta, uzupełnić braki spowodowane jednostronnymi zajęciami umysłowemi oraz dać jej zapas sił moralnych i fizycznych na dalszą pracę szkolną.

Niewątpliwie zadanie to spełnią obozy wakacyjne odpowiednio zorganizowane i umiejętnie poprowadzone. Nie każde zbiorowisko młodzieży na wsi, w górach lub nad morzem można nazwać obozem. Rozróżniamy obecnie obozy stałe pod namiotami, obozy wędrowne, kolonje pod dachem, oraz obozy o charakterze specjalnym jak: przysposobienia wojskowego, wychowania fizycznego, robocze itd. W tym wypadku zajmę się szczegółowem omówieniem obozu stałego pod namiotami, gdyż daje największą rękojmię osiągnięcia niżej przytoczonych wyników. Obóz stały pod namiotami daje możliwość: bezpośredniego zet-

¹⁾ Porówn. St. Sedlaczek: Obozy harcerskie. „Wychow. Fizyczne” z r. 1928, str. 265, 304 i 343.

knięcia się młodzieży z przyrodą, wykorzystania pięknej i zdrowej miejscowości, uniezależniając w zupełności przymusowy pobyt pod dachem. Obóz poza ogromną korzyścią dla zdrowia, daje ugruntowanie karności i dzielności. Młodzież wyrabia w sobie poczucie solidarności wymaganej w współżyciu obozowym, dalej wyrabia wstręt do gnuśności, lenistwa i samowoli, uczy samowystarczalności oraz zaradności w najrozmaitszych okolicznościach, wyrabia wszechstronność w życiu codziennym. Następnie to bezpośrednie zetknięcie się z ziemią-karmicielką i z pracą na niej, — ma nieobliczalny w korzyściach wpływ na rozwój miłości Ojczyzny i na wyrobienie realnego stosunku do życia społecznego.

Nie zastąpi ich zwykle spędzenie wakacji na wsi, gdzie niestety młodzież zazwyczaj jest niezorganizowana, nie wie często co ze sobą zrobić, trwoni wyuczasy na grze w karty lub inne zabawy w zadymionych papierosami pokojach.

„Obóz — powiada twórca skautingu gen. angielski Baden-Powell — najlepiej nadaje się do uczenia chłopców, jak zdobywać pożądane cechy charakteru. W zdrowym otoczeniu chłopcy

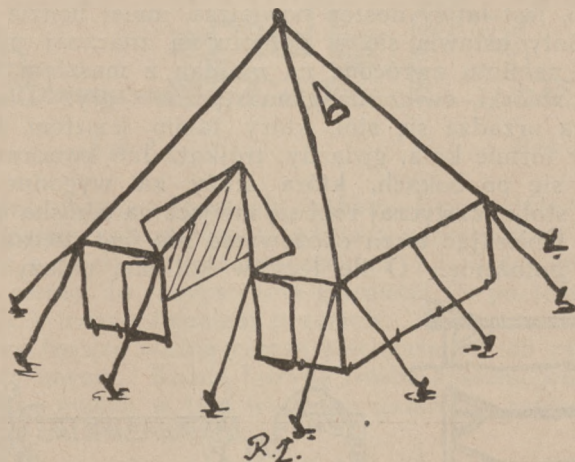


są rozradowani i pełni zapału, a wychowawca ma ich przy sobie pod ręką na pewien czas na stałe i rozwija ich na zasadach, które sam uznaje za słuszne". Słowem obozy dla wychowania młodzieży mają korzyść niewątpliwą, jest więc słuszne hasło współczesnych pedagogów: na wieś! w góry! do kniej! pod namioty!

Historję obozów podał Stanisław Sedlaczek, Naczelnik G. K. M. w „Wychowaniu Fizycznym” 1928 str. 265. U nas w Polsce początek tego ruchu wywodzi się z kursów sokolich w Skolem. Obecnie związek harcerstwa tak dalece rozwinął tę dziedzinę, że można dzisiaj bez zastrzeżeń przyznać tej organizacji wiel-

kie zasługi. Pod względem metody, organizacji i ilości z roku na rok wzrastających obozów i kolonij, harcerstwo obecnie przoduje. Powstała liczna literatura, traktująca w pierwszym rzędzie obozownictwo, coraz większy kładzie się nacisk na organizację obozów letnich pod namiotami. Każda drużyna w programie swojej pracy rocznej za główny punkt programu stawia akcję letnią w postaci czy to obozu, czy też kolonji w najodleglejszych krańcach Rzeczypospolitej, na kresach wschodnich lub południowych, niosąc tam ze sobą kulturę, polską pieśń, umiłowanie Ojczyzny nie tylko przez sam pobyt w danej miejscowości, lecz przez zbliżenie się do ludu, przez poznanie tradycji i zwyczajów.

W Poznaniu z okazji P. W. K. niemal wszystkie szkoły starały się o kolonje względnie o obozy dla wielkiej masy mło-



dzieży, nie należącej do żadnych organizacji wychowawczych na terenie szkoły. Nie wszędzie jednak obozy te były należycie przygotowane. Idea obozów bowiem wymaga zrozumienia i stałego pogłębiania oraz doskonalenia ze stanowiska metodyczno-wychowawczego.

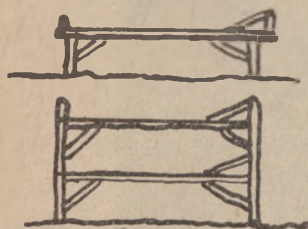
Role tę w pierwszym rzędzie powinni spełniać wychowawcy fizyczni.

Jak wspomniałem, harcerstwo bardzo szeroko zastosowało obozownictwo w wychowaniu, można więc sięgnąć tam po wzór organizacyjny. Zastosowanie tego rodzaju obozów dla młodzieży nieharcerskiej może się udać z wielkim powodzeniem, o czym się już zresztą niektóre zakłady w swej praktyce wakacyjnej przekonały.

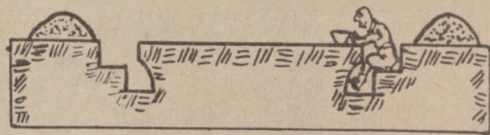
II.

Najważniejszym warunkiem obozowania jest niewątpliwie pomieszczenie. O ile organizuje się kolonję pod dachem, więc należy w pierwszym rzędzie wykorzystać budynki szkolne, ewentualnie schroniska turystyczne z uwzględnieniem higieny pomieszczenia, postania i młodzieży śpiącej zbiorowo.

Więcej korzyści jednak w organizacji obozów dla młodzieży oddadzą namioty. Typ namiotów wypróbowany, bardzo praktyczny i wygodny 4×4 m, wysokość 3 m, gdzie może się pomieścić od 8 do 10 chłopców, kosztuje 500—600 zł. (ryc. 1.). Każda szkoła może w przeciągu kilku lat zdobyć sobie parę namiotów i ideę obozownictwa rozwinąć należycie. Postanie w namiocie winno się składać z dobrze wypchanego siennika słomą, który należy kłaść na pryczach zbudowanych z drzewa nad ziemią od 30 do 50 cm. (ryc. 2.) W ten sposób zapobiega się wilgoci, jest łatwy dostęp powietrza, mniej będzie zaziębień itd. Namioty ustawia się w półkolu na znacznej przestrzeni, wyjście z namiotu zwrócone na majdan z masztem, gdzie się odbywają zbiórki, ćwiczenia gimnastyczne i gry. Dla wygody obozowiska urządza się stół, który tanim kosztem kopie się w ziemi w formie koła, gwiazdy, trójkąta lub kwadratu, ziemię wysypuje się po bokach, która służy za wygodne oparcie. W środku stołu zazwyczaj robi się miejsce na ogniska wieczorne. (ryc. 3.) Obierając teren obozowania nie jest rzeczą obojętną jakie ma położenie. O ile leży w kotlinie, należy pomyśleć



R. 2.

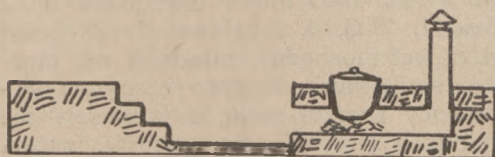


R. 3.

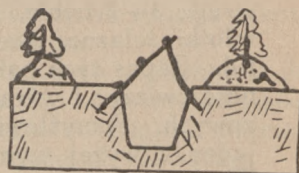
o solidnem okopaniu namiotów, względnie całego terenu. Bo często podczas ulewnego deszczu, zdarzają się niemiłe sceny podmycia namiotów itp.

Drugą bardzo ważną sprawą jest kuchnia. Od kuchni zależy cały porządek dnia no i pobyt w obozie. Zazwyczaj gotuje się w sposób bardzo niewygodny i nieoszczędny. Najlepszą i najpraktyczniejszą kuchnię (ryc. 4.) urządza się następująco: kopie się stosunkowo wielki dół w formie kwadratu, na jednym z boków dołu wykopuje się otwór, wykłada go się cegłą, tworząc w ten sposób palenisko z otworem na kocioł i komin, który również wykłada się cegłą dla lepszego odprowadzenia dymu.

Dostęp powietrza do ognia zawsze można w tym wypadku doskonale uregulować, oszczędzając na paliwie, pożywienie stosunkowo szybko się gotuje. Ażeby uniezależnić gotowanie od warunków atmosferycznych, buduje się dach nad kuchnią ze słomy względnie z płachty namiotowej. Dół na odpadki kopie się zazwyczaj tuż przy kuchni, który po każdym dniu należy zasypywać starannie, by zapobiec gromadzeniu się much i często nieprzyjemnym zapachom. Woda w obozie jest nieodzowną potrzebą. Obozy zakłada się zazwyczaj nad jeziorami lub rzekami, mycie naczyń musi się odbywać w oznaczonym miejscu w znacznym oddaleniu od miejsca kąpielowego. Znaczenie wody w obozie jest wielkie; daje ona możliwość rozwijania sportów wodnych, które potęgują stronę fizyczną uczestników.



Ryc. 4.



Ryc. 5.

Latryna obozowa starannie zrobiona i porządnie utrzymana jest warunkiem zabezpieczenia zdrowia uczestników. Kopie się dół, którego wielkość jest uzależniona od ilości uczestników (ryc. 5.), ziemię do zasypywania gromadzi się po jednej stronie od przodu z uwzględnieniem przejścia. We wszystkich rodzajach latryn bardzo ważną rzeczą jest staranne ich zasypywanie po każdym użyciu. Każdą latrynę trzeba zasłonić od zewnątrz, wykorzystać można w tym wypadku naturalne zasłony z krzaków albo z załamania gruntu.

Urządzając zatem obóz pamiętać należy:

1. o miejscu zdrowym, blisko wody,
2. o odpowiednim ustawieniu namiotów,
3. urządzeniu kuchni,
4. latryny i dołu na odpadki.

Do wyprawy całości obozu należy:

1. w dostatecznej mierze wyekwipować kuchnię (kotły, garnki, przybory pomocnicze, a każdy uczestnik winien mieć własną menażkę, kubek, nóż, widelec i łyżkę).
2. Należyte oświetlenie wieczorami i nocą, szczególnie w namiotach, kuchni i latrynie. Najwygodniejsze i tanie są latarnie naftowe, używane w wojsku i gospodarce domowej.
3. Apteczka polowa i potrzebne środki opatrunkowe jak bandaż, gaza, materiały do kompresów, jodyna, wazelina, amonjak, aspiryna, krople walerjanowe, środek do płukania

gardła, do trzeźwienia, łój salicylowy (do nóg). Reszta środków w apteczce podręcznej są zbędne, gdyż praktyka wykazała, że wyżej wymienione są w największym użyciu.

4. Przybory sportowe jak piłka nożna, która może być użyta do wszelkich gier nawet i na wodzie, siatkowa, kilka rodzaj przyborów lekko-atletycznych w miarę potrzeby i w zależności od wieku uczestników, są nieodzowne w każdym obozie lub kolonji.
5. Do prac w zakresie pionierki i urządzeń w obozie należy zaopatrzyć obóz na każdych 8—10 chłopców: w 3 linki 15 m, 2 łopatkı (saperki), 2 toporki.

Dla całości obozu: 2—3 łopat wielkich, 1—2 siekiery, 1—5 lin 25 m, 1—2 piły wielkie, 1—2 piły małe stolarskie, 1—2 strugi, 1—2 heble, 1—5 dłuta, 1—3 młoty drewniane, 1—2 młotki żelazne, gwoździe 1, 2, 3, 4, 5-calowe, 1—2 obcęgi itd. Zapas tych narzędzi jest niezbędny, młodzież ma możliwość ćwiczyć i wyrabiać zamięłowanie do prac ręcznych i obozowych. Pomysłowi chłopcy zresztą mogą z łatwością nie jeden z wyżej wymienionych przedmiotów zastąpić innym. Wszystko się zresztą sprowadza do osoby kierownika. Od niego zależy cały ton obozu, inicjatywa chłopców, zaradność i urządzenie się w obozie. Wychowawca fizyczny chcąc zorganizować obóz dla młodzieży musi sam z obozownictwem się zapoznać. Najlepiej poznać wartości moralne i potrzeby techniczne obozu o ile sam przejdzie taki obóz. Program pracy w obozie wakacyjnym dla młodzieży szkolnej może być ułożony według wskazówek St. Sedlaczka, („W. F.” j. w.) — które w zupełności mogą być przeszczepione na grunt młodzieży i nieharcerskiej.

Mieczysław Dorywałski.

Żeglarstwo.

Żeglarstwo jest kategorią sportu, którego nieodzownym warunkiem jest większy obszar wód. Z czynnikami meteorologicznymi tworzą one żywioł ruchliwy i zmienny, a często bardzo groźny, którego żeglarz musi zrozumieć i opanować, by stawić zwycięsko czoło. Dlatego też wyraz żeglarz jest synonimem dzielności i siły. Morze, obok niebezpieczeństw stwarza teren ogromnych możliwości dla doświadczonego żeglarza. Wody śródlądowe są wstępną szkołą żeglarską, bezpieczną, spokojniejszą, przytem znacznie są dostępnejsze.

Żeglarstwo nie jest rzeczą łatwą. Zrozumienie przyczyn i przeciwdziałanie ich skutkom nieraz w tempie błyskawicznym wymaga długiej zaprawy, wyrobienia cech duchowych i fizycz-

nych: szybkiej orientacji i decyzji obok czynu połączonego z wysiłkiem fizycznym. Dlatego właśnie żeglarstwo jest doskonałą szkołą naturalną charakteru i woli.

Ośrodkiem sportu żeglarskiego są najwięcej wartościowe czynniki, bo słońce, powietrze i woda. Sytuacja zmusza żeglarza do częstego pływania i wiosłowania, a wszystko to się dzieje w naturalnych, najkorzystniejszych warunkach. Dalej należy podkreślić znaczenie praktyczne żeglarstwa, jako środka lokomocji na dłuższe przestrzenie, na rzekach większych, nie mówiąc o morzu.

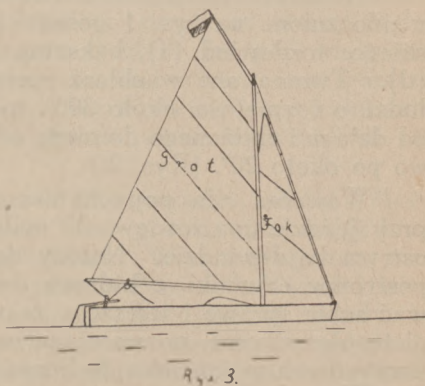
Technika żeglowania wymaga dwóch rzeczy: znajomości teoretycznej łodzi, jej zdolności żeglowej uzależnionej od konstrukcji samej łodzi i obładowania. Są to czynniki zmienne u jednej i tej samej łodzi nawet, bo zależą od ilości i jakości rozpiętych żagli oraz rozmieszczenia ładunku.

To właśnie zmusza ambitnego żeglarza do wnikania w dosyć zawiłą i obszerną teorię żeglarstwa, by wykorzystać wszelkie możliwości nawigacyjne. I tu naczelne miejsce zajmuje znajomość praw fizykalnych i ich teoretycznych rozważań.

Drugą częścią jest praktyczne ustawienie łodzi w stosunku do wiatru czyli nadanie jej „kursu“, oraz umiejętność kierowania i panowania nad nią, często w warunkach trudnych bo podczas burzy. Wtedy to właśnie przechodzi żeglarz swój chrzest.

Pozostawiając pierwszy dział wiedzy żeglarskiej na stronie, krótko zastanowimy się nad drugim. Z konieczności w rozważaniach przyjmujemy łódź żaglową opatrzoną mieczem ruchomym i dwoma żaglami: przednim małym czyli fok-żaglem i dużym grot-żaglem. Terenem będą wody śródlądowe. (Rys. 3.)

O ile drugi żagiel jest płaszczyzną na którą działa siła poruszająca łódź, o tyle pierwszy jest tylko pomocniczym, a znaczenie jego występuje dopiero przy zwrotach, a więc przy zmianie kursu łodzi. W teoretycznym roz-

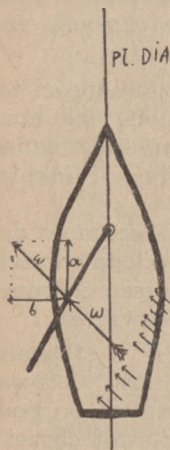


ważaniu oba żagle przyjmujemy jako jedną wypadkową powierzchnię, na którą siła, również wypadkowa całego ożaglenia, działa w punkcie środka jego ciężkości.

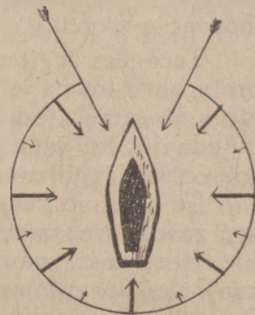
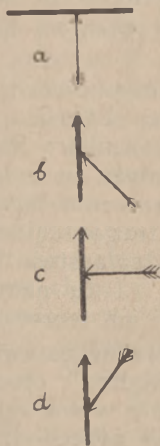
Rysunek 1 wskazuje wektorowo zależność siły popychającej łódź a w stosunku do siły wiatru w . Obok uwidocznione jest schematycznie działanie wiatru przy różnym położeniu za-

gła, począwszy od działania jego na całą płaszczyznę od rufy (tyłu) łodzi poprzez kierunek z boku aż po jego działanie z przodu wskos.

Widzimy wszędzie oprócz siły a popychającej łódź, jako składową siły w , siłę b , działającą odrzucająco w bok, „dryfuje ją”. Tej to sile przeciwdziała, z konstrukcji łodzi wynikający opór jej boczny, łącznie z powierzchnią miecza i steru.



Rys. 1



Rys. 2.

Te cztery podstawowe kierunki działania wiatru na żagiel uwidocznione na rys. 1 noszą nazwy według słownika żeglarskiego: fordewind (a), baksztag (b), halfwind (c) i bajdewind (d). Tworzą one wachlarz niejako z jednej i drugiej strony łodzi, o rozpiętości około 300° , to znaczy, z wyjątkiem kierunku od dziobu i zbliżonego do niego o kąt przeciętnie w lewo i w prawo po około 20° . (Rys. 2.)

Wówczas siła popychająca łódź od całej swej wielkości przy jeździe „na fordewind” maleje stopniowo aż do zera przy ostrym bajdewindzie. Należy dodać, iż wchodzi jeszcze inne postronne czynniki, z których doświadczony żeglarz musi zdawać sobie sprawę i wreszcie, że w praktyce żagiel stanowi wygiętą płaszczyznę, pozwalającą na wykorzystanie wiatrów mniej korzystnych w stosunku do kursu łodzi.

W wypadku zbyt ostrego skierowania łodzi pod wiatr stracimy go, to znaczy przestanie on działać na żagiel i wtedy „stajemy w dryf”. Jest to bardzo ważne ustawienie łodzi. Postępujemy tak wtedy, gdy chcemy wstrzymać łódź w biegu z racji jakiegoś wypadku lub przy wszelkich sytuacjach zbyt nągłego a silnego wiatru, gdy chcemy spowodować tylko jego bezszkodliwe ślizganie się po żaglu.

W postępowaniu dydaktycznym w żeglarskim, którego celem jest ten artykuł, mamy na uwadze, iż uczeń zna najważniejsze punkty z teorii żeglarskiej. Powyższe zestawienie działania wiatru na żagiel jest tylko krótkim wprowadzającym przypomnieniem. Dalej, to znajomość działania miecza i steru, umiejętność spuszczenia i podnoszenia, wpływ ich na zwiększenie oporu bocznego i stateczności łodzi, działanie samego steru przy wszelkich poruszeniach „nimpla” sterowego (rękojeści). Wreszcie znajomość takelunku, a więc olinowania i ożaglenia łodzi. Umiejętność doskonałego postępowania się linami naciągającymi żagiel, sposób ich szybkiego zamocowania i odczepienia, wreszcie działanie brasu, a więc liny odchodzącej od zewnętrznego końca dolnego trzona żagla, którą żeglarz trzyma w rękę i normuje siłą działającą na żagiel przez podciągnięcie lub popuszczenie.

Teraz wsadzamy ucznia do łodzi i wywozimy go na otwartą wodę, zwracając stale uwagę na to, iż żeglarz musi pamiętać o wszystkim, a więc nie tylko o żaglu ale i sterze oraz mieczu, które po odbiciu od brzegu na głęboką wodę spuścić należy. Chorągiewka na górze żagla, wimpel, wskazywać nam będzie kierunek wiatru, a zmysł żeglarski i czuła ręka nastawi łódź, by zaprowadzić ją do celu. Będzie nim widoczny odległy punkt, na który, gdybyśmy jechali wprost, skierujemy dziób naszej łodzi.

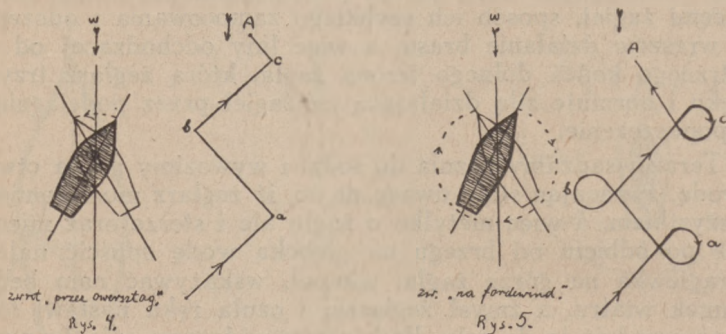
Uczeń siada do steru, ujmując w swoją dłoń bras żagla, w drugą ster. W tym momencie łódź musi stanąć pod wiatr, a więc „w dryf”. Z chwilą lekkiego skręcenia steru, żagiel chwyta wiatr i wtedy łódź mknie naprzód. Im pod większym kątem ustawimy łódź w stosunku do linii wiatru, tem większe będzie jego działanie na żagiel, co wyczuwa się przy trzymaniu brasu i steru. Z tem się trzeba oswoić, utrzymując narazie jądę na bajdewind.

Następnie uczeń ma możność lawirowania łodzią. Może przejść przez linię wiatru w lewo lub w prawo, utrzymując kurs zawsze na lewy lub prawy bajdewind. W miarę wprawy bierzemy coraz tępszy bajdewind, przechodząc w halfwind i wreszcie w baksztag, trzymając się jednej kardynalnej zasady, że w każdej niepewności wracać będziemy zawsze do położenia dziobem pod wiatr. To położenie będzie wyjściowem we wszelkich okolicznościach. W ten sposób wbrnęliśmy bez uwagi ucznia w lawirowanie łodzią i w zwroty.

Jeżeli jadąc na bajdewind od lewej burty rozpędzimy łódź i skręcimy ster tak, by łódź poszła w lewo (Rys. 4.), wówczas przyjdziemy przez położenie pod wiatr do bajdewindu z burty prawej. Wykonaliśmy zwrot łodzią przez „owersztag”. Dziób łodzi zakreślił mały łuk od jednego do drugiego położenia, za-

giel z naprężenia i położenia z jednej strony przeszedł przez położenie swobodne do naprężenia ze strony drugiej. Nastąpiło więc przerzucenie żagla.

Możemy do tego samego wyniku dojść przez skrócenie w przeciwną stronę steru, tak, by łódź zakresliła wielki łuk (Rys. 5.). Zrobimy wtedy zwrot „na fordewind”, niebezpieczny dla młodego żeglarsza, bo żagiel dwa razy zostanie przerzucony. Tego drugiego zwrotu narazie nie pozwolimy uczniowi robić, dopiero po dużym doświadczeniu i przy małym wietrze.



Stąd zrozumienie lawirowania. Drogę zakresloną przez łódź przy lawirowaniu wskazuje rys. 4 i 5. Punkt A jest celem jazdy, skąd jest wiatr, a, b i c są miejscami zwrotu.

Teraz przechodzimy do następnej fazy nauczania, mianowicie z rozpięciem przedniego żagla, fok. Niewiele on zmienia sytuację. Zrozumieć tylko należy, iż przy zwrocie np. przez owersztąg dziób przechodzi przez linię wiatru, rufa zaś zostaje zarzucona w kierunku od wiatru. Trzeba więc zwolnić fok, by nie stał przytem oporu, podciągnąć zaś grot, by ułatwić zarzucenie rufy. Przy zwrotach zatem stałą komendą sternika będzie: naciągnąć, popuścić fok.

Wreszcie dochodzimy do ostatniej fazy, mianowicie drobnych uzupełnień. Do tego należy: chwyatanie wiatru w żagiel podczas ciszy względnej, najkorzystniejsze lawirowanie, cumowanie łodzi i cały szereg szczegółów często bardzo ważnych w praktyce, a które są wykorzystaniem sytuacji do ostatnich granic. O ile terenem nauki była szeroka woda np. jezioro przy słabych wiatrach, to szczytem wyszkolenia żeglarskiego będzie prowadzenie łodzi podczas silnych wiatrów i zmiennych. Wtedy dopiero występuje usprawnienie żeglarsza, w całej pełni. Pamiętać musi o wszystkim, odczuć kierunek napadu burzy, jej podstępny i niebezpieczeństwa przeciwstawiając się wytrwałością, siłą i szybkością przeciwdziałania.

OCENY KSIĄŻEK.

Dr. St. K o p c z y ń s k i. **Opieka higieniczno-lekarska nad dzieckiem normalnem w szkole.** Warszawa (Pols. Kom. Opieki n. Dzieckiem) 1929, str. 17. Zeszyt 1-szy wydawnictwa „Zagadnienia opieki nad macierzyństwem, dziećmi i młodzieżą w Polsce”.

Autor, zasłużony propagator higieny szkolnej, omawia podstawy opieki higieniczno-lekarskiej nad dzieckiem normalnem w szkole i daje ogólny obraz rozwoju tej akcji w Polsce. Pomimo znacznego postępu sprawa nie przedstawia się bardzo pomysłnie, gdyż opieka higieniczno-lekarska nad dźiatwą szkolną szkół powszechnych została zorganizowana dopiero w 28% miast i miasteczek. Na końcu pracy znajdujemy załączone instrukcje, kwestjonariusze oraz wzory sprawozdań lekarskich, przepisane przez Ministerstwo. Nasuwają one pewne wątpliwości. W instrukcji dla lekarza szkolnego szkół powszechnych z opieką lekarską stała § 1. opiewa, że lekarzem szkolnym szkół powszechnych może być tylko lekarz, posiadający prawo praktyki w Polsce. Ani słowa o tem, że kofiecznie, a przynajmniej pożądane jest, by był to lekarz pedjatra lub conajmniej z pewną znajomością pedjatrji. W tych warunkach nic dziwnego, że lekarzem szkolnym zostaje np. wenerolog, który w rozmowie z kolegą pedjatrą stara się dopiero poinformować o zadaniach opieki higieniczno-lekarskiej w szkole. Nie sądzimy też, by miał jakąś wartość praktyczną kwestjonariusz w sprawie warunków domowych ucznia, mający „umożliwić w razie potrzeby oddziaływanie wychowawcze”. Wiemy, jak niedbale wypełnia się zwykle wszelkie kwestjonariusze i jak się daje odpowiedzi nieściste, zwłaszcza wobec obawy, by podanie złych warunków nie zaszkodziło dziecku w szkole. Autor ma widocznie również duże wątpliwości pod tym względem, gdyż czyni bardzo znamienne zastrzeżenie: „odpowiedzi na te kwestjonariusze dane z zgodn i e z p r a w d ą, stanowią cenny materiał”. Pomijamy już fakt, że lekarz szkolny, poświęcający dla 7-klasowej szkoły 3 godziny pracy tygodniowo (§ 3 instrukcji), nie może mieć czasu na wgłębianie się w odtwarzanie warunków domowych ucznia na podstawie kwestjonariusza. Jedynem wyjściem jest tu należyte zorganizowanie instytucji higienistek szkolnych. Nie podzielimy optymizmu autora, że „zwłaszcza w większych miastach instytucja higienistek szkolnych jest poważnie reprezentowana, a jak to wynika ze sprawozdań oficjalnych, wynik ich pracy jest również poważny”. Na str. 15 dowiadujemy się bowiem, że higienistki szkolne dokonały w Warszawie w r. szk. 1924/25 6670 wywiadów domowych, co daje około 30 wywiadów dziennie (na dzień szkolny), a na str. 6 czytamy, że Warszawa posiada 36 higienistek — w wyniku mamy więc mniej niż jeden wywiad dziennie dla higienistki. Załącznik 15 podaje przepisy zapobiegawcze przeciwko szerzeniu się chorób zakaźnych; sądzimy, że terminy niedopuszczania do szkoły dziecka chorego po przebyciu choroby zakaźnej powinny być zmienne (odra, różyczka i inne), gdyż nie odpowiadają już obecnemu stanowi nauki o chorobach zakaźnych. Dr. Karol J o n s c h e r, prof. Uniw. Pozn.

Dr. Zygmunt Z a k r z e w s k i. **Dom matki i dziecka.** Warszawa (Pols. Kom. Opieki n. Dzieckiem) 1929, str. 45. Zeszyt 4-ty wydawnictwa „Zagadnienia opieki nad macierzyństwem, dziećmi i młodzieżą w Polsce”.

Znajdujemy tam szczegółowy opis i plany projektu „domu matki i dziecka”. Projekt jest zakrojony na szeroką skalę i dlatego też obawiamy się, że praca ta pójdzie na marne i sprawa nie zrealizuje się szybko. Wprowadzenie w życie projektu pochłonełoby sumy, na które trudno będzie się zdobyć w niedalekiej przyszłości.

Większe znaczenie przypisujemy tej części pracy autora, która uzasadnia konieczność budowy takich „domów matki i dziecka”. Uprzytomnia ona nam bowiem raz jeszcze cały bezmiar pracy, jaki musimy wykonać w dziedzinie opieki nad dzieckiem i matką, by móc chociaż w przybliżeniu dorównać innym norodom. Cyfry podane przez autora są wprost straszne,

krzyczą na całą Polskę o konieczności zajęcia się tą sprawą, zorganizowania jednolitej, celowej akcji zapobiegawczej, zamiast dotychczasowego rozproszenia i działania na własną rękę przez najróżniejsze czynniki. Dowiadujemy się tam, że liczba poronień, zakażeń połogowych, podrzutków wzrasta stale w zastraszający sposób, że śmiertelność dzieci nieslubnych jest wprost potworna, w Warszawie w roku 1925 — 80%, a za pięciolecie 1922-26 przeciętnie 68,3%. Dr. Karol Jonscher, prof. Uniw. Pozn.

Prof. Dr. I. Wierzejewski **Organizacja opieki nad kalekami — ułomnymi.** Warszawa (Polsk. Kom. Opieki nad Dzieckiem) 1929, str. 16.

Opieka nad kalekami — ułomnymi jest w Polsce obecnie jeszcze wielce zaniedbana, niedostateczna i w dużej mierze uzależniona od dobrej woli i skromnych kas gmin i samorządów. Liczne rzesze kalek wysiadają pod murami kościołów, żebrząc i beczynnie czas spędzając. Duży odsetek z pośród nich mógłby pozbyć się całkowicie lub przynajmniej częściowo swego kalectwa po odpowiednim leczeniu, niekiedy nawet niedługotrwałym. Z beczynnego żebraka, ciężaru gminy, mógłby się stać człowiek pracujący i płacący podatki, gdyby znalazł się ktoś, który skierowałby go w odpowiednie leczenie do odpowiednich zakładów ortopedycznych. Tymczasem zakłady ortopedyczne w Polsce można policzyć na palcach jednej ręki, a obowiązku zaopiekowania się kalekami niema nikt.

Prof. Wierzejewski wskazywał na braki te przy każdej sposobności. Nie było zjazdu Chirurgów, na którymby nie zgłosił uchwały, wzywającej rząd do opracowania ustawy opieki nad kalekami. Broszura niniejsza jest projektem organizacji opieki i wzoruje się na odnośnej ustawie Sejmu pruskiego z dnia 6. V. 1920. Skromne jej rozmiary tłumaczy się tem, że prof. W. pisząc ją, był nekany długotrwałą i ciężką chorobą, której też w końcu uległ. To też tem więcej cenić należy krótką tę pracę, która nam wykazuje, jak wyobrażał sobie wielki znawca spraw kalectw roztoczenie opieki nad okaleczonymi.

Ustawą sejmową samorządy krajowe będą zobowiązane do umieszczenia kalek w specjalnych zakładach za pośrednictwem odpowiednich poradni, w których będą zatrudnieni specjaliści w ortopedji.

Zakład dla kalek winien składać się z kilku oddziałów:

1. oddział: klinika ortopedyczna z wyszkolonym personelem lekarskim i pomocniczym.
2. oddział: Poliklinika i Poradnia zajmująca się również pośrednictwem pracy dla kalek mogących pracować.
3. oddział wychowawczy. W oddziale tym kaleka otrzymywałby naukę bądź szkolną bądź zawodową, zależnie od wieku i rodzaju kalectwa. Tutaj byłby przygotowywany do swego zawodu życiowego, który zapewniłby mu pracę i chleb. Zawód jego musi być obierany w zastosowaniu do kalectwa. Wyszkolenie musi odbywać się w ścisłej współpracy wychowawcy i lekarza — fachowca.
4. oddział — przeznaczony dla nieuleczalnie chorych.

Celem przeprowadzenia opieki nad kalekami Wierzejewski stawia następujące propozycje:

1. przeprowadzenie rejestracji kalek przez czynniki rządowe,
2. przeprowadzenie ustawy sejmowej regulującej opiekę nad kalekami. Jeśli przeprowadzenie takiej ustawy będzie narazie niemożliwe W. proponuje:
 3. zmianę ustawy o kasach chorych, które nie są zobowiązane do świadczeń w przypadkach ułomności wrodzonych,
 4. zmianę ustawy o samorządach, które winny przejąć leczenie skoro świadczenia kasowe upłyną w przypadkach schorzeń wymagających dłuższego leczenia.
 5. Subwencjonowanie istniejących już zakładów dla kalek celem umożliwienia im rozszerzenia działalności.

6. Podniesienie poziomu wykształcenia lekarzy i studentów w ortopedji przez zakładanie katedr ortopedji i zaprowadzenie przymusowego egzaminu z ortopedji.

Pięknie zakreślonego planu nie mógł śp. Wierzejewski wykończyć; przeszkodziła w tem nieubłagana śmierć, która wybitnego tego męża przedwześnie zabrała.

Broszurka niniejsza jest ostatniem dziełem Zmarłego. Oby się przyczytała, że szlachetne dążenia Jego znajdą oddźwięk i urzeczywistnienie.
Dr. W. D e g a, as. Uniw. Pozn.

Leszek R o b o w s k i. *Opieka nad młodzieżą akademicką.* Warszawa (Pol. Kom. Opieki n. Dzieck.) 1929, str. 29.

Na treść rozprawki składa się ilustrowane sprawozdanie z tej przedewszystkiem dziedziny życia młodzieży akademickiej, która jest przedmiotem opieki materialnej. Wchodzą tu w rachubę zwłaszcza zagadnienia opieki związane z działalnością Bratnich Pomocy, a więc opieka mieszkaniowa, lecznicza, żywnościowa, pożyczkowa i t. p. Nadto przedstawiona jest struktura zorganizowanego życia akademickiego. Wyczerpująco ujęte są warunki życia ekonomicznego młodzieży akademickiej, jej potrzeby materialne oraz sposoby niesienia jej pomocy. Cała rozprawa oparta jest na statystyce i na tem polega jej szczególna wartość.

Dr. Marjan W a c h o w s k i, st. as. U. P.

Wanda S z u m a n. *Rola opiekunów społecznych.* Warszawa (Pol. Kom. Opieki n. Dzieck.) 1929, str. 34.

Zawód opiekuna społecznego należy do najmłodszych zawodów. Nic więc dziwnego, że sprawa rodzaju i zakresu funkcji tego zawodu była dotąd problemem czekającym na rozwiązanie. Potrzebie tej czyni zadość autorka. Do naczelných zadań opiekuna społecznego zalicza autorka wywiad. Celem jego jest stwierdzenie, komu i w jakiej mierze potrzebna jest pomoc, czy prośba petenta o udzielenie pomocy ma wystarczające podstawy, czy ludzie po udzieleniu im pomocy potrafią z niej korzystać. Po szczegółowem przedstawieniu techniki wywiadu przechodzi autorka do omawiania kategorii ludzi, którzy przedewszystkiem są przedmiotem opieki społecznej, a więc rodziny więźniów, matki nieslubne z dziećmi, dzieci kwalifikujące się do zakładów wychowawczych, dzieci podsadne, starcy. Dalej przedstawione są takie zagadnienia, jak obrona dzieci przed okrucieństwem, zwalnianie od podatków i zapłacenia kosztów szpitalnych, ustalenie budżetu rodziny i t. p. Treść rozprawy jest gruntownie przemyślana i oddaje dużą usługę racjonalizacji opieki społecznej.

Dr. Marjan W a c h o w s k i, st. as. U. P.

Wierchy. *Rocznik poświęcony góróm i góralszczyźnie. Rok siódmy.* Kraków (Pol. Tow. Tatrzańskie) 1929, str. LXXIII + 216.

Rocznik siódmy zawiera znowu cały szereg prac ciekawych, nie tylko dla znawcy Tatr, ale wogóle dla szerszego ogółu. Pierwszą z nich stanowi cykl opowiadań o niezwydzeniu w Tatrach, napisany przez doskonatego znawcę wszelakiej zwierzyny w górach, Stanisława B a r a b a s z a. Stefan Zwoliński opisuje barwnie ekspedycje, przedsięwzięte przez „grotołazów” dla zbadania największej jaskini po polskiej stronie Tatr, grotu „Kasprowej Niziny”. Marjusz Z a r u s k i daje pod tytułem „W styrbnych miejscach” nadzwyczaj interesujące szkice własnych trudnych przejść w górach, gdy szczęśliwe wyjście z opresji wisi na włosku; przeżycia te rzucają światło na psychologję alpinisty. W bezpretensjonalny ale bardzo miły sposób prowadzi nas Marjan Munberg granicami Beskidu z Cieszyna do Szczawnicy. Następuje naukowa monografia pięknych Rohackich stawów, napisana przez A. G a d o m s k i e g o. Wojciech B r z e g a, władający doskonale gwarą podhalańską, opowiada nią legendę o Gadeji. Bardzo ciekawy jest też opis największej odkrywczej wycieczki narciar-

skiej w paśmie dzikich Gorganów przez głównego jej organizatora Dr. Romana Kordysa, pod nazwą „przez siedem gór i siedem rzek”. Zajmujące historyczne tematy poruszają praca śp. Ign. Moczydłowskiego o założeniu Nowego Targu i przedruki pism i artykułów z roku 1817 i 1823 „z lat dawnych”. Pyszne karykatury J. Malczewskiego zamykają szereg większych rozpraw i artykułów.

Kronika również zawiera jak zwykle wiele ciekawych notatek i sprawozdań, a także nekrologi po śp. Mieczysławie Świerzu i Arpadzie Kęglu.

Szata ilustracyjna przedstawia się dodatnio i też pod tym względem daje się zauważyć postęp wobec dawniejszych roczników.

Dr. Tadeusz Smoluchowski.

Marjusz Zaruski. *Moja czwarta podróż na „Witeziu”*. Warszawa (Wojsk. Inst. Nauk. Wyd.) 1930, str. 34.

Ażby pokochać morze, trzeba je poznać, odczuć jego piękno i grozę, umieć je zwyciężać. Trzeba być żeglarzem z zamiłowania, posiadać oprócz zdrowia, zalety tężyzny moralnej i charakteru. Jachting polski jest stale w powijakach. Środki, które mają wykuwać się charaktery i urabiać młodzi żeglarze, są za małe. Trzeba ująć ich masy, porwać i wyprowadzić na pełne morze, urobić w doświadczeniu i walce. Wtedy powstanie rząd żeglarzy, miłujących morze nie tylko z brzegu, za jego piękno, lecz za jego moc, siłę i pole do zwycięstw.

Autor, stary wilk morski, co nieraz walczył z wichrami północy, przykładem swoim zapala młode dusze żeglarskie do czynu. Oderwać się od brzegu, wyjechać na pełne morze i stawić zwycięsko czoło na otwartym polu, wierząc w swoje siły, oto hasło autora.

Systematycznie i planowo przeprowadzane podróże „za morze” potwierdzają możliwość wykonania rzuconego hasła.

Autor opisuje w powyższej broszurze podróż czwartą, odbytą z czterema towarzyszami, swoistym gawędziarskim stylem. Mówi o walce z Bałtykiem, o jego pięknie i niebezpieczeństwach. Dniami nieraz całemi zmagać się trzeba było z wiatrem przeciwnym. Delikatny kadłub Witezia podszadzał się pod wały spienionej, zielonej wody, by je rozciąć sobą i unieszkodliwić. Dotąd nigdy nie zawiódł pokładanych w nim nadziei. Czwarty to raz przeorał szlakami Bałtyk od Lipawy do Kopenhagi i od Farösundu do Gdyni. Pokazał zdziwionym oczom cudzoziemców polską banderę, wątpięcym dał dowody możliwości dalekich morskich podróży i wypraw po zaprawę i hart ducha.

M. Dorywalski.

Marja Weryho-Radziwiłłowiczowa. *Zarys wychowania przedszkolnego*. Warszawa (Pol. Kom. Opieki n. Dzieckiem) 1930, str. 24.

Nazwisko autorki znane jest dostatecznie wszystkim, którzy zajmują lub interesują się wychowaniem dzieci w wieku przedszkolnym; od najdawniejszych bowiem lat Marja Weryho-Radziwiłłowiczowa jest niezmordowaną działaczką na polu wychow. przedszkolnego, propagatorką ochron-przedszkoli, autorką znanych podręczników pedagogicznych dla seminarjów ochroniarskich oraz przepięknych opowiadań i bajek dla małych dzieci. Ostatnia broszurka cenionej autorki, wydana na pięknym papierze, bogato ilustrowana, daje nam pogląd na ruch przedszkolny na ziemiach polskich w ostatnich stu latach i wykazuje, jak stopniowo budzi się w społeczeństwie zrozumienie dla idei wychowania przedszkolnego, jak powstają coraz liczniejsze, wzorowo urządzone ochrony-przedszkola, oraz seminarja ochroniarskie, mające na celu kształcenie wykwalifikowanych ochroniarek. Dalej opowiada nam autorka o błogostawionym wpływie ochron na rozwój fizyczny i duchowy dziecka i o zaletach, jakie winna posiadać ochroniarka. Znajdujemy też w broszurce zarządzenie Min. W. R. i O. P. z d. 30. VI. 1929 w sprawie organizacji Państwowych Seminarjów Ochroniarskich.

Zyczyćby należało, aby książka Weryho-Radziwiłłowiczowej o wychowaniu przedszkolnym dostała się do rąk jak najliczniejszych młodych matek oraz dziewcząt, kończących szkoły powszechne i wydziałowe i zachęciła te ostatnie do obrania szczytnego zawodu wychowawczy-
ni-ochroniarki. L. Koehlerowa.

Traité d'éducation physique. Praca zbiorowa pod redakcją Marcela Labbé, profesora wydz. lekarsk. w Paryżu w 2 tomach (1 tom 578 str. i 105 ryc., 2 tom 633 str. i 440 ryc.) Paris (Gaston Doin) 1930.

Tom pierwszy zawiera wiadomości z nauk podstawowych i pomocniczych, o które opiera się wychowanie fizyczne, a więc z anatomji, biologji, fizjologji, morfologji w tym zakresie, który jest niezbędny dla wszystkich, zajmujących się wychowaniem fizycznym.

W drugim tomie są opisane różne metody zmierzające do rozwoju organizmu i zarazem sprawności fizycznej, a więc metoda Amorosa, Demeny'ego, Linga, Heberta, a prócz tego metody stosowane w sportach, w gimnastyce niewieściej oraz harcerstwie. Myślą przewodnią autorów było zapoznać szeroki ogół wychowawców fizycznych ze wszystkimi metodami, gdyż ich twórców oświecał wspólny ideał: „doskonalenie osobowości bliźnich pod względem fizycznym i moralnym.”

Myśl słuszna, w praktyce jednak korzyść z tego niewielka. Teoretyczne wyjaśnienie metody bowiem ma tylko wówczas wartość, o ile je poprze praktycznymi pokazami. Do pokazów takich konieczne są zastępy, któreby się ćwiczyły przez czas dłuższy, a więc przez szereg miesięcy daną metodą. Wobec tego należałoby pójść raczej inną drogą, a mianowicie zdecydować się na jedną metodę, odpowiadającą najbardziej pod względem fizjologicznym i duchowym danemu środowisku. Tą drogą usiłują iść państwa północne, a w szczególności Szwecja, tą drogą poszła też Polska.

Jeżeli jednak chodzi o ogólną wartość pracy, to należy stwierdzić jej wartość głównie ze stanowiska różnorodności, a więc zmienności ruchu, a ta że w wielu wypadkach ze stanowiska analizy ruchu, zwłaszcza chodu i biegu

Mniej udanie wypadło przedstawienie systemu Linga, gdyż autor (Emile André) jakkolwiek przedstawił sam system wiernie, to nie uwzględnił zupełnie dalszej jego ewolucji i współczesnego dostosowania metod opartych o ten system dla dziatwy i młodzieży żeńskiej i męskiej.

Forma zewnętrzna t. j. papier, druk i ryciny bardzo staranne. W. S.

Die deutschen Leibesübungen. Grosses Handbuch für Turnen, Spiel u. Sport. Praca zbiorowa pod redakcją Edmunda Neuendorffa. Str. 687, ryc. 370. Nakł. Wilhelm Andermann. Berlin-Schmargendorf.

Prace zbiorowe mają zazwyczaj ten wspólny błąd, że brak im jednolitości. Mogą jednak obok tego posiadać dwie ważne zalety, a mianowicie zwięzłości, gdyż autor jest z góry ograniczony do wyznaczonej mu ilości stron i ściśłości, o ile autor jest naprawdę specjalistą w tym dziale, który opracowuje.

Autorami powyższej pracy byli przeważnie wykładowcy i nauczyciele w pruskiej wyższej szkole ćwiczeń cielesnych oraz w niemieckiej szkole ćwiczeń cielesnych, redaktorem zaś dyrektor w pruskiej wyższej szkole ćwiczeń cielesnych. Okoliczność ta ułatwiła znacznie współpracę. To też „podręcznik” słusznie zastępuje na to miano. Poszczególne działy bowiem są opracowane fachowo i jakkolwiek możnaby mieć we wielu wypadkach zastrzeżenia co do metody pracy (turnerstwo), to jednak zestawienie całości doboru ćwiczeń przedstawia się dobrze.

Forma zewnętrzna bardzo staranna. Zdjęcia fotograficzne dokładne. W. S.

Władysław Kopczewski. Kalendarz „Iskier” na rok 1930. Warszawa (Tyg. „Iskry”) 1930, str. 256 w m. 16-ce.

Ukazał się VI tom tego niezmiernie cennego i popularnego wydawnictwa dla naszej młodzieży. Celem kalendarza, jak słusznie podkreśla wy-

dawca, jest danie możności młodzieży i osobom dorosłym czerpania podstawowych wiadomości życia codziennego. Jest on niejako skondensowana kieszonkową encyklopedją, która obok kalendarzowych notatek na każdy dzień uwzględnia wiadomości najbardziej istotne. Następnie daje możność ułatwienia młodzieży organizacji pracy codziennej. Dlatego też zawiera bardzo wiele rad i wskazówek. Największą bodaj dodatnią stroną kalendarza „Iskier” jest myśl wychowawcza, którą należałoby wszelkimi sposobami wśród naszej młodzieży propagować. Kalendarz zaś ujmuje to bardzo zajmująco i śmiało może się nazwać „przyjacielem, towarzyszem, doradcą, a może niekiedy i nauczycielem”.

W odniesieniu do wychowania fizycznego podkreślić należy z wielkiem uznaniem, że dział ten jest w porównaniu z poprzednimi rocznikami obszerniej potraktowany. Świetne są wskazówki higieniczne, wycieczkowe, geograficzne i i., dostosowane w zupełności do poziomu młodzieży i osób starszych.

Wł. Czarniecki.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

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

Walne zebranie Sekcji Wych. Fiz. Pozn. Okr. T. N. S. W. Dnia 22 marca odbyło się walne zebranie Sekcji pod przewodnictwem prezesa prof. Piaseckiego przy udziale 58 osób z całego okręgu. Program zjazdu obejmował przed południem część praktyczną i z nią związaną dyskusję, po południu referaty i sprawy organizacyjne Sekcji.

Na część praktyczną złożyły się: lekcja dla dziewcząt od 10—12 lat (II kl. gimn.) — prowadziła p. Pigońówna w gimnazjum im. Dąbrówki; lekcja dla dziewcząt w wieku przejściowym (kl. IV gimn.) — prowadziła p. Nożyńska w Zakładzie SS. Urszulanek; lekcja absolwentów W. K. N. — prowadził p. Czarniecki w Studium Wych. Fiz. Po pokazach przeprowadzono ożywioną dyskusję nad lekcjami.

Po południu przystąpiono do referatów. Dr. Stojanowski wygłosił wykład p. t. „Zdolność fizyczna młodzieży poznańskiej w wieku poborowym”. Dr. Wierzbicki referował „O współpracy lekarza szkolnego z wychowawcą fizycznym”. Lekarz i wychowawca fiz. dążą do wspólnego celu, zdrowia młodzieży, dlatego wychowawca fiz. dążąc do usprawnienia mięśni i stawów, powinien pozostawać w ścisłym kontakcie z lekarzem, któryby dawał baczenie na pracę serca i płuc, głównych motorów życia. Ze względu na stan serca, konieczny jest podział ćwiczących na grupy, o ile tylko warunki na to pozwalają. Zwłaszcza niezbędna jest kontrola lekarza nad uczniami, trenującymi do zawodów. Do tej pracy musi wychowawca fiz. lekarza sprowokować. Lekarze znów powinni dążyć do poprawy warunków pracy w klasach, mając głównie na celu dobrą postawę i zachęcać nauczycieli wogóle do współpracy. Obowiązkiem lekarza jest też wpływ na racjonalne odżywianie domowe, wreszcie wspólnie z wychowawcami wpływać na uczniów w wyborze zawodu, jako że sprawność i zdrowie powinny być też czynnikami decydującymi. W końcu wykazał potrzebę, że lekarz szkolny winien być w przyszłości dokładnie obeznany z psychologią dziecka, pedagogią i higieną szkolną.

W dyskusji nad referatem zabrał głos p. Skopowski (Leszno), uzalając się, że młodzież jest przeciążona wychowaniem fiz. i przysposob. wojsk., zwłaszcza ciągłymi przygotowaniem do zawodów, urządzanych rzadziej przez w. f., bardzo często przez p. w. Zwraca się z prośbą, by Ku-

ratorjum przez lekarzy szkolnych zbadało sprawę i wpłynęło na ograniczenie liczby zawodów.

Wizyt. Sikorski w odpowiedzi poleca przesyłać dokładne sprawozdania z pracy p. w., aby Kuratorjum miało możność zaznajomienia się ze złym stanem i pomyśleć, jak złemu zaradzić. Poza tem stoi na stanowisku, by zawodów było jak najmniej.

P. Jasiński porusza sprawę zwolnień uczniów od ćwiczeń cielesnych. Doc. Adamski stwierdza, że zwolnień najwięcej jest zimą, gdyż sale, z małemi wyjątkami, budową i warunkami higienicznymi nie są przystosowane do obowiązkowego ubioru ćwiczebnego. Dłuższe leżenie na podłodze powoduje zaziębienia. Złe warunki zatem zmuszają lekarza do wydawania zwolnień.

Prof. Piasecki w odpowiedzi przedstawia, jak te kwestje rozwiązano zagranicą. Sprawa zwolnień jest unormowana jedynym racjonalnym sposobem, indywidualizowaniem ćwiczeń, t. z. wydzieleniem uczniów w osobne oddziały według wskazówek lekarza. Sprawę niedostosowania ubioru do warunków sali rozwija się zagranicą dążeniem do maksimum zahartowania młodzieży, więc ćwiczenie tylko w spodenkach na sali mało ogrzanej, lub w kostjumach solidniejszych, lecz przy otwartych oknach. Dr. Wierzbicki nawiązując do zdania doc. Adamskiego stwierdza, że pominiawszy bardzo małe zahartowanie, jest dużo przesady w zaziębieniu się na sali. Zawiadamia też zebranych, że sprawa zwolnień jest już w opracowaniu w Ministerstwie. W odpowiedzi p. Fazanowiczowej, czy ćwiczyć zimą w kostjumach na sali czy w ubraniach na dziedzińcu, podkreśla, że lepiej choćby w kożuchu ale na dziedzińcu. Wiz. Sikorski poddaje myśl zorganizowania oddziałów sanitarnych z klas wyższych, któreby funkcjonowały w czasie nieobecności lekarza szkolnego.

Z kolei p. Jasiński wygłasza obszerny referat „O kółkach sportowych szkolnych”. W dyskusji nad referatem p. Prytyś wyraża sprzeciw brania udziału klubów szkolnych z innymi klubami o mistrzostwa i należenia do ogólnych związków gier czy lekkiej atletyki.

Po pięciominutowej przerwie otwarł prezes prof. Piasecki ściśle zebranie Sekcji. Na wstępie przytoczył powody zastojów pracy w Sekcji i wskazał możliwości lepszego rozwoju. Następnie przedstawił stan czasopisma „Wychowanie Fizyczne”. Pismo uzyskało wyraźniejszą fizjognomję, nie jak dotychczas w większej części naukową, a raczej praktyczną. Skutkiem powstania „Przeglądu sportowo-lekarskiego” artykuły archiwalne i rozprawy lekarskie przechodzą do „Przeglądu”, natomiast „Wych. Fiz.” daje ważne pouczenia praktyczne dla lekarza i wychowawcy fiz. Dalej zawiadamia członków o W. Zjeździe T. N. S. W. i Sekcji W. F. i H. S. w Gdańsku i zachęca do wzięcia udziału. Porusza też sprawę odmowy subwencji dla „Wychowania Fizycznego” ze strony T. S. N. W., poczem następuje odczytanie sprawozdania kasowego i wybranie komisji rewizyjnej. Po udzieleniu absolutorjum Zarządowi i skarbnikowi przystąpiono do wyboru nowego Zarządu. W zasadzie Zarząd pozostał w dawnym składzie, z dokooptowanymi: wizyt. Sikorskim, dyrekt. wych. fiz. miasta Poznania p. Czarnieckim i dr. Huntową, lekarką szkolną.

Zebranie zakończono o godz. 20.

NA MÓWNICY.

Z aktualnych zagadnień.

O szerszem zainteresowaniu się ideą wychowania fizycznego świadczy fakt zwiększenia w szkołach liczby godzin wych. fiz., uprawianie gimnastyki przez kluby, stowarzyszenia sportowe, organizacje p. w. i t. d. Jednak, aby praca mogła być celową, należy liczyć się z napływem doskonałych wy-

chowawców fizycznych do szkół. Bolączce tej mają zaradzić nasze uczelnie, a więc Studja W. F. i C. I. W. F.

Element naszych nauczycieli w. f. jest różny. Na stan ten złożyły się przyczyny wojny i przyspieszonej, chorobliwej produkcji powojennej, stwarzając dotkliwe warunki pracy, przykre warunki osobiste i rozgoryczenie wewnętrzne. Dla zobrazowania sobie tego, jakich wychowawców fizycznych posiadają szkoły, nie od rzeczy będzie nakreślić rzut historyczny naszej ewolucji w dobie powojennej, celem zaspokojenia potrzeb wych. fiz. w szkołach i produkcji wychowawców fizycznych.

Otóż w czasie wojny maturzyści i uczniowie 6 klas szkoły średniej za służbę obowiązkową w armjach zaborczych, lub ochotniczą w Legionach po ukończeniu 1. rocznego kursu wych. fiz. w latach od 1919—24 r. otrzymywali posady nauczycieli szkoły średniej w VIII stopniu służbowym, jeśli przed 1. III, 1923 r. pracowali już w szkolnictwie średnim. Jest to więc pierwsza kategoria wyprodukowanych nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Drugą kategorię stanowią absolwenci kursu w. f. z r. 1925, którzy wiedzieli i widzieli więcej nieco niż poprzednicy ciężkich początków wiedzy i pracy na polu wychowania fizycznego. W tym czasie u władz dojrzał zamiar utworzenia w Warszawie Instytutu W. F., a w Poznaniu Studium W. F. przy tamt. uniwersytecie. Absolwentom rocznego kursu z r. 1925 nadano prawa absolwentów Instytutu, lecz... pod względem egzaminu pedagogicznego, jaki po dwuletniej pracy obowiązuje nauczycieli wszystkich przedmiotów nauczania. Natomiast pobory służbowe ustawa określa im według IX stopnia służbowego w szczeblu „b”, przyczem przewiduje większą ilość szczebli w stopniach. Na tem miejscu należy zaznaczyć, że wówczas nie było w Polsce takiej uczelni, której ukończenie mogłoby zrównać nauczycieli w. f. z nauczycielami innych przedmiotów, lub z wychowawcami fiz. t. zw. pierwszej kategorii. Jest rzeczą pewną, iż wielu z absolwentów kursu wych. fiz. z r. 1925 jeszcze z ław szkolnych zasilalo szeregi Legionów, formacji polskiej we Wsch. Małopolsce i pod Warszawą. Dlaczego więc zastosowano względem nich takie ograniczenie bez dania możności zrównania się z nauczycielami kategorii pierwszej, albo następnych? Do trzeciej kategorii należy wliczyć absolwentów Studjów w C. I. W. F. Mogą oni dojść do V stop. służb., a zaczynają swą pracę w VIII st. służb.

Dwie pierwsze kategorie są więc ograniczone w swych stosunkach służbowych, co należałoby naprawić, tem więcej, że w wysięgu pracy nauczycielstwo nie pozostaje w tyle i pracuje dla społeczeństwa i pracuje nad sobą, dowodem czego jest okazała frekwencja nauczycieli na wakacyjnych kursach w. f. i t. d. Dziś już czas, aby niesłuszne różnice wśród samych wychowawców fizycznych zniknęły, zwłaszcza jeśli chodzi o nauczycieli wych. fiz. z rocznymi kursami. Ich zasług około wych. fiz. nie można kwestjonować, jest to bowiem większość naszego nauczycielstwa szkół średnich.

Wychowanie fizyczne po trudnych początkach i raczej eksperymentach ze skromnych ścieżek wkroczyło na utartą drogę dzięki naszym czółowym przywódcom tego ruchu w Polsce. Obecnie chodzi o rzesze krzewicieli kultu zdrowia. Wskutek ogólnego postępu, tem samem doskonalszego szkolenia wychowawców fizycznych, całe zastępy obecnych nauczycieli w. f. pozostawiamy na wymarcie, jakkolwiek materiał ten nie chce dać się skazać na zagładę i nie zasługuje na tak surowy wyrok.

Jakie jest wyjście z tej trudnej sytuacji, aby naprawić zło, t. j. uszkodowanemu zapewnić pogłębienie wiedzy teoret. i prakt. i zrównać, wobec ustawy, zwłaszcza 2 pierwsze kategorie wychowawców fizycznych? O prywatnem przerobieniu Instytutu nie może być mowy, gdyż sprawność fizyczna wymaga odpowiedniego kierownictwa, poza tem Dyrekcja C. I. W. F. nikomu nie podaje do wiadomości programu pracy prywatnej z powodu obecnych prac organizacyjnych, eksperymentowań i innych przyczyn. Należałoby przeszkolić nauczycieli w. f. z rocznymi kursami w Instytucie na Bie-

lanach (lub tam, gdzie będą odpowiadały warunki) w przeciągu kilku lat drogą wakacyjnych i zimowych kursów. Teoretyczne wiadomości mogłyby słuchacze uzupełnić w domu ze wskazanych im źródeł. Koszta, związane z pracą na kursach, ponieśliby sami słuchacze, zwłaszcza że obecność dotychczasowa na wakacyjnych kursach wymaga i tak pokrycia przeważnie z własnych funduszy słuchaczy.

Rozwiązanie tej sprawy w myśl wyżej podanych wskazań byłoby bardzo celowe z kilku względów: 1) zostałyby usunięte różnice wśród samych wychowawców fizycznych; 2) podniósłby się poziom nauczycieli, echem czego byłoby podniesienie się poziomu wych. fiz. w szkole; 3) różnice w stopniach służbowych, spowodowane ustawę z r. 1923 zostałyby wyrównane własną pracą nauczycieli; 4) akcja dokształcania nauczycieli wych. fiz. miałaby jednolity kierunek.

Z. Mach.

KRONIKA.

— **Nominacja.** Dr. Tomasz Janiszewski, docent Uniw. Jagiell., został mianowany profesorem zwyczajnym higieny na Wydz. Lek. Uniw. Warszawskiego.

— **Kongres W. F. i uroczystość „Szwedzkiego Związku Gimnastycznego“.** Szwedzki Związek Gimnastyczny organizuje w czasie 10 i 11 czerwca b. r. kongres gimnastyczny systemu Linga w Sztokholmie.

W kongresie tym w charakterze referentów i demonstrantów wezmą udział między innymi następujące osoby: Elli Björkstén z Helsingfors; Niels Bukh z Ollerup; kapitan Sverre Gröner z Oslo; kapitan Sam Adriaan z Oerebro; major J. G. Thulin z Lund; Elin Falk ze Sztokholmu.

Wpisowe na kongresu wynosi 10 koron szwedzkich. Bezpośrednio przed otwarciem kongresu odbędzie się w dniach 6—9 czerwca z okazji 25-lecia założenia Związku Złot, w którym wezmą udział wszystkie towarzystwa gimnastyczne Północy. Złot ten, będący pod patronatem króla szwedzkiego, zapowiada się najokazalej ze wszystkich dotychczasowych złotych w krajach północnych. Dla nas przedstawia on specjalną wartość, gdyż da nam sposobność do śledzenia różnic w ewolucji metod opartych o system Linga w ciągu dziesięciu lat.

Zainteresowanym nauczycielom ćwiczeń cielesnych redakcja „Wych. Fiz.“ może udzielić bliższych informacji listownie.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *La Médecine Scolaire* (Paris) podaje w zeszycie kwietniowym z 1930 r. początek artykułu Dr. K o p c z y ń s k i e g o p. t. „Propaganda higieny za pośrednictwem szkół“. Jest to referat wygłoszony na Kongresie pedagogicznym w Genewie (28. VII. 29).

Styczynowy zeszyt kwartalnika *The New Era* (London) poświęcono szkolnictwu polskiemu. W dziale „Wychowanie fizyczne“ wydrukowano artykuły Dr. K o p c z y ń s k i e g o p. t. „Higiena szkolna i ćwiczenia cielesne“ oraz S e d l a c z k a p. t. „Ruch harcerski“.

— **Walne zebranie Związku Związków.** Dn. 30. III. odbyło się w Warszawie 14 Walne Zgromadzenie Związku Polskich Związków Sportowych. W zagajeniu przewodniczący płk. Ułr y c h podkreślił, że okrojenie budżetu wychowania fizycznego przez Izby Ustawodawcze zmusza społeczeństwo sportowe do rozwinięcia jak najenergiczniejszej akcji własnej w celu osiągnięcia samowystarczalności. Jak wynika ze sprawozdania Z. Z. nawiązano ścisły kontakt z P. U. W. F. i P. W., korzystając z jego pomocy i poparcia. Z. Z. wywarł nacisk na poszczególne Związki w kierunku większego zainteresowania się masą i zaniechania fundowania zbyt kosztownych nagród.

Komitet Olimpijski pod kierownictwem ppłk. Głabisza wzmocnił pracę wszczepiając niemal we wszystkich działach sportu, m. i. przez zaangażowanie zagranicznych trenerów.

Jako delegatów na Międzynarodowy Kongres Olimpijski w Berlinie wybrano pp. inż. Znajdowskiego i ppłk. Głabisza (zastępcy inż. Bobkowskiego i dr. Orłowicza).

Ułożono szczegółowe dyrektywy dla delegatów, godząc się m. i. na zredukowanie ilości konkurencyj i zawodników, oraz na zachowanie konkurencyj zespołowych. W ożywionej dyskusji zabierali głos m. i. ppłk. Ulrych (protestując przeciwko obciążeniu budżetu na cele wychowania fizycznego), dr. Orłowicz i dyrektor P. U. W. F. ppłk. Kiliński. Jako program na przyszłość zamierza Z. Z. rozszerzyć zakres propagandy wychowania fizycznego w kraju (wśród szerokiego mas) i zagranicą, korzystając w dalszym ciągu z pomocy P. U. W. F. i P. W. Sprawa opieki lekarskiej nad zawodnikami i kwestja odznaki sportowej dozna specjalnej uwagi.

Wniosek o zwołanie w 1931 r. 3. Kongresu Sportowego odrzucono. Preliminarz budżetowy Z. Z., który przyjęto, wynosi 47.835 zł (w tem 24.000 zł subwencja od P. U. W. F.).

Walne Zgromadzenie przyjęło na członka honorowego dr. M. Orłowicza; dyplomy honorowe przyznano ppłk. Ulrychowi, ppłk. Głabiszowi, inż. Bobkowskiemu, inż. Lothowi, dr. Wojakowskiemu, dr. Lesiewiczowi, radcy Forysiowi i inż. Dąbbskiemu.

Do zarządu Z. Z. weszli inż. Dąbbski, red. Sikorski, red. Muszałówna i inż. Sterba. („Stadion“)

— **Kongres Międzynarodowy Opieki nad dzieckiem** odbędzie się w Lège od 30 lipca do 4 sierpnia 1930 r., na który zaprosi się państwa za pośrednictwem Ministerstwa Spraw Wojskowych. Na powyższym kongresie zostaną wygłoszone referaty na tematy dotyczące dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym.

— **10-lecie P. Z. T. W. „Sport Wodny”** (Warszawa, Senatorska 29) wydał z tej okazji specjalny, bardzo obszerny i bogato ilustrowany zeszyt, w którym szczegółowo omówiono dzieje wioślarstwa polskiego od początku jego istnienia.

— **Geneza Polskiego Związku Tow. Wioślarskich.** Towarzystwa wioślarskie rozpoczęły swą pracę na ziemiach Polski na długo przed wojną światową i już wówczas istniało na terenie byłych zaborów, a mianowicie w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Kaliszu, Płocku, Włocławku, Koninie, Łomży, Pułtusk, Kruszwicy, Czernichowie i Nowym Sączu ogółem 15 klubów polskich. Praca w tych towarzystwach wybiegała cokolwiek poza działalność sportową, jednakże właśnie wychowanie fizyczne przyczyniło się do dopuszczenia ich przez zaborców do oficjalnego istnienia. Pomimo trudności paszportowych istniał bardzo ścisły kontakt między wszystkimi klubami, do czego przyczyniła się zapisana w dawnych aktach komisja międzyklubowa, oraz zjazdy jubileuszowe i regaty międzyklubowe. Położyły one największą zasługę w utrwaleniu poczucia narodowego, pełniąc też rolę sejmików, na których rozstrzygano zagadnienia organizacyjne ogółu. Podczas wojny światowej działalność klubów była minimalna i dopiero od 1919 r., gdy powstał P. Z. T. W. weszła praca na normalne tory, dochodząc do dzisiejszych wyżyn. („Sport Wodny“)

— **W sprawie walki z błonicą** (Okólnik Departamentu służby zdrowia). Jedną z najgroźniejszych chorób w wieku dziecięcym jest błonica. Wprawdzie surowica przeciwgruźlicza zmniejszyła śmiertelność na błonicę, lecz nie zmniejszyła nasilenia tej epidemji. W ostatnich trzech latach nasilenie to nawet wzrosło. Najwięcej wypadków błonicy zanotowano w Anglii

Największą trudnością w zwalczaniu błonicy jest niemożność unieszkodliwienia ogromnej ilości nosicieli bakteryj błoniczych, gdyż medycyna nie posiada żadnych środków leczniczych. Stwierdzono, że 2—12% ludzi (za-
leżnie od środowiska) jest nosicielami wspomnianych bakteryj. Są to ludzie, którzy kiedyś sami przechodzili tę chorobę, lub przebywali w towarzystwie chorych na błonicę, lub nawet tacy, którzy sami nie chorowali i w otoczeniu chorych nie przebywali. Jedynym i zarazem pewnym środkiem walki z tą chorobą są szczepienia przeciwbłonicze, już od 15 lat szeroko stosowane w Stanach Zjednoczonych, a obecnie także w całej Europie i Ameryce. Parlament francuski projektuje zaprowadzić nawet obowiązkowe szczepienia przeciwbłonicze. Polska należy do rządu najpierwszych krajów, które stosowały te szczepienia, a mianowicie Państwowy Zakład Higieny w Warszawie już w r. 1922 zainteresował się szerzej tą sprawą. Lecz niestety akcja szczepienia przeciwbłoniczego nie rozszerzyła się jeszcze na całym obszarze Rzeczypospolitej, jakby to powinno być z powodu wzrostu wypadków błonicy. Szczepienia te powinno się przeprowadzić przede wszystkim w szkołach, przedszkolach, ochronkach i przytułkach. Szczepić należy tylko dzieci wrażliwe.

Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. zwraca na powyższy okólnik specjalną uwagę (Dz. Urz. z dn. 17. II. 1930, Nr. 2, poz. 20) i poleca przypomnienie dyrekcjom szkół oraz nauczycielstwu, ażeby na konferencjach rodzicielskich zachęcali rodziców do poddawania swych dzieci wspomnianemu zabiegowi i ażeby współdziałali w tej akcji z urzędami zdrowia publicznego.

„Złota Księga”. Żądanie bezalkoholowego wychowania młodzieży jest dziś w społeczeństwie naszym powszechnie uznane. Szkole w pierwszym rzędzie przypada trudne i ważne zadanie walki z szybko rosnącym w dobie powojennej alkoholizmem młodzieży. Praca ta w szkole polskiej znajduje się dopiero w zaczątkach. Okólniki Ministerstwa Oświecenia wprowadziły do szkół naszych lekcje o alkoholizmie, co prawda tylko sporadyczne, z okazji Tygodnia Propagandy Trzeźwości. Przeprowadzenie tych lekcji znakomicie ułatwia nauczycielstwu doskonały podręcznik W. Ulbrichta „Szkoła a zagadnienia alkoholizmu” (Poznań 1929. Cena 4,— zł), wydany przez Związek Nauczycieli Abstynentów. Większą rolę mogłyby tu odegrać kółka abstynenckie wśród młodzieży szkolnej, lub organizacje wychowawcze młodzieży o celach ogólniejszych, które wykluczają alkohol np. harcerstwo. Cóż, kiedy kółka takie cierpią na brak kierowników, poza tem nie obejmą one nigdy całej młodzieży.

„Złota Księga” okazała się tym szczęśliwym pomysłem, który, unikając wyżej wymienionych trudności, pozwala krzewić i prowadzić w szkołach abstynenckie wychowanie młodzieży. Pomysł „Złotej Księgi” powstał niezależnie od siebie w różnych krajach, na parę lat przed wojną światową. „Złota Księga”, w której zapisywały się dzieci postanawiające przez pewien czas nie pić alkoholu, prowadziły nauczycielki-abstynentki w Jaśle (Małopolska) już w r. 1910. Wielkie rozpowszechnienie w krajach niemieckich b. Austrii zyskała „Złota Księga”, zaprowadzona w r. 1912 w Salzburgu przez nauczyciela Kaufmanna. Przeniknęła ona do przyległych krajów Rzeszy Niemieckiej i rozkrzewiła się również w Jugosławii, gdzie zyskała zgórą 40 000 podpisów. Po wojnie światowej powstawały „Złote Księgi” różnych typów przede wszystkim w rozmaitych miejscowościach Niemiec i Szwajcarii. Szczęśliwą próbę ujednolicenia typu przyrzeczenia, sposobu prowadzenia i formy zewnętrznej „Złotych Ksiąg” podjęło „Zjednoczenie bezalkoholowego wychowania młodzieży w Rzeszy Niemieckiej”, wprowadzając w r. 1926 typ „Złotej Księgi”, który zyskał powszechne uznanie. Na tej podstawie Związek Nauczycieli Abstynentów opracował polski typ „Złotej Księgi”, która składa się z kart wpisowych (perforowanych i związanych), zawartych w dowolnej ilości w trwałej okładce. Każda karta posiada na str. 1-szej następujący tekst: „Wpisuje

swoje imię i nazwisko do tej Złotej Księgi na znak przyrzeczenia, że od dnia dzisiejszego aż do początku przyszłego roku szkolnego nie będę pił (a) żadnych napojów alkoholowych, gdyż są to dla młodych jadowite trucizny. W ten sposób przyłączam się do grona tej młodzieży, która chce żyć zdrowo i radośnie Bogu na chwałę i Ojczyźnie na pożytek". Na drugiej str. karty przewidziane są rubryki dla przedłużania przyrzeczenia na lata następne. Bliższe informacje o ustroju i prowadzeniu „Złotej Księgi” zawierają „Uwagi o prowadzeniu Złotej Księgi” (druk Zw. Naucz. Abst.).

Nie zapoznając bynajmniej doniosłości walki z nikotynizmem, nie włączono do przyrzeczenia (jak Księgi niemieckie) wstrzemięźliwości od palenia tytoniu, a to, aby nie osłabiać walki z wrogiem groźniejszym. Za wzorem tak wspaniale rozwijającego się ruchu, którego wyrazem są Złote Księgi w dzisiejszej Austrii, dopuszcza się noszenie skromnej naszywki jako odznaki zapisań się do Złotej Księgi.

Złotą Księgę prowadzi może każdy nauczyciel, choćby nieabstynent, przyczem wszelkie pouczenia i oddziaływania ze strony nauczyciela odnoszą się do całej klasy, wzgl. szkoły i należą do jego obowiązkowych zajęć, jeżeli poważnie pojmuje swe zadanie wychowawcy. Oddając „Złotą Księgę” w ręce nauczycielstwa, podejmując się pracy informacyjnej i kierowniczej w tej akcji, Związek Nauczycieli Abstynentów nie zamierza stwarzać tą drogą jakiejś nowej wielkiej organizacji, lecz chce jedynie służyć sprawie wychowania młodzieży w atmosferze wolnej od trucizny alkoholowej. W pracy tej Związek liczy na poparcie i współpracę wszystkich ludzi dobrej woli. Wszystkich zaś nauczycieli abstynentów gorąco prosimy o niezwłoczne przystąpienie do *Związku Nauczycieli Abstynentów* (adres: Poznań, Al. Marcinkowskiego 26) oraz tworzenie kół miejscowych na podstawie statutu, który przesyłamy na życzenie. Według par. 13: „Członkiem Związku może być każda osoba, która jest lub była czynna w szkolnictwie, o ile jest narodowości polskiej, wyznania chrześcijańskiego. Zarządowi głównemu oraz zarządowi Koła przysługuje prawo przyjęcia na członka osoby zajmującej się pracą wychowawczą i społeczną, mimo, że nie jest czynna w szkolnictwie”.

— **Wychowanie fizyczne**, broszurkę napisaną przez Prof. Dr. E. Piaseckiego, zaleca Min. W. R. i O. P. do bibliotek uczniowskich oraz jako książkę pomocniczą do nauczania teorii wychowania fizycznego w seminarjach nauczycielskich. (Dz. Urz. z dn. 17. II. 1930, Nr. 2, poz. 25.)

— **Wpływ ciężkiej pracy fizycznej na narządy płciowe kobiety.** Ciężka praca fizyczna (do której zaliczamy także nadmierne uprawianie sportu) wpływa ujemnie na rozwój kobiety, a przede wszystkim dziewczęcia. Zwiększenie miednicy następuje u 80% kobiet, które w okresie swego rozwoju wykonywały ciężką pracę fizyczną. Spotyka się także zaburzenia w miesiączkowaniu u przepracowanych dziewcząt. Późne wystąpienie miesiączki następuje wskutek wewnętrznych zaburzeń gruczołów i złej higieny. Zupełny brak miesiączkowania występuje u kobiet, które mają do czynienia z materjałami trującymi, jak ołów i fosfor, a także u kobiet, które wcześniej używają nikotyny; ta może spowodować nawet niepłodność. Przesunięcia organów brzusznych występują niejednokrotnie przy częstych i stałych wstrząsach, spowodowanych różnymi maszynami (do tego zaliczamy także wczesną i przesadną jazdę na rowerze).

(Dr. Dubail, „Progrès médical” 1928.)

— **Leczenie słabości fizycznej młodzieży przez ćwiczenia cielesne.** Słabość fizyczna, która często wywiera ujemny wpływ na pracę zawodową, ma przyczynę w zahamowaniu rozwoju całego organizmu przez wykluczenie działania bodźców wzrostu (słońce, powietrze, ruch i t. d.), dalej spowodowana jest przez zły stosunek między pracą a odpoczynkiem. Intensywny

a krótkotrwały bodziec do pracy, a po nim odpoczynek powodują rozwój i wzrost sprawności fizycznej. Badania na licznej materjale młodzieży niemieckiej świadczą, że leczenie „odpoczynkowe” daje znacznie gorsze wyniki. (Dr. Hoske, „Klin. Wochenschr.” 1928.)

— **Nowe czasopisma.** Express Sportowy. Red. i adm. Katowice, Piastowska 3.

Liga Zdrowia. Czasopismo poświęcone moralnemu i fizycznemu odrodzeniu społeczeństwa. Organ Stowarzyszenia „Liga Zdrowia”. Red. i adm. Centr. Zarząd „Ligi Zdrowia”, Kraków, Wolska 36.

„The Journal of Health and Physical Education” wychodzi od stycznia 1930 r. Jest to połączenie dwu znanych amerykańskich czasopism, mianowicie „The American Physical Education Review” i „The Pentathlon”. Czasopismo to wychodzi raz na miesiąc i jest organem Amerykańskiego Związku Wychowania Fizycznego. Adres red. i adm: American Physical Education Association, P. O. Box, 362, Ann Arbor, Michigan.

— **Precz z fuzerką.** Zagadnienie instruktorów sportowych staje się w Polsce paląco aktualne. Dotychczasowe stosunki, panujące z powodu braku wykwalifikowanych instruktorów, powinny ulec gruntownej zmianie. Poczynienie kroków w kierunku obrony prawnej zawodu instruktora sportowego — będącej równocześnie obroną społeczeństwa przed niebezpiecznymi dyletantami — nie będzie możliwe, póki się nie unormuje należycie hierarchji stopni instruktorskich i sposobu ich wychowania. Państw. Urz. Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. do rozwiązania tej kwestji właśnie przystąpił. Przewiduje on stopnie następujące: „przodownika”, uprawnionego do instruowania jedynie pod kontrolą i na odpowiedzialność instruktora, „instruktora”, uprawnionego do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń i kursów, „dyplomowanego instruktora”, uprawnionego do prowadzenia kursów instruktorskich, jakoteż posiadającego kwalifikacje trenerskie, wreszcie „instruktora głównego”, zdolnego do kierowania całokształtu szkolenia w danej gałęzi. Stopnie te będą nadawane na podstawie wyniku egzaminów, przeprowadzonych przez specjalne komisje pod przewodnictwem przedstawiciela zainteresowanego Związku Sportowego. W obecnej chwili nie znajduje się dostatecznej ilości kandydatów. W niezamożnych klubach i mniejszych stowarzyszeniach całą robotę dokonują bezinteresownie członkowieochotnicy. Zakres ich wiedzy niezawsze stoi na poziomie ich dobrych chęci. Uwzględnienie przez P. U. W. F. i P. W. tej okoliczności i utworzenie kategorii „instruktorów-amatorów” jest krokiem bardzo szczęśliwym. Zachęci amatorów do uzyskiwania kwalifikacji, podnieci ich ambicję w tym kierunku i w rezultacie wpłynie wydatnie na podniesienie poziomu szkolenia. Inicjatywa P. U. W. F. i P. W. jest ogromnie na czasie. Pora skończyć z fuzerką trenerską, pora patrzeć na wychowanie fizyczne i sport całkiem poważnie, i od kogoś, kto chce uczyć pływania czy skoku o tyczce — wymagać dokumentów tak samo jak od tego, kto chce uczyć niemieckiego języka czy też podwójnej buchalterji. Organizacje sportowe — we własnym interesie winny z całą energją poprzeć akcję Państwowego Urzędu, dopomóc mu uzdrowić panujące u nas dotychczas w tej dziedzinie chaotyczne stosunki, dopomóc mu oczyścić grunt od wszelakich blagierów, hochsta-plerów i „rycerzy przemysłu”, zerujących bezkarnie na naiwności i łatwości sportowego ogółu. („Stadjon”).

— **Przemiana gazów jako miernik sprawności fizycznej.** Wyniki badań dra Herberta, przeprowadzonych na studentach Niemieckiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego, według metody Douglas-Haldana'a, są następujące: Przy pracy, wymagającej wielkiego wysiłku (stopniowany bieg w miejscu, bieg leśny), występuje stopniowo mniejsze pobieranie tlenu w stosunku do zapotrzebowania; niedobór dochodzi aż do 60—70%, w któ-

rych to granicach się ustala. Osoby sprawniejsze posiadają większą zdolność przyjmowania tlenu. Granicy możności pobierania tlenu nie określa pojemność minutowa oddechu, która ewtl. może jeszcze wzrastać, lecz pojemność minutowa serca. („Dt. Ar. f. Klin. Med.“ 1929.)

— **Typowa furunkuloza u wioslarzy.** Przy codziennym treningu zarazki chorobotwórcze zostają wtarte w pośladki, wywołując czyraki. Ponieważ leczenie takiej choroby jest utrudnione, dlatego główny nacisk należy kłaść na zapobieganie. Siodełko należy regularnie czyścić rozcynem lizolu, ubiór swój powinien wioslarz zmieniać przynajmniej co drugi dzień, a skórę nacierać 2% alkoholem salicylowym przed i po wiosłowaniu.

(Dr. H o s k e, „Der Sportarzt“ 1928).

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. Eug. Piasecki, professeur, Univ. de Poznań. **La disposition de l'ensemble en éducation physique:** systèmes, méthodes, éclectisme, principes, synthèses. L'auteur passe en revue les différentes expressions employées dans l'éducation physique pour définir leur sens. Il donne le nom de *système* aux trois grandes écoles historiques de l'éducation physique, c'est-à-dire à l'école anglaise, allemande et suédoise. Une *méthode* n'est qu'une manière plus ou moins individuelle des différents auteurs, basée sur un système. *L'éclectisme* tente de fondre les divers systèmes en y choisissant les meilleurs éléments pour en former un ensemble le plus harmonieux possible; cela peut donner des bons résultats à condition d'une collaboration des praticiens avec des théoriciens. Une *synthèse*, c'est l'ensemble des éléments ramassés de la dite manière éclectique. Les *principes* sont ces éléments de valeur persistante, qui souvent survivent les systèmes et les méthodes dont ils prennent l'origine. Ainsi, grâce au système anglais, nous avons dans l'éducation physique moderne l'hédonisme, la joie de plein air, l'utilitarisme et l'émulation. Le principe général du système allemand consiste en l'universalisme qui s'efforce à faire tous les mouvements possibles. Le principe général du système suédois c'est le rationalisme ne joignant à l'ensemble que des éléments choisis par l'analyse scientifique.

Dr. K. Stojanowski, prof. agrégé, Université de Poznań **Contribution à la connaissance de la sélection militaire** (note préliminaire). L'auteur nous donne un court résumé de ses recherches sur l'adaptation militaire des recrues à Poznań. Après avoir examiné 2027 conscrits, il arrive aux conclusions suivantes:

1). En accord avec les résultats du prof. agr. M y d l a r s k i (Varsovie), l'auteur constate l'influence de la sélection militaire.

2). Le tableau II (p 188) démontre cette influence. On y voit que le meilleur type racial pour l'armée c'est le type prés slave (= race orientale, β). Il fournit la plus grande partie de qualifiés (catégorie A), la plus petite partie d'ajournés (catégorie B) et un pour-cent assez petit d'inaptes (catégories C — E). Une grande aptitude possèdent, de même, les types: subnordique (γ), dinarique (δ) et láponoïde (ι). Les plus faibles sont le type nordique et le type alpin, le type nordique étant tout à la fin.

3). Cette inégalité dans l'aptitude militaire chez les différents types de race peut être expliquée partiellement par les différences dans leurs relations aux types de constitution corporelle (ce que l'auteur avait constaté dans un de ses travaux précédents).