

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIwersYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIwersYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZNY I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Płk. Dr. GILEWICZ ZYGMUNT.

„O własne drogi w wychowaniu fizycznym“.

Odczyt wygłoszony na zjeździe absolwentów CIWF w dniu 10. IX. b.r. w Warszawie.

W dziedzinie wychowania fizycznego ostatnie dwudziestolecie zaznaczyło się wszechstronnem uzasadnieniem tezy, że wychowanie fizyczne stanowić musi nieodłączną część procesu wychowawczego. Uznanie tej zasady stało się logiczną koniecznością zatarcia się w naszych pojęciach granicy pomiędzy życiem duchowym i fizycznym człowieka, spowodowanego najnowszymi prądami w fizjologii i psychologii, a przede wszystkim behawioryzmem i refleksologją. Rozwój fizjologii, a w szczególności fizjologii systemu nerwowego i gruczołów sprawił to, że w wielu wypadkach niemożliwem się stało określenie momentu, w którym kończy się proces fizjologiczny pojęty, jako przystosowywanie się organizmu ludzkiego do środowiska fizycznego, względnie biologicznego, a kiedy zaczyna się owo ciągle jeszcze nieznanne, niezrozumiałe i mistyczne przetworzenie się energii fizycznej w stany świadomości, wyobrażenia, uczucia, proces myślowy i akt woli. Psychologja mówi Radziwiłłowicz staję się coraz bardziej, jedną

z gałęzi wiedzy biologicznej, Mazurkiewicz wysuwa swoją fizjologiczną teorię uczuć, a Bujtendijk w oparciu o wiedzę biologiczną głosi zasadę jedności zjawisk życia fizycznego i duchowego. Owo zatarcie się granicy pomiędzy światami ducha i materji prowadzi konsekwentnie do wniosku, że to co jest w człowieku duchowego, wiąże się nierozzerwalnie z materialną stroną naszego życia i że w zakresie wegetatywnego życia człowieka istnieje, dające się bliżej określić maksimum i minimum równowagi fizjologicznej, niezbędnej dla normalnego przejawu duchowego życia człowieka. Ten współczesny pogląd na istotę osobowości ludzkiej spowodować musiał przewrót w niedawno jeszcze powszechnej zasadzie postępowania wychowawczego, która za przedmiot działań wychowawczych obrała wyłącznie dbałość o rozwój duchowy człowieka, t. zn. o strefę postrzegania, uczucia, intelektu i woli. We współczesnym poglądzie na istotę wychowania, dbałość o rozwój duchowy człowieka wiąże się ściśle z potrzebą kultury fizycznej scharmonizowanej z warunkami i koniecznościami życia duchowego. Każde uchybienie zasadzie omawianej harmonji doprowadzić musi albo do jednostronności rozwoju, lub co gorsze do rozdwojenia osobowości ludzkiej, w którym: świat intelektu, uczucia i woli zatraci posłuszne narzędzie działania, a nadmiar energii fizycznej pozbawiony zostanie regulatora, skierowującego ją w łożyska zarówno indywidualnie, jak i społecznie pożądane. Harmonja w rozwoju cielesnym i duchowym i stała korelacja między obu temi dziedzinami życia ludzkiego stanowi istotę współczesnej doktryny wychowawczej i wykładnik klasycznej tezy „w zdrowym ciele, zdrowy duch“.

Jeżeli wychowanie fizyczne ma być integralną częścią wychowania w szerokim tego słowa pojęciu, a istota wychowania według określenia Znanieckiego polega na kształtowaniu osobowości ludzkiej odpowiednio do roli jednostki w życiu społecznym, jeżeli wreszcie między życiem fizycznym, a duchowym istnieje współzależność, to jasnym staje się, że kierunek i metoda wychowania fizycznego odpowiadać muszą określonemu ideałowi, względnie celowi wychowania. Kultura fizyczna i istotna treść biologiczna życia ludzkiego w takim ujęciu sprawy nie mogą stanowić zjawisk oderwanych w całości oddziaływań wychowawczych, a co zatem idzie muszą być dostosowane do zasad, któremi kieruje się dany system wychowawczy, w treści zaś swej scharmonizowane z postulatami kształtowania stanów i kierunków aktywności ludzkiej, ujawniających się w działaniu i postępowaniu jednostki. W życiu państw i narodów ideał wychowawczy normujący właściwości rasy, tradycja, warunki geopolityczne i tendencje kultural-

ne, wynikające z współżycia zbiorowych jednostek ludzkich, nadając procesowi wychowawczemu swoistą barwę i decydując o kierunku i metodzie wychowania. Wychowanie fizyczne, jako składowa część wychowania ogólnego posiadać musi dla każdej zbiorowości ludzkiej właściwą sobie metodę, system i kierunek, odpowiadający istotnej treści danego procesu wychowawczego. Jak długo naród i państwo pozostawać będą autonomicznymi składnikami dorobku kulturalnego ludzkości, tak długo ich ideał wychowawczy posiadać musi swoistą barwę, odpowiadającą istotnej treści i warunkom bytowania, a ich wychowanie fizyczne cechować będzie treść i barwa daleka od czystych wzorów dyktowanych wyłącznie wymaganiami realizowania ogólnoludzkich ideałów. Dowód słuszności tego twierdzenia znajdujemy w przeglądzie współczesnych metod wychowania fizycznego w państwach starego i nowego świata.

Otrząsając się od choc'u, spowodowanego klęską przegranej wojny Niemcy, jak niegdyś po porażce w 1870 roku, szukają odrodzenia narodowego w wychowaniu obywatela, niezłomnie wierzącego w wyższość rasy germańskiej na każdym polu, świadomego swego obowiązku wobec narodu i państwa, intelektualnie i fizycznie przygotowanego do walki o ich prawa i interesy. W systemie fizyczno-wychowawczym Niemiec próżnobyśmy doszukiwali się celów abstrakcyjnie ujmowanych lub środków obliczonych na wychodzące poza ramy naczelných postulatów narodowych realizowanie celów wychowania. By współczesny niemieć mógł sprostać wymaganiom stawianym mu przez naród i państwo — musi on być zdrowym, silnym i wytrzymałym, a przede wszystkim umiejącym wykorzystać swe siły i możliwości fizyczne do budzenia podziwu i wiary w potęgę rasy i do wysiłku intelektualnego oraz fizycznego w zmaganiach się na polu bitwy. Zasadnicza dyskusja o wartości tego, czy innego systemu w tych warunkach nie budzi zainteresowania. Kwestja czy dane ćwiczenie odpowiada określonym postulatom fizjologicznym schodzi na plan dalszy. Każde ćwiczenie prowadzące najprostszą drogą do nabycia najdalej posuniętej sprawności fizycznej jednostki, jest dobre, niezależnie od tego, czy źródłem swym tkwi w koncepcji Jahna, czy w systemie Linga. Ćwiczenie wyrozumowane, to podstawa wychowania fizycznego Niemiec współczesnych, hołduje mu szkoła przede wszystkim, a poza nią towarzystwa gimnastyczne popierane przez rząd i społeczeństwo, liczące miliony członków. Samo tylko jednak ćwiczenie wyrozumowane nie jest w stanie wyrobić w jednostce trwałej dążności do ujawniania stanów aktywności cielesnej, zapewniającej utrzymanie poziomu sprawności fizycznej;

sport, ujawniający w ćwiczeniu udział uczucia i intelektu, jest środkiem pewniejszym, on bowiem bardziej niż ćwiczenie wyrozumowane pociągnąć potrafi masy i skuteczniej służyć sprawie propagandy kultury fizycznej. Ani gimnastyka, ani też sport nie mogą mieć w pojęciu współczesnego Niemca celów w samych sobie — służyć one muszą realizowaniu naczelných postulatów wychowania. Stąd dążność do osiągnięcia w gimnastyce najwyższej precyzji i siły ruchu, przydatnej do budzenia podziwu i zachęcającej do naśladownictwa. Jeżeli gimnastyka jest w stanie wyrobić w człowieku określone cechy sprawności motorycznej, to równocześnie zadania militarne wymagać będą ściśle określonego dostosowania tej sprawności do potrzeb działania w terenie; obok tej gimnastyki ogólnej (turnen), służącej celom rozwoju fizycznego jednostki, widzimy u Niemców inną jej odmianę znaną pod nazwą geländeturnen, której zadaniem będzie wyrobienie umiejętności poruszania się i działania w terenie w warunkach wojennych. Tę formę gimnastyki uprawia związek zw. jungenddist; ma ona równocześnie za zadanie wytworzyć u młodzieży niemieckiej biologiczną adaptację do życia w terenie.

Sport w rozumieniu Niemiec jest pojęciem dwuznacznym. Pierwszą jego formą jest to co Niemcy nazywają „reichssport”; obejmuje on wszystkie znane postacie sportu, a zadaniem jego jest wysunięcie Niemiec na pierwsze miejsce we współzawodnictwie międzynarodowym, propaganda w. f. na wewnątrz i utrwalenie w masach świadomości sił żywotnych rasy. Inną formę sportu stanowi geländesport, służący równocześnie celom militarnym, jako nadbudowa nad geländeturnen, zdolna uczuciowo i intelektualnie przywiązywać człowieka do życia i działania w terenie. Na obozie elity gimnastycznej zorganizowanym w czerwcu b. r. przez północny związek gimnastyczny w Revingehed koło Lund, Niemcy wystąpili ze skromnym pokazem gimnastyki D-ra Klappa. Ekipa składała się z lekarza inwalidy wojennego i dwu gimnastyków z młodzieży uniwersyteckiej, których trudno było posądzić o braki cielesne, względnie słaby rozwój fizyczny. Ekipa ta dała przykłady ćwiczeń gimnastycznych w pełzaniu i poruszaniu się na czworakach. Lekarz kierownik ekipy zapewniał, że ten rodzaj gimnastyki ma wyjątkowo lecznicze względnie higijeniczne znaczenie i twierdzeniu temu zdaje mi się powszechnie uwierzono, doskonałe jednak przygotowanie ćwiczących zdawało się przeczyć tym zapewnieniom.

Jeżeli przedstawiony tu kierunek w. f. we współczesnych Niemczech stanowi głęboko przemyślaną i konsekwentnie wcieloną w życie doktrynę, to w czerpiących wzory z Niemiec, Węgier współcze-

snych, znajdujących się w zupełnie podobnym do Niemiec stanie psychologii narodowej, szukających jak i Niemcy dróg odrodzenia i odwetu w nieco odmiennych formach organizacyjnych w dziedzinie w. f., sprawy idą drogami utartymi przez Niemcy. Gimnastyka jak i sport na Węgrzech służyć mają podobnym jak w Niemczech celom. Węgier silny, sprawny fizycznie, wierzący w swe siły, wytrwały, zdolny do wysiłku i ofenzywny — stanowi wzór, ku któremu zmierzać musi całokształt oddziaływań wychowawczych. Węgry upośledzone, zepchnięte ze stanowiska mocarstwowego do roli państwa drugorzędnego, pozbawionego widoków rozwoju i ekspansji narodowej, muszą dać się poznać światu i zmanifestować przed nim żywotność swej rasy. Jednym ze środków, prowadzących do tego celu, winien być sport zawodniczy. Ćwiczenia wyrozumowane, mające rozszerzyć zakres sprawności jednostki, dać jej muszą przede wszystkim cechy wytrzymałości i zdolności do wysiłku. Gimnastyka przeto dobrą jest każda — przyrządowa i bezprzyrządowa, byle tylko dawała pożądaną skutek. Na tych przesłankach oparty system w. f. posiada tę charakterystyczną cechę, że nie hołduje żadnemu z zakończonych i logicznie zbudowanych systemów. Zapytany o to Węgier bez wahania odpowie, że ze wszystkich systemów bierze to, co najbardziej odpowiada charakterowi narodowemu i potrzebom Węgrów. Kultura ciała w najlepszym tego słowa rozumieniu stanowi obowiązek społeczny ustawowo usankcjonowany. Dobrek na polu rozwoju fizycznego nie może pozostawać w ukryciu, zwycięstwo Węgra na stadionach międzynarodowych traktowane jest jako sukces narodowy i dowód tężyzny rasy, stąd bierze swój początek dbałość państwa o rozwój w. f. i sportu. Swoisty pogląd na rolę sportu w realizowaniu ideału wychowawczego i postulatów narodowych sprawił to, że na wszystkich stopniach działalności sportowo-wychowawczej na Węgrzech widzimy ramię w ramię stojące czynniki państwowe, szkolne i społeczne, a zgoda szkoły na należenie młodzieży do stowarzyszeń i klubów sportowych jest tylko nie trudną do pokonania formalnością. Jak daleko sprawy te są posunięte świadczyć może to, że najwyższy organ państwowy w. f. — odpowiednik naszej Rady Naukowej W. F. liczy w swym składzie, obok przedstawicieli rządu i świata nauki również działaczy społecznych i wybitnych sportowców, w skład zaś organizacji, odpowiadającej naszemu Z. Z. wchodzi również związek klubów sportowych szkolnych.

Nasz sąsiad wschodni, realizujący doktrynę społeczną, nieznaną dotąd ludzkości, świadomy tego, iż utrzymać się ona może jedynie tylko w warunkach kompletnego wyrzeczenia się przez jednostkę swych

praw na rzecz gromady i państwa, wyczuwający doskonale prawdę, że komunizm rosyjski ostać się może wtedy tylko, gdy pożoga rewolucji socjalnej typu Lenina ogarnie świat cywilizowany, za cel wychowania postawił sobie wytworzenie typu ludzkiego, bezrefleksyjnie wierzącego w zbawienność doktryny komunistycznej i jej siłę zdolną do przezwyciężenia największych trudności, gotowego do apostołstwa i ofiarności na rzecz współwyznawców, a przedewszystkiem gotowego do obrony interesów związku republik sowieckich i ofensywy na wszystko, co stoi na drodze rozwoju idei komunistycznej. Apostołstwo komunistyczne, wysiłek zbiorowy, współzawodnictwo na terenie dążeń do osiągnięcia najwyższego wyniku pracy dla dobra idei komunistycznej najdalej idące wyzyskanie jednostki ludzkiej na rzecz społeczności — oto droga prowadząca do realizacji ideału wychowawczego i wytyczne dla wychowawcy fizycznego. Kultura ciała stanowi tu obowiązek społeczny, przysparza bowiem państwu zdrowych, silnych i wydajnych w pracy obywateli i przydatnych do celów zaczepno-odpornych bojowników komunizmu. Potrzeby wychowania fizycznego realizują nie związki sportowe, lecz państwo przez szkołę, wojsko i organizację ogólnopaństwową o charakterze społecznym, noszącą miano „fizkultury”. Fizykulturnik, to typ zdrowego, silnego i wytrzymałego człowieka, przebojowca w apostołstwie komunizmu, świadomego potrzeb higienicznych, kierującego swój wysiłek na potrzeby życia społecznego, wyróżniający się wynikami pracy zawodowej i posiadający znajomość najprostszej conajmniej techniki walki. Gimnastyka ma zapewnić jednostce ściśle sprecyzowane minimum możliwości motorycznych odpowiednich dla wieku, a posiadających nawskroś utylitarne znaczenie. Sport posiadać winien charakter utylitarny, a wyczyn sportowy uznawany być może wtedy tylko, gdy jest wyczynem zbiorowym i w miarę możliwości przynosi doraźną korzyść społeczną, stąd nieograniczone poparcie dla sportu narciarskiego, strzelectwa, sportu lotniczego, sportu skoków ze spadochronami (w Rosji rozpowszechnioną jest wiara, że rozwój lotnictwa i umiejętności używania spadochronu pozwoli w razie wojny przerzucać drogą powietrzną zorganizowane oddziały wojskowe na tyły nieprzyjaciela), turystyki, stawiającej sobie za zadanie poznawanie miejscowości świecących dotąd białymi plamami na mapach i wykrywanie bogactw naturalnych, lub wreszcie podnoszenie kulturalne miejscowości zaniedbanych, propagandę idei komunistycznej i techniki produkcji.

Jeżeli Rosja Sowiecka żąda od wychowania fizycznego nie tylko pomnożenia możliwości fizycznych szerokich mas społeczeństwa i rea-

lizacji pogotowia wojennego państwa Sowietów, ale i rozstrzygnięcia zagadnień natury socjalnej, to na przeciwległej półkuli w nowym świecie Stany Zjednoczone Ameryki Północnej niezagrożone napaścią sąsiada, pozbawione potrzeby ekspansji militarnej, stojące w obliczu przesilenia ekonomicznego, skwapliwie chwytają się jak deski ratunku każdego środka, który odciągnąłby uwagę mas od palących zagadnień socjalnych. Wychowanie fizyczne ma tu grać rolę piorunochronu, wciągając w orbitę swych zainteresowań jaknajszersze masy obywateli, a przede wszystkim tych, którzy szukają sposobu zabicia czasu wolnego od pracy. Ośmiomiljonowa rzesza bezrobotnych — to groźne zbiorowisko energii, która w razie niewyładowania się spowodować może katastrofę społeczną. Zainteresowanie masy wychowaniem fizycznym wiąże się ściśle z zagadnieniem jego kierunku i systemu. By te masy nawykły do daleko idącej swobody jednostki i wiary, że zadaniem państwa jest danie jednostce maksimum szczęścia, mogły zainteresować się kulturą fizyczną, muszą jej metody posiadać niezwykłą siłę atrakcyjności, wciągającej w orbitę w. f. nie tylko pracę mięśni, ale również pełnię życia emocjonalnego i intelekt ludzki. Sport tedy na terenie U. S. A. jest podstawą w. f., forma i treść ćwiczenia sportowego pozostają obojętne, byle posiadały atrakcyjność, dzięki swej emocjonalności i oryginalności. Jak dalece istotną jest wiara, że w. f. i sport służyć może sprawie rozwiązania niektórych zagadnień socjalno-ekonomicznych świadczyć może to, że współcześni teoretycy U. S. A., występujący nawet przeciwko sportowi zawodniczemu i poszukujący nowych form i metod w. f. obywateli, twierdzą, iż skrócenie dnia pracy, dzięki zastąpieniu człowieka przez maszynę, oraz warunki udziału jednostki w produkcji przemysłowej, wysuwają zagadnienia organizacji spędzenia wolnego czasu i tu właśnie wychowanie fizyczne i sport, zwłaszcza ten ostatni, jako dający ujście dla potrzeb twórczych człowieka, jak to określa Kellerman, oddać mogą nieocenione usługi.

Podczas gdy Stany Zjednoczone A. P. pragną widzieć w sporcie pomocniczy środek załatwienia niektórych zagadnień natury socjalnej Anglja — ojczyzna sportu i skautingu, szuka w obu tych metodach w. f. środka utrzymywania tendencji ekspansywnych ras, która kolonjami swemi opłotła niemal $\frac{1}{6}$ część globu ziemskiego. Sport angielski nawet wtedy, gdy się ujawnia na widowni publicznej, posiada swoisty charakter — szuka on dróg, na których jednostka znajduje zadowolenie nie tyle w osiągniętym wyniku, ile w samym działaniu, skąd jego pozorna beznamietność, poszanowanie reguły i hołdowanie rycerskim

tradycjom. Sport stał się nieodzowną potrzebą Anglika, uzupełnieniem jego życia i szkołą przedsiębiorczego charakteru — nie potrzebuje przeto pomocy państwowej w tych wymiarach co w innych krajach — jego organizacja i realizacja wychowania sportowego szerokich mas opiera się przedewszystkiem o czynnik społeczny. Bezwzględność w działaniu, gdzie chodzi o osiągnięcie postawionego celu, panowanie nad sferą emocjonalną, zespolenie całego jestestwa ludzkiego w czynności sportowej i szacunek dla godnego rywala, stanowią najistotniejszą cechę sportu angielskiego i odpowiadają doskonale ogólnemu ideałowi wychowania narodowego.

Jeśli Anglja stanowi jaskrawy przykład silnie zorganizowanego społeczeństwa, świadomego swych dróg dziejowych i posiadającego zupełnie sprecyzowany ideał narodowy i wychowawczy, a tem samem zdobyć się mogła na swoisty kierunek wychowania fizycznego, to jej sojuszniczka z poza kanała La Manche, przeżywająca kryzys polityczny i moralny, stojąca na rozdrożach z poczuciem swej wielkomocarstwowości bez jasnego sprecyzowania jutra narodu, walcząca jedynie o zachowaniu stanu posiadania i rasy, nie potrafi się zdobyć na wyraźnie zarysowany ideał wychowawczy. Jeśli pojęcia dobry Anglik, lub dobry Niemiec, posiadają w sobie głęboką i istotną treść, to trudno mówić w tem znaczeniu o dobrym Francuzie. Skłócenie polityczne, zróżnicowanie opinji, działanie na własną rękę poszczególnych odłamów społecznych i wybitniejszych jednostek wytwarza stan chaosu społecznego, w którym trudno o jednolitą doktrynę wychowawczą, poza świadomością konieczności utrzymania, chylącej się ku zanikowi, rasy. Niedawno zmarły wybitny fizjolog i filozof francuski, teoretyk i krzewiciel idei w.f., Tissie sprecyzował zadania w.f. w trzech słowach: zdrowie, długowieczność, praca, a jednej ze swych książek dał tytuł „W. F. a rasa”. Brakowi jasno sprecyzowanego ideału wychowawczego towarzyszy brak głębszej treści we francuskim systemie fizyczno - wychowawczym. System gimnastyczny niejednorodny, stanowiący konglomerat elementów niemieckiej gimnastyki Jahna, systemu nordycznego, kierunku Demeny'ego i Hébert'a, sport i harcerstwo, jako przedmiot zabiegów i targów politycznych — oto obraz w. f. we Francji.

Dobrobyt Szwecji, jej stan bezpieczeństwa politycznego, brak warunków do ekspansji narodowej, czynią z tej ojczyzny naukowo uzasadnionego systemu gimnastycznego przykład narodu, ideałem którego pozostaje utrzymanie status quo i ułatwienie, oraz udogodnienie, życia. Ideał wychowawczy w tych warunkach posiadać musi cha-

rakter defensywny typu pacyfistycznego, z którym doskonale harmonizuje gimnastyczna metoda Lingów, stanowiąca jeden ze środków utrzymania określonego poziomu higieny społecznej. Jeżeli tu i ówdzie ujawniają się zainteresowania sportowe Szwedów, to brak im rozmachu i swoistego kolorytu. Tkwiący w zadowoleniu z dnia dzisiejszego, naród nie potrafił zdobyć się na odpowiedni poziom sportu, który zawsze pozostanie wyrazem niezadośćuczynionych pragnień, ambicji i ekspansji duchowej.

Na biegunowo różnem niż Szwecja stanowisku stoją Włochy współczesne, marzące poważnie ze swym wodzem narodowym na czele, o odrodzenie imperjum rzymskiego. Do realizacji tych zamierzeń Włosi muszą być liczni, silni, przedsiębiorczy, dufni w swe siły, wytrzymali i ofensywni. Gen. Grazioli najbliższy współpracownik Musoliniego w dziedzinie p. w. tak tę sprawę określa: naród, który chce żyć, musi być przygotowany do obrony swych praw i interesów, bronić ich może w dobie współczesnej naród wojenny — Włosi chcą być narodem wojennym, wychowanie fizyczne i sport to podstawa przygotowania wojennego, strzelectwo, lotnictwo, sporty wodne, myśliwstwo, hippika, turystyka, automobilizm, to sporty najbardziej przydatne dla szkoły wojskowego przysposobienia narodu. Oceniając znaczenie w. f. i sportu dla wychowania faszystowskiego, Włochy współczesne łożą na ten cel olbrzymie sumy. Urządzenia sportowe naśladują rozmach starorzyski, a sport zawodniczy, ofensywny w swej istocie, cieszy się we Włoszech wielkim uznaniem. System w. f. zwraca szczególnie uwagę na ćwiczenia masowe, imponujące liczbą ćwiczących, precyzją zbiorowego wykonania ruchów, karnością grup i pięknem formy. Wysiłek fizyczny i sprawność sportowca znajduje poklask powszechny. System włoskiego w. f. nosi nawskroś ofensywny charakter, jakkolwiek w gimnastyce szkolnej przeważają wzory szwedzkie.

Ten pobieżny przegląd roli w. f. w realizowaniu ideału wychowawczego u czołowych narodów świata byłby niezupełnym, gdybyśmy pominęli stan rzeczy w Polsce. Stanowimy trzydziestomiljonowe państwo o silnem jądrze narodowym, posiadające mocarstwową przeszłość nacechowaną ekspansją kulturalną, odrodzone po długim okresie niewoli, posiadające świadomość swej misji dziejowej, zdradzające wyjątkową żywotność, a dzięki warunkom geopolitycznym, zmuszone do stałego pogotowia obrony swego bytu i interesów, graniczące z dwoma państwami o jasno sprecyzowanym w myśl interesu państwowego ideale wychowawczym, dalekim od wzorów zapewniających

bezpieczeństwo sąsiadów. Szesnaście lat historii odrodzonej państwowości naszej i wskazań Wodza Narodu okazało się za mało, by pozostające pod wpływem obcej kultury dzielnice, zdobyć się mogły na dokładne sprecyzowanie i upowszechnienie własnej myśli wychowawczej. Brak nam jeszcze młodych pokoleń z odchwaszczoną z obcych wpływów kulturalnych psychiką; okres niebytu politycznego pozostawił w nas głębokie rysy w postaci nadmiernie refleksyjnego stosunku do rzeczywistości, skłonności do podziwu dla obcego dorobku kulturalnego, naśladownictwa zakończonych wzorów i niewiary we własne siły i własny genjusz narodowy. Te rysy trwają wciąż jeszcze obok prężności młodej, rwącej się do życia wysoko uzdolnionej rasy, zmuszonej do szukania własnych dróg rozwoju. Po półtorawiekowym letargu politycznym trzeba było wszystko w państwie budować od nowa, a materiał budowlany czerpać ze wspomnień dziejowych i wzorów obcych. Nic więc dziwnego, że ściślej precyzujące ideał wychowawczy programy szkolne uzyskaliśmy w piętnastym roku odrodzenia naszej państwowości, a jako pierwsza próba ściślej reglamentacji tkwiących w narodzie dążeń, nie mogą one jeszcze w pełni odzwierciedlać naszych istotnych dążeń wychowawczych. Szybkiej i konsekwentnej realizacji myśli przewodniej naszych programów szkolnych stoi na przeszkodzie to jeszcze, że wcielać je muszą w życie ludzie w obcej szkole wychowani, którzy przez lat piętnaście w szkole naszej realizowali ideał ogólnoludzki zabarwiony przywiązaniem do tradycji i kultury polskiej. Taki stan rzeczy odbić się musiał na metodzie i kierunku w. f.

Brak własnej nieprzerwanej tradycji w w. f. i konieczność czerpania z wzorów obcych, brak należycie przygotowanych kadr nauczycielskich, hiperkrytycyzm i hiperrefleksjonizm właściwy rasie, oraz ambicja dorównania, jeśli nie wyprzedzenia państw cywilizowanych odbiły się na tym, co chętnie określamy własnym systemem fizyczno-wychowawczym. Bardziej krytyczny wgląd w istotę tych rzeczy przekona nas niebawem, że jakkolwiek nasza prężność życiowa i zdrowy instynkt przejawiały się w żywiłowym rozwoju niektórych sportów jak: narciarstwo, kajakarstwo i turystyka, a refleksyjny stosunek czynników państwowych do zadań wychowania fizycznego posunął silnie sprawę obozownictwa, to ogólny jednak system naszego w. f. pozostaje bezbarwnym konglomeratem ortodoksyjnego stosunku do higijenicznego metody szwedzkiej przetłomaczonej na język polski i naśladownictwa sportowego wychowania młodzieży państw cywilizowanych, nacechowanego wzorami międzynarodówki

sportowej. Liczne szeregi naszych wychowawców fizycznych, nauczycieli ćwiczeń cielesnych, a nawet sportowców wychowane zostały w zasadach wiary, że sama forma, treść i tło fizyczne ćwiczenia w bliżej nieokreślony sposób przeistaczają się mogą w cechy charakteru jednostki, że wychowanie fizyczne jako takie powołaniem jest do kształcenia intelektu i postępowania ludzkiego i że zadaniem jego jest realizowanie w społeczeństwie ideałów dobra, piękna i harmonii między życiem cielesnym a potrzebami duchowymi jednostki.

Towarzystwa gimnastyczne nie znalazły u nas warunków rozwoju, a sport polski od pierwszych niemal kroków zbaczać począł na manowce; zabrakło im jako z obcej przeniesionym gleby, soków żywotnych, tkwiących w uczuciu i intelektualnym ustosunkowaniu się mas społeczeństwa do ruchu. Drogi rozwoju gimnastyki naszej kończą się w ramach przepisu higienicznego, a istotna treść ugrzęzła w teorii-poznawczej dyskusji i polemice dziennikarskiej. Na szczęście jednak ani przepis higieniczny, ani filozoficzna dyskusja nie zdołały zahamować żywiołowego pędu mas do przestrzeni i rozwój t. zw. sportów przestrzennych ratuje barwę głębszej myśli naszego w. f.

Ujemną stroną zdrowego ruchu sportowego, połączonego z pokonywaniem przestrzeni i życiem w terenie jest jednak to, że sport taki jest mało dostępny dla szerokich mas społeczeństwa, że poza nim pozostać muszą liczne rzesze nieobjęte tym środkiem kultury cielesnej, skierowanej na mniej lub więcej określony cel wychowania. Ten wzgląd domaga się wysiłku twórczego i poszukiwań własnych dróg, któreby zapewniły podniesienie poziomu aktywności najszerzych mas społeczeństwa. Przed wychowawcami fizycznymi otworem stoi droga wdzięcznej i zaszczytnej pracy, a drogowskazami muszą być: znajomość genezy stanów aktywności człowieka i jasno sprecyzowany cel wychowania.

Jeżeli nie budzi wątpliwości, twierdzenie, że naczelnym zadaniem wychowania fizycznego jest podniesienie zdrowotności i poziomu sprawności fizycznej człowieka i w tym znaczeniu w. f. stanowi środek oddziaływań higienicznych, to mamy równocześnie dość dowodów dla uzasadnienia twierdzenia, że wychowaniu fizycznemu mogą być stawiane cele daleko wybiegające poza ramy higieny. Wynika to z naszego przeglądu kierunków w. f. u poszczególnych narodów, jak również z teoretycznych rozważań, które u nas nabrały charakteru daleko idącej analizy prawdopodobieństw. Należy sobie dokładnie uzmysłowić fakt, że właściwe środki oddziaływania fizycz-

nego poza ogólnohigienicznymi, jak klimat, odżywianie sprowadzają się do oddziaływania na organizm ludzki przez ruch. Kształtowanie formy i treści ruchu otwiera przed nami możliwości wpływu na takie własności cielesne człowieka jak: zdrowie, odporność i przystosowanie się do ściśle określonych warunków życia i działania. Oddziaływać możemy na cechy ogólnej sprawności w sensie siły, zwinności i wytrzymałości, współdziałać wreszcie możemy w nabywaniu automatyzmów, nawyków i celowych reakcyj. Na tem się kończy zasięg ściśle rozumianych oddziaływań fizyczno-wychowawczych, poza tem o skutku wychowawczym decydować będzie już tylko środowisko społeczne, które nabyte przez w. f. właściwości jednostki starać się będzie wyzyskać dla celów przez się pożądaných. Doskonałość elementów ruchu ludzkiego, jak chód, bieg, skok i rzut, pełzanie, pływanie i ruchy stosowane, które wychowawca fizyczny kształtuje w jednostce, same w sobie rozszerzyć mogą zakres aktywności ludzkiej, nie mogą jednak okazać głębszego wpływu na charakter ludzki, jeśli zabraknie właściwego bodźca w sferze intelektu i uczucia, które kształtować potrafi jedynie środowisko społeczne. Gdybyśmy chcieli uogólnić zakres możliwości wpływu środków w. f. na kształtowanie się osobowości ludzkiej, musielibyśmy ostateczny cel w. f. zdefiniować, jako dążenie do podniesienia i rozszerzania stanów aktywności człowieka.

Zbytecznym się zdaje udowadnianie indywidualnego i społecznego znaczenia wzmożonej aktywności jednostki i grup społecznych. Ona to zadecydowała niejednokrotnie o losach narodów i państw, ona niemal wyłącznie jest wyrazem żywotności indywidualnej i zbiorowej.

Jakież to drogi prowadzą ku podniesieniu aktywności ludzkiej?

By odpowiedzieć na postawione pytanie, należy zdać sobie sprawę, że najwyższym bodźcem do każdej czynności ludzkiej jest uczuciowy do niej stosunek; by dana czynność pociągała ku sobie, trzeba by jednostka mogła z niej czerpać pewną ilość rozkoszy. Każda czynność ludzka, jak i przeżycia uczuciowe podlegają prawu intelektualizacji, t. zn. wcześniej czy później zaawansowują intelekt ludzki. Słusznie tedy twierdzi Kellerman, że każda jednostka ludzka posiada mniej lub więcej rozwiniętą potrzebę twórczości. By ruch pociągał i zmuszał jednostkę do wyjścia ze stanów bezładu i kwijetyzmu, musi on charakterem swym odpowiadać dwum zasadniczym warunkom: dostarczyć jednostce momentu przeżyć uczuciowo dodatnich i posiadać możliwości dla ujścia potrzeb twórczych człowieka.

Bez tych momentów pobudką do ruchu może być, albo przymus działający na krótką metę, lub działanie motywu zdolnego na wzór stanów wzruszeniowych ogarnąć całe jestestwo ludzkie.

Czerpanie rozkoszy przez jednostkę ze stanów aktywności może mieć źródło dwojakie: płynąć ona może z bezpośrednich przeżyć uczuciowych i intelektualnych, związanych z wysiłkiem lub ze świadomością zbliżania się do założonego celu, wobec którego stan aktywności jest tylko środkiem. Idąc pokonuję przestrzeń, bo mi to dostarcza przyjemnych przeżyć, a w innym wypadku idę, by osiągnąć pożądaną cel, chociaż marsz nie sprawia mi przyjemności, a nawet jest z tych czy innych powodów czynnością przykrą. Odbynam codzienną gimnastykę dlatego, że daje mi ona przeżycia przyjemne lub dlatego, że wiem, iż potrzebną mi jest ona dla zdrowia, lub osiągnięcia pewnych niezbędnych możliwości ruchowych; uprawiam dany sport, bowiem połączony z nim ruch, sprawia mi rozkosz i daje możliwość tworzenia interesujących mnie kombinacji, lub uprawiam sport, by się przygotować do występu, uzyskać przewagę nad innym, osiągnąć wynik zadawalniający moją ambicję i t. p.

Jeżeli skolei przejdziemy do poszczególnych dziedzin w. f., to dałoby się zgrubsza podzielić je na środki oddziaływań higienicznych i sportowych. Pierwsze mają tę właściwość, że niemal z reguły są mało pociągające, ograniczają indywidualność ćwiczącego, krępują jego wolę i rozpęd uczuciowy i wykluczają możliwość inicjatywnego działania. Drugie pozostawiając dużą swobodę działania dają jednostce ujście dla jej indywidualnej dążności zarówno w dziedzinie uczucia jak i intelektu. W tem zawiera się wyższość metody sportowej w dążności do kształtowania stanów aktywności ludzkiej.

Jak już stwierdziliśmy na jednym z przytoczonych przykładów, motywem do podjęcia działalności sportowej być może, albo pobudka uczuciowa i intelektualna, ściśle związana z charakterem i treścią czynności fizycznej, lub impuls psychiczny, wynikający z potrzeby zadośćuczynienia ambicji lub osiągnięcia pośrednio z daną czynnością związanego celu. W pierwszym wypadku uzyskuje jednostka zadowolenie z samego działania i szukać go będzie przy każdej sposobności, w drugim zadowolenie płynąć będzie z osiąganiem zamierzonego wyniku i pobudka do działania zniknie z chwilą ustąpienia zainteresowania zamierzonym celem. W pierwszym wypadku stosunek jednostki do ruchu będzie bezpośredni, w działaniu, ujawni się jedność całego jestestwa ludzkiego, w drugim ruch staje się tylko środkiem absorbującym część osobowości ludzkiej skoncentrowanej pozatem na

celu luźno z istotą ruchu związanym. Od jednego z wymienionych pokierowań na terenie sportu uzależniać się będą stany jedności lub rozdwojenia jaźni.

Przeżywamy okres świadomości znaczenia sportu w wychowaniu. Ostatni rok przyniósł w tym względzie szereg doniosłych zmian w szkolnictwie i na terenie życia sportowego kraju, a jednak wciąż popełnia się błąd zasadniczy. Klasyfikuje się sport w sposób dowolny, według jego pozorów zewnętrznych, stawia się tamy niepożądanym jego przejawom, ale nie sięga się głębiej w jego istotę i nie wykorzystuje istotnie zawartych w nim możliwości. Pragniemy odgrodzić sport szkolny i sport młodzieży od t. zw. sportu zawodniczego, a dla osiągnięcia zamierzonego celu żywcem z areny sportowej przeszczepiamy jego postacie na teren wychowawczy, gdzie może wydać jedynie te owoce, które mu są właściwe. Standart ruchu, punktacja i współzawodnictwo ograniczone chociażby wychowawczą normą, są tak samo wyrazem tendencji emulacyjnych w szkolnictwie, jak i na boisku publicznym i prowadzić muszą z konieczności do szukania zadowolenia w wyniku nie zaś działania, pozostając w bardzo luźnym stosunku do kształtowania stanów aktywności ludzkiej. Szukając rozwiązania doniosłych postulatów wychowania na drodze usportowienia młodzieży, nie wyciągamy należytych wniosków z tego: 1) że źródłem pobudek do ujawniania się stanów aktywności ludzkiej są bodźce fizjologiczne, intelektualne i uczuciowe, 2) że określone stany fizjologiczne, intelektualne i uczuciowe powoduje ściśle określona podnieta, 3) że w miarę powtarzalności oddziaływań na podniętę występują stany uczulenia na nią, 4) że życie nasze jest ciągłą grą dopiero co wymienionych motywów działania, 5) że sumowanie się tych motywów wzmacnia nasilenie działania a rozpraszenie się ich prowadzi do konfliktów wewnętrznych, rozczepiania się osobowości i obniżania tempa i siły działania, a tem samym efektu dokonywanego wysiłku i stanu aktywności. Zapominamy przytem, że każda działalność fizyczna nabiera charakteru sportowego z chwilą, gdy pochłonie ona uczuciowo jednostkę, przywiąże do siebie i zostanie zintelektualizowaną i dlatego sport szkolny powtarza błędy potępionego wychowawczo sportu zawodniczego, hołdującego ściśle ustalonym wzorom aktywności ludzkiej.

Nieuwzględnianie tej tezy prowadzi ku temu, że miast dążenia do zintelektualizowania pociągających młodzież form ruchowych, ku którym skłania ją naturalna podnieta, wynikająca z sytuacji i tła naszych oddziaływań wychowawczych — narzucamy jej takie formy

ruchu, które opracowane i przystosowane zostały do celów ściśle związanych z ideą współzawodnictwa, bez którego nie rozumiemy sportu. Już od najwcześniejszego dzieciństwa kultuwujemy w naszych wychowankach, dążność do przewagi jednostek nad innymi i jednych grup nad drugimi, każda niemal zabawa dzieci kończyć się musi sakramentalnem orzeczeniem wychowawcy „ty, wy, ta grupa wygrała”, a dziecko powoli przywyka do tego, że nie poto się biega, rzuca piłką, skacze, wspina się, pełza i t. p., że to jest przyjemne, lecz by wygrać, usłyszeć pochwałę lub wykazać swą przewagę nad innym. W dalszym rozwoju naturalnem, będzie, że całą swą uwagę skieruje młodzież na ten sport, któremu tyle uwagi poświęca się w prasie i poza współzawodnictwem i pobudką płynącą z poczucia własnej siły lub ambicji nie znajdzie ona podniety do ruchu. Przecież prawie każdemu wyda się rzeczą zupełnie naturalną, jeśli wychowawca fizyczny zgromi dziecko lub młodzieńca, ciskającego kijem lub kamieniem do jakiegoś celu i każe im miast „głupiej zabawy” bawić się w opisaną w podręczniku *X*, *Y* lub *Z* madrą grę sportową, lub że nauczyciel wybierając się z grupą młodzieży na wycieczkę zamiejską, każe jej zaopatrzyć się w przybory do siatkówki. Gra w palanta odbywać się musi stanowczo na ściśle odpowiadającym przepisom boisku według ściśle przewidzianej reguły, chociażby młodzież wolała podbijać i łapać piłkę inaczej, w bardziej doraźnie jej odpowiadający sposób. Wynika to z głębokiej wiary, że w formie ruchowej tkwi mistyczna właściwość nadająca jej ściśle określone znaczenie wychowawcze i dzięki temu zapominamy, że rzuty dowolnem narzędziem, skoki w dowolnej formie, biegi dla celów związanych z przypadkowo powstałą ideą i t. p., mają takie samo jak wyrozumowane w sporcie — kształtujące znaczenie, a w miarę ich powtarzania prowadzić mogą do wyrobienia stylu może nieodpowiadającego potrzebom widowni, ale świadczącego o sprawności ruchowej i stanowiącego wyraz udziału w ćwiczeniu intelektu i uczuciowo dodatniego stosunku ćwiczącego. W doskonaleniu od dzieciństwa spontanicznie powstających popędów ruchowych młodzieży, w stwarzaniu dla niej najlepszych warunków ujawniania chęci do ruchu, w podporządkowaniu życiowej potrzebie sztywnej formy przepisu i wzoru wyrozumowanego, szukać należy zachęty do ruchliwości i aktywności młodych pokoleń. Naiwne początkowo zainteresowania ruchowe pod rozumną opieką doświadczonego wychowawcy przekształcać się będą i doskonalić w miarę rozwoju dziecka i przygotować potrafią do tych form działalności sportowej, w której intelekt i wola grać będzie ol-

brzymią rolę, w której jednak źródło zadowolenia jednostki tkwić będzie w samym działaniu. Wychowawca i wódz narodu Marszałek Józef Piłsudski doskonale rzecz tę ujął, przeciwstawiając pojęciu sportu — sportowanie i stwierdzając, że zabawa „w chowanego” z roku na rok nabiera dla dziecka coraz to nowego znaczenia i nowej treści.

Błędy nasze występują wyraźnie na terenie naszej gimnastyki, którą uważamy za pomocniczy środek w kształtowaniu ruchu i ogólnie higijenny zabieg. Wierząc w skutek wychowawczy sportu robimy jednak wszystko, by gimnastyce naszej, zaczerpniętej z wzorów szwedzkich odebrać cechy działalności sportowej i w tem tkwi tajemnica obojętnego stosunku szerokich mas do gimnastyki u nas. Przyglądając się natomiast popisom elity gimnastycznej krajów nordycznych na obozie gimnastycznym Szwecji, mogłem stwierdzić, że robi ona wyraźną ewolucję od środka higieny społecznej ku sportowi, przez co nabiera cech atrakcyjności, przyczyniając się do kształtowania się stanów aktywności młodzieży. Gimnastyka nasza wymiarczkowana odważnikiem potrzeby higienicznej posiada mniej lub więcej przyjemny posmak ale tylko lekarstwa, a nie zaś ambrozji życiowej.

W sprowadzonej do środka higienicznego gimnastyce, zarówno jak i wypracowanym co do formy sporcie posiadamy dotychczas wątpliwy środek podniesienia aktywności obywateli naszego kraju i szukać musimy własnych dróg i kierowników. Skuteczność tych poszukiwań uzależnia się od zerwania z szablonem i gotowym wzorem i od intuicji, oraz przedsiębiorczości młodych pokoleń wychowawców fizycznych. Dla tych poszukiwań stworzony został wielkim wysiłkiem finansowym kraju C. I. W. F. im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego. Młodzież stąd wychodząca najbardziej jest powołaną do torowania dróg przyszłości wychowania fizycznego w Polsce. Szukajmy tych dróg ze świadomością, że najszczytniejszym zadaniem w. f. u nas będzie nie uganianie się za mirażami werbalnych celów, lecz rzetelna i celowa praca skierowana ku podniesieniu zdrowia, żywotności i aktywności obywateli Rzeczypospolitej, przez uczuciowe i intelektualne, nie zaś emocjonalne zainteresowanie ich ruchową formą działalności.

Rozchylenie stóp w postawie stojącej.

W r. 1916 na łamach czasopisma „Gymnastisk“ Tidsskrift“, inspektor Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze — Niels Illoris przedstawił w sposób wyczerpujący przebieg rozwoju historycznego gimnastycznej postawy zasadniczej. Opierał się na pracach najrozmaitszych autorów niemieckich i skandynawskich, zaczynając od Gutmuthsa „Gymnastik für die Jugend“ (1793), kończąc na reformatorach ostatnich czasów. W omawianym referacie sprawa została o tyle tylko potraktowana wszechstronnie o ile uwzględnili to odnośni autorowie. Również w naszej literaturze fachowej temat ten był oświetlony przez prof. gimn. F. Fidzińskiego na łamach czasopisma „Wychowanie Fizyczne“ (Nr. 12 1930) w artykule p. t. „O postawie zasadniczej“.

Jeśli powracam doń, to pragnę jedynie omówić związaną z niem sprawę stóp, a raczej kąta rozwarcia stóp, która dotąd niezawsze znajdowała szczęśliwe rozwiązanie zarówno w literaturze, jak i w praktyce. W literaturze z tej dziedziny, zresztą nader obfitej nie znajdujemy przejawu zainteresowania się sprawą zmniejszenia wielkości kąta rozwarcia stóp przy postawie stojącej zasadniczej, czy t. zw. bacznej, oprócz naturalnie literatury fachowej najnowszych czasów.

Nachtegall w swym podręczniku gimnastyki (1828()) pisze, że... „stopy winny być rozwarne tak dalece, by tworzyły prawie kąt prosty“... Również następcy Nachtegalla la Cour i inni w podręcznikach swych podawali kąt rozwarcia stóp równy „prawie prostemu“, lub „nieco mniejszy od prostego“. Oparty na systemie szwedzkim, opracowany przez komisję, wydany przez Ministerstwo, autoryzowany „Podręcznik gimnastyki“ (1899) ustala kąt rozwarcia stóp w postawie bacznej 90° . P. H. Ling twórca systemu szwedzkiego w dziełach swych (cyt. przez Teilmanna) żąda przy gimnastyce i szermierce kąta rozwarcia stóp równego 90° . W pracach następców Linga wszędzie wskazuje się na rycinach (Hjalmar Ling, cytowany przez Thulina, C. H.

Liedbeck i inni) lub mówi się o dużym kącie rozwarcia stóp. Również Törngren żąda kąta prostego. Próbę uzasadnienia naśladowanej wojskową postawy bacznej w gimnastyce, a co zatem idzie i kąta rozwarcia stóp do 90° jak przy szermierce, dałem w referacie, wygłoszonym w r. 1928 w Sekcji W.F.T.N.S.W. w Warszawie p. t. Zasadnicze podstawy teorii profesora Lindharda. Znakomita reformatorka gimnastyki dla dzieci, szwedka Elin Falk początkowo zmniejsza tylko omawiany kąt do 45° , później jednakże poleca mieć stopy zupełnie zwarte lub nieznacznie rozwarne. Dyrektor południowo szwedzkiego instytutu gimnastycznego, autor doskonałych podręczników, ustanawia niewielkie tylko rozwarcie stóp, co także wyraźnie widać na przedstawionych przez niego rycinach w książkach i atlasach. Reformatorka fińska Elli Björkstén ustala ten kąt na $20\text{—}30^\circ$ i poleca mierzenie go ręką złożoną w pięść. Pochodzący ze szkoły szwedzkiej, długoletni naczelny wizytator gimnastyki Danji, K. A. Knudsen przez długie lata trzymał się kąta $60\text{—}70^\circ$ (przedtem nawet do 90°) podczas gdy w najnowszym wydaniu swego podręcznika podaje wymiar około 45° , zaznaczając jednocześnie, że inni domagają się kąta, równego 0° , aby w ten sposób przeciwdziałać spłaszczeniom stopy, ixowatości kończyn oraz zwiększeniu się lordozy lędźwiowej.

Lindhard w swej szczegółowej teorii gimnastyki powiada, że kąt między stopami winien wynosić $30\text{—}45^\circ$, eliminując kąt duży jako nieładny i podaje również inne względy dla uzasadnienia inowacji. Wielkie bowiem rozwarcie stóp nietylko czyni postawę nieestetyczną, lecz powoduje również, że wykonany z niej chód jest zgoła niepraktyczny. Idąc za Haglundem, Lindhard zwraca uwagę, że silne skręcenie nazewnątrz kończyn dolnych łączy się ze zwiększeniem nachylenia miednicy, co w rezultacie wzmagą bardzo krzywiznę lędźwiową. I wreszcie duże rozwarcie stóp nie pozwala na wysoki wznos pięt.

Inni autorowie w Danji, albo wprost przedstawiają ryciny, na których stopy w postawie zasadniczej są zupełnie niemal złączone (Frede Hansen) albo domagają się tego wyraźnie w swych podręcznikach i referatach. Agneta Bertram, opierając się na bogatym materiale porównawczym, ilustrującym sztuki różnych narodów i czasów aż do dni naszych po przeprowadzeniu dociekań estetycznych postawy bacznej w gimnastyce kobiecej (Retstillingen i Krindegymnastiken. Akademisk Gymnastik, 1917, po polsku w moim przekładzie), dochodzi do wniosku, że rozwarcie stóp $15\text{—}20^\circ$ daje najłatwiejszą formę postawy.

I w innych krajach zwrócono uwagę na kąt między stopami. Hebert np. uznaje 60° , chociaż podręcznik teoretyczny, napisany przez lekarza

F. A. Schmidta podaje kąt rozwarcia równy 90° . Gaulhofer i Streicher ¹⁾ w wydanem w r. 1922 „Grundzügen des österreichischen Volksschulturnens” domagają się, by stopy również w postawie bacznej były ustawione równoległe, czyli zwarte. Już przedtem, wybitny ortopeda wiedeński, profesor dr. H. Spitzzy wypowiedział się w r. 1914 w swej pracy o kierunku ustawiania stóp, ale ograniczył się jedynie do wydania opinii w tej mierze wyłącznie w odniesieniu do chodu. Zdaniem jego chód ze zwróconemi nazewnątrz stopami sprowadza w następstwie zniekształcenia stóp, a zwłaszcza stopy płaskie, a niekiedy także ixowatość kończyn dolnych. W swych wywodach Spitzzy powołuje się na świat zwierzęcy oraz plemiona, które nie znają obuwia. W jednym i drugim przypadku daje się zauważyć proste ustawienie stopy w czasie chodu. Zresztą na tę samą okoliczność powołuje się również, cytowany już przeze mnie Schmidt i podaje jako przykład Indian amerykańskich, którzy w chodzie ustawiają stopy prosto.

Możnaby i przytoczyć fakty z chodu lekkoatletycznego, przy którym nikomu nie wpadnie do głowy stawiać stopy odchyłone nazewnątrz, a tylko prosto. To powinno mówić za siebie, gdyż lekkoatletyka posiada w swym zasobie ruchy naturalne, nie zaś sztuczne jak gimnastyka. To samo da się powiedzieć o biegu w lekkoatletyce.

Opisy, jakie czytamy i zdjęcia jakie oglądamy w podręcznikach lekkoatletyki lub też bezpośrednie obserwacje biegaczy na boiskach, utwierdzają nas w przekonaniu, że najbardziej naturalne jest ustawienie stopy prosto.

W naszej literaturze fachowej sprawa kąta rozwarcia stóp wyłoniła najrozmaitsze poglądy. Dyrektor instytutu lecznicz. szkoły gimnastyki i szermiastwa Stanisław Majewski w swym „Przewodniku do Gimnastyki Higijenicznej” (1874) pisze, że stopy w postawie zasadniczej mają być nachylone do siebie pod kątem $60-90^{\circ}$.

Marja Weryho nie podaje wielkości rozwarcia stóp, lecz sądząc z jej rycin, załączonych w podręczniku, stosowała niemałe rozwarcie w postawie bacznej. Podobnie nie podaje wymiaru kąta podręcznik Ogrodów im. W. E. Rau'a (1916), lecz znów domyślać się go możemy z załączonych rycin. Natomiast w podręczniku jednego z współautorów tego (J. Gebethnerowna i A. Filipowicz 1918) podana została ta sama rycina, przedstawiająca postawę baczna wraz z zaznaczeniem, że kąt rozwarcia stóp przy niej równa się 90° . Również w wydanym przez Sikorskiego (1918) systemie Linga w zarysie można jedynie przy-

¹⁾ Cytowane w „Fysisk Fostran och Vetenskapen 3/1933.

puszczać na podstawie rycin stosowanie dość dużego kąta rozwarcia stóp w postawie bacznej, co zresztą byłoby zupełnie usprawiedliwione oparciem tej książki o dzieło Törngrena. Germanówna też nie mówi o wielkości rozwarcia stóp (1922), widać go zresztą wyraźnie na rycinach. Wolno nam jednak przypuszczać, że w praktyce jej kąt ten uległ zmniejszeniu, zgodnie z pierwowzorem — Elin Falk. Przepisy obowiązujące w wojsku naszym niemal do dnia dzisiejszego stosowały duży kąt rozwarcia stóp w postawie zasadniczej. Przepisy (1919) powiada ją, że „stopy tworzą kąt niewiele mniejszy od prostego”. Regulamin Wychowania Fizycznego z r. 1920 podaje, że „palce stóp rozwarte na szerokość długości” własnej stopy. Podobnie głosi „Regulamin Piechoty” z r. 1931. Natomiast „Szkoła Junaka” (1933) podaje już, że „rozchylenie stóp wynosi około 30° ”. Nasza nowsza literatura fachowa uwzględnia kąt rozwarcia niewielki. Rosenberg, zgodnie z Lindhardem ustala w swym Podręczniku Gimnastyki rozwarcie stóp w postawie zasadniczej na $30\text{—}45^{\circ}$. Według Sikorskiego, który jest również w zgodzie z Lindhardem, stopy w postawie zasadniczej zamykają kąt, który powinien wynosić $30\text{—}45^{\circ}$. Piasecki w „Zarysie teorii wychowania Fizycznego” (1931), podobnie jak Lindhard, wylicza cały szereg szczegółów, przemawiających za nieznacznym odchyleniem stóp w postawie zasadniczej.

Z zestawienia tego wynikałoby, że kąt rozwarcia stóp w postawie stojącej winien się ograniczyć raczej do minimum. Friedel jednak twierdzi, że równoległe ustawienie stóp w postawie stojącej jest w niektórych przypadkach dla dojrzałego człowieka tak samo pozycją wymuszoną jak kąt 90° .

Zdaniem tego uczonego wielkość rozwarcia kąta stóp nie może być ustalona raz na zawsze dla wszystkich, gdyż przedewszystkiem uzależniona jest od właściwości budowy kośćca goleni poszczególnego osobnika i od ich ustawienia. Poza tem rozchylenie stóp u tego samego osobnika może ulegać zmianom w zależności od wymagań, jakie stawia pozycja tułowia. Uważa on bowiem, że istnieje ścisły związek między ustawieniem stóp, a położeniem miednicy i kręgosłupa. Więc każdemu ustawieniu kręgosłupa odpowiada również ściśle określone rozwarcie stóp. Co się tyczy wieku dziecięcego, to znaczy pewnego okresu przejściowego przed osiągnięciem dojrzałości, Friedel uważa, równoległe ustawienie stóp w postawie zasadniczej za naturalne.

Literatura.

1. Agnete Bertram. — Hjemmegymnastik. (przekład D. Rosenberga).
 2. Agnete Bertram. — Retstillingen i Kvindogymnastiken. Akademisk Gimnastik. (przekład D. Rosenberga).
 3. Agnete Bertram. — Naturalig Gymnastik. Kopenhaga.
 4. Elli Björksten. — Kwinnogymnastik. 2 tomy. Stockholm 1923.
 5. W. Dörr. — Der Lauf im Bild. Sztuttgart.
 6. Elin Falk. — Dagövningar i Gymnastik. 3 tomy Stockholm 1923.
 7. Elin Falk. — Gymnastik med Lek. och Idrott. Stockholm 1927.
 8. F. Fidziński. — O postawie zasadniczej. Wychowanie Fizyczne Nr. 12. 1930.
 9. Fysisk Fostran och Vetenskapen Nr. 3 (1933).
 10. J. Gebetherówna i A. Flipowicz. — Gimnastyka metodyczna. W-wa 1918.
 11. M. Germanówna. — Gimnastyka w szkole powszechnej. Lwów 1922
 12. Haandbog i Gymnastik (2 tomy). Kopenhaga 1915.
 13. Frede Hansen. — Börne-Gymnastik. Horsens 1931.
 14. G. Hébert. — Guide pratique d'éducation physique. Paris 1922.
 15. N. Illeris. — Den gymnastiske Grundstillings historiske Udvikling. Gymnastisk Tidsskrift Nr. 3/1916.
 16. K. A. Knudsen. — Laerebog i Gymnastik, Kopenhaga 1930.
 17. Övellaere. — Kopenhaga 1911.
 18. Alojzy Klimek. — Lekka Atletyka. Poznań 1921.
 19. C. H. Liedbeck. — Das schwedische Schulturnen. Marburg 1909.
 20. J. Lindhard. — Den specialle Gymnastikteori. Kopenhaga 1927.
 21. St. Majewski. — Przewodnik do Gimnastyki Higjenicznej. W-wa 1874.
 22. Min. Spraw. Wojsk. Regulamin Wych. Fizyczn. W-wa 1920.
 23. Min. Spraw. Wojsk. Regulamin Piech. W-wa 1931.
 24. Państw. Urz. Wych. Fiz. i Prz. Wojsk. Szkoła Junaka (Wych. Fizycznej W-wa 1933.
 25. E. Piasecki. — Zarys teorii wychowania fizycznego. Lwów 1931.
 26. Przepisy obowiązujące w Wojsku Polskiem. — Kraków 1919.
 27. D. Rosengerg. — Zasadnicze podstawy teorii profesora Lindharda. Start NN. 23, 24/1929 i 1/1930.
 28. D. Rosenberg. Podręcznik Gimnastyki. Warszawa 1928.
 29. F. A. Schmidt. — Unser Körper. Lipsk 1920.
 30. W. Sikorski. System Linga. Lwów 1918.
 31. W. Sikorski. Gimnastyka Cz. II-a. Lwów 1930.
 32. K. Teillman. — Lings Gymnastik og dens Udvikling.
 33. J. G. Thulin. — Lårobok i Gymnastik. Stockholm 1929.
 34. J. G. Thulin. — Bildatlas. Stockholm 1921.
 35. J. G. Thulin. Smaalarnsgymnastik. Stockholm 1924.
 36. L. M. Törngren. Lårebok i Gymnastik. Stockholm 1905.
 37. M. Weryho. — Gimnastyka. Warszawa 1891.
 38. J. Wonzblejn. — Liohkaja atlitika. Leningrad 1930.
 39. Wyd. Ogródów im. Rau'a. — Gimnastyka metodyczna. Warszawa 1916.
-

Konferencja pracowników wychowania fizycznego.

Nordens Gymnastikförbund w Revingehed, w dniach 2 i 3 lipca 1935 r.

Otwiera konferencję Przewodniczący Półn. Związku Gimnastycznego, m j r. J. G. T h u l i n, witając wszystkich zebranych, oraz przybyłych gości zagranicznych. Zapowiada pewne zmiany w pierwotnym programie konferencji, jak brak referatu Prof. Schiötza, który na konferencję nie przybył, natomiast wstawienie na to miejsce odczytu o pierwszej internatowej szkole średniej w Szwecji, w Landsberg, oraz wyświetlenie filmu z uroczystości jubileuszowych Skänes Gymnastikförbund w Revingehed. Oddaje głos p r o f. L i n d h a r d o w i z Kopenhagi, który wygłasza referat na temat: „G r a n i c e m a k s y m a l n e j z d o l n o ś c i d o p r a c y”.

Prof. Lindhard podał wyniki badań fizjologicznych, poczynionych w ostatnich 3 latach w laboratorium teorii gimnastyki i instytucie fizjologicznym Uniwersytetu Kopenhaskiego, przeprowadzonych przez niego i jego współpracowników nad maksymalnymi wysiłkami, dokonywanymi w zawodach sportowych przez zawodników. Badania te były subwencjonowane przez Komitet Higjenu przy Lidze Narodów. Jako przedmiot badań służyli najwybitniejsi sportowcy i studenci medycyny, również czynni sportowcy. Wyniki badań, których część mówca podał, pozwalają na ustalenie w pewnej mierze fizjologicznych norm dla racjonalnego treningu do zawodów sportowych.

Badania powyższe dotyczyły przede wszystkim zachowania się zawartości cukru w krwi, organów krążenia i oddychania, oraz przemiany materji, jak one się przedstawiają przy maksymalnych wysiłkach. Bezpośrednich granic dla maksymalnej pracy postawić nie można, ale cały szereg ubocznych objawów wskazuje, że w podanych poniżej cyfrach i normach leży ona w dużym przybliżeniu. Objawy, związane z maksymalnym wysiłkiem i zbliżaniem się do jego granic, winny być

znane zarówno zawodnikom, jak i trenerom, jeśli się chce pracować racjonalnie na wyniki w sporcie. Granice zaś te leżą nietylko w zakresie systemu mięśniowego, ale i w innych organach. Trenując mięśnie, trenuje się równocześnie i wszystkie inne organy. Rodzaj i wielkość pracy mięśniowej posiada wybitny wpływ na wielkie organy i zdolność do pracy.

W czasie pracy mięśniowej wszystkie rodzaje pokarmów mogą być źródłem energii pracy, lecz różne rezultaty przy nich się osiąga. I tak przy dacie tłuszczowej wytrzymałość w pracy jest mniejsza i zmęczenie szybciej występuje, zwłaszcza jeśli chodzi o organy oddechowe. Jeśli np. osobnik badany wykonuje pracę 1080 kgm/min, to przy dacie tłuszczowej może takie natężenie pracy utrzymać maksymalnie 90 min, podczas gdy przy dacie węglowodanowej 4 godziny. Przekonano się również, że jeśli osobnikowi zupełnie wyczerpanemu i niezdolnemu do dalszej pracy da się pożywienie w ilości 100 gr cukru, w krótkim czasie odzyskuje siły i może wykonywać tę samą pracę z poprzednią intensywnością. Wraz z treningiem wzrasta procent wyzyskania węglowodanów dla energii mechanicznej. Stwierdzamy więc, że węglowodany zwiększają w sposób wybitny zdolność do maksymalnych wysiłków. Cukier ma również bardzo korzystny wpływ na system nerwowy, natura jednak tego objawu nie jest jeszcze znana.

Normalny procent cukru w krwi wynosi 0,12%, przy pracy natężającej spada wybitnie. Jeśli zawartość cukru w krwi spadnie do granicy 0,05 — 0,06%, dalsza praca jest niemożliwa i bezcelowe jest usiłowanie pokonywania uczucia zmęczenia. Zamażazynowanie cukru w krwi, które maksymalnie można osiągnąć w ilości 300—400 gr, przed rozpoczęciem pracy, wzmacnia wybitnie zdolność do maksymalnego wysiłku.

Temperatura ciała wzrasta przy barzo ciężkiej pracy. Jeśli w normalnych warunkach organizm traci 75 procent ciepła przez przewodzenie, promieniowanie i t. d., zaś 25% przez parowanie, to przy maksymalnej pracy stosunek ten może ulec odwróceniu, t. j. przez parowanie traci się 75% ciepła. Również wzrasta znacznie parowanie wody przez płuca. Przy pracy wynoszącej 1440 kgm/min, wykonywanej w ciągu 3 godzin, może temperatura ciała dojść przejściowo do 40° C, co oznacza znaczne niebezpieczeństwo dla serca i może wywoływać objawy utraty przytomności. Biorąc pod uwagę te dwie okoliczności nie powinno się trenować, ani występować w zawodach przy dużej temperaturze i wysokiej zawartości wilgoci w powietrzu.

Organy krążenia i oddychania można przystosować do założonej

pracy. Jeśli chodzi o wentylację płuc, to jak wiadomo w spoczynku wynosi ona ok. 6 L/min, co obejmuje 1,4% przemiany materji, przy maksymalnych wysiłkach może dojść do 120 L/min, obejmujących 10% przemiany materji. Już przy wentylacji 100 L/min zaczyna się jednak tak znaczne natężenie pracy oddechowej, że powiększa ono ogólne zmęczenie organizmu, obniżając temsamem sprawność.

Praca serca: Puls w spoczynku uderza ok. 60/min, przy natężającej pracy może dojść do 180—190/min, co tylko przez krótki czas można wytrzymać. Mężczyźni bardzo dobrze wytrenowani mogą znieść przez pewien czas częstość pulsu, wynoszącą 160 uderzeń/min. Tak przyspieszony puls powoduje skrócenie bardzo znaczne czasu paazy i skurczu serca, co oznacza bardzo silne natężenie dla niego. Jeśli pojemność minutowa serca wynosi w spoczynku ok. 4 L, to granica tej pojemności wynosi dla maksymalnej pracy ok. 37 L. Największą zanotowaną pojemność wyrzutową serca była 200 cm³, przeciętnie granica maksymalnej pojemności leży przy 180 cm³.

Do wykonywania wielkich natężeń, związanych z występowaniem do zawodów, trzeba posiadać przede wszystkim silne i zdrowe serce. Jeśli przy treningu wraz z wielkością serca wzrasta proporcjonalnie jego waga, to jest to korzystny wyraz funkcjonalnego przystosowania do pracy, jeśli jednak wielkość serca wynika z rozciągnięcia jego ścian, to jest to objaw w wysokim stopniu patologiczny. Krótkie, a bardzo silne natężenie, np. przy sprintach są o wiele niebezpieczniejsze dla serca, niż mniejsze a dłużej trwające. Stopniowe wzmaganie natężenia trenuje w równej mierze mięśnie, jak serce i płuca, które się przyzwyczajają do pracy i mogą bez szkody znieść nawet dosyć znaczne natężenie. Wobec znanego objawu „drugiego oddechu”, będącego wyrazem przystosowania się organizmu dopiero w pewien czas po jej rozpoczęciu do pracy, rozpoczynanie pracy odrazu od maksymalnego natężenia zmniejsza znacznie trwałość zdolności do wysiłku, gdyż serce niema czasu na przystosowanie się do wysiłku. Zawartość kwasu w krwi reguluje pracę serca i oddechu. Jeśli rozpoczniemy pracę od 1700 kgm/min, przy której produkcja CO₂ wynosi ok. 4 L/min, to możemy łatwiej znieść natężenie ok. 2000/kgm/min, gdzie produkcja CO₂ wyniesie 4,6 L, a nawet 5 L/min. Rozpoczynanie pracy odrazu od wielkości 2000 kgm/min pozwala nam tylko przez parę minut znieść podobne natężenie.

Przy biegach sprintowych nie odgrywa roli zawartość cukru w krwi, lecz największe znaczenie ma wytrzymałość serca, które odrazu jest wystawione na maksymalną próbę i niema czasu na przystosowa-

nie się do wysiłku. Największa jego praca przypada nie na czas samego biegu, lecz po nim. Jeśli sportowiec ma słabe serce, może też odczuć bardzo nieprzyjemne zaburzenia serca po biegu. Dlatego trening do biegów krótko dystansowych powinien odbywać się pod odpowiednim kierownictwem i pod kontrolą lekarza.

Co do nerek, badania wykazują, że dla ich działalności niema granic maksymalnych.

Uwagi o treningu: Przy jego rozpoczynaniu natężenie pracy winno stopniowo i równo wzrastać, by wraz z mięśniami wytrenować serce i płuca, przystosowując je do znoszenia wielkich natężeń. Dalej nie powinno się trenować z dużym natężeniem dłużej jak 1 godz., przytem nigdy nie dochodzić do dłużej trwającego maksymalnego natężenia. Nie trenować i nie występować w zawodach przy dużym gorącu i dużej wilgotności powietrza. Na kilka dni przed zawodami należy zupełnie zaprzestać treningu, by dać czas organizmowi do nagromadzenia rezerwy cukru we krwi, nieodzownej do pokonania wielkiego wysiłku, przyczem djeta zawodnika winna być bogata w węglowodany. Po zawodach winno się ciału dać możność zupełnego wypoczynku 1—2 dni. Szczególnie błędne jest występowanie parokrotne w ciągu dnia w sprintach (np. bieganie w odstępnie 1 godziny). Tutaj odpoczynek powinien być nierównie dłuższy. Nie trenować codziennie i jeśli chodzi o maksymalne natężenie, którego granica zdaje się leżeć przy 3000/kgm/min, nie powinno ono trwać dłużej jak 1 min, inaczej zdolność do pracy znacznie się obniża zamiast wzrosnąć, co przecie było celem treningu. Dobry trening lepiej mobilizuje siłę mięśniową, wywołuje obniżenie frekwencji pulsu i zwolnienie, oraz pogłębienie oddechu.

Po wygłoszeniu odczytu przez prof. Lindharda, mjr. Thulin dziękuje mu za niezmiernie instruktynwy wykład. Podkreśla ważność badań fizjologicznych dla pracy wychowawcy fizycznego. Zdając sobie sprawę z ich ważności, Nordens Gymnastikförbund stworzył pismo „Fysisk Fostran och Vetenskapen“, którego zadaniem jest między innymi wypełnić braki w przygotowaniu fizjologicznem nauczycieli, zwłaszcza starszych. Podnosi pierwszorzędnę znaczenie szkoły badań prof. Lindharda, któremu teoria wych. fiz. ma bardzo wiele do zawdzięczenia. Wyraża nadzieję, że chociaż profesor od jesieni odchodzi na emeryturę, nie zaprzestanie swej pracy badawczej, ku pożytkowi sprawy wych. fiz. Po tych słowach uczestnicy konferencji urządzili znakomitemu profesorowi burzliwą owację.

Drugi referat wygłosiła p. Gerda Alexander, egzam. nauczycielka rytmiki w Kopenhadze, wykładająca również w Instytu-

cie Gimn. w Lund, na temat „M u z y k a j a k o ś r o d e k p o m o c n i c z y p r z y n a u c z a n i u g i m n a s t y k i.”

Muzyka i ruch mają ze sobą wybitny związek. Doświadczenia, zrobione w Niemczech przy nauczaniu dziatwy na 1 i 2 stopniu nauki w szkole powszechnej, wykazały cudowne rezultaty nauczania, jeśli zaczyna się z rytmem. Anormalne dzieci, których nie można było żadną miarą nauczyć liczyć, z łatwością uczyły się przy użyciu rytmu. W zakładzie dla anormalnych dzieci Petersena i Jokoba w Jenie uczy się w ten sposób dzieci rachować, że każe się im zbierać rytmicznie jabłka z ziemi, licząc głośno. W Szwecji pracuje się w podobny sposób.

Muzyka jest również znakomitym środkiem przy nauczaniu ruchów gimnastycznych, jednakże nie należy używać jej dla wymuszenia taktu, lub by uzyskać wykonywanie ruchów według muzyki, lecz należy nauczyć ich najpierw ruchów, ich rytmu, przeżywać je, potem zaś dopiero muzyka staje się a k o m p a n j a m e n t e m dla ruchu i przyczynia się do wywołania uczucia radości i zadowolenia. W ten sposób muzyka pomaga gymnastyce. Wybitny pedagog muzyczny i wychowawczo-fizyczny, Rudolf Laban przez 15 lat pracował w gymnastyce bez muzyki, by wkońcu przekonać się, że bez muzyki praca jest jałowa. Mechaniczne bowiem wykonywanie ruchów obniża jego wartość. Nie należy, jak powiedziano, zaczynać jednak z muzyką, zanim uczniowie nie poznają co to jest rytm: najpierw przeżywanie ruchowe i rytmiczne, potem muzyka. Skoro uczeń pozna co to jest rytm ruchu, t. j. napięcie, zwolnienie i pauza, może w krótkim czasie zrozumieć akompanjament muzyczny dla ruchu.

Nauczycielkę można w krótkim czasie nauczyć zupełnie poprawnego stosowania akompanjamentu dla ruchów, niekoniecznie na fortepianie, który wymaga dużej techniki, lecz z innymi, prostszymi instrumentami, przedewszystkiem perkusyjnymi. W taki sposób wszystkie studentki Inst. Gimn. w Lund wychodzą zupełnie dobrze pod tym względem przygotowane.

Z tego co powiedziano wynika, że klasyczna muzyka (Mozart, Beethoven, Chopin) nie nadają się zupełnie jako akompanjament do ćwiczeń gimnastycznych, co się powszechnie, a błędnie stosuje, nie mówiąc już o tem, że przystosowanie tych utworów muzycznych, zmieniając taktu, zwalnianie, przyspieszanie i t. p. jest profanacją tej muzyki. W szkole rytmicznej w Berlinie poczyniono doświadczenia, że nauczycielki muzyki w ciągu 3 miesięcy nauczyły się improwizować na fortepianie do ruchów. Natomiast w ludowych piosnkach znajdziemy znakomity akompanjament dla biegu, skoku, pełzania i t. p. dla zabaw dzie-

cięcych. Niestety mówczynie nie może podać przykładów takich piosenek, (jako Niemka nie zna pieśni szwedzkich).

Co do stosowania instrumentów dla akompanjamentu do ruchów, to należy pamiętać, że każdy z nich ma swój charakter i odpowiednik w ruchu. Bardzo często używa się instrumentów błędnie, tak np. gong i czinele nie nadają się do gimnastyki dzieci. Trzeba dzieciom przed zastosowaniem akompanjamentu dać pojęcie czemu odpowiada dany instrument ruchowo.

W dalszym ciągu p. Aleksander ilustruje przykładami sposób stosowania różnych instrumentów jako akompanjamentu do ruchów. Używa się tu najczęściej następujących instrumentów, przeważnie perkusyjnych: *G o n g* nadaje się np. do wymachów ramion, przysiadów w miarę wzmagania siły uderzenia wzmagają się siła wymachu. *T r i a n g e l* doskonały dla dzieci do małych ruchów, np. skłonów i skrętów głowy, *c z i n e l a m i* można łatwo wywołać eksplozję ruchową np. rzuty ramion, nagły wyprost, oraz przyspieszanie tych ruchów. *B ę b e n e k* (*t a m b u r i n o*) jest bardzo użytecznym instrumentem akompanjamentowym i skala jego użycia jest obszerna. Np. krótkie zrywanie uderzenia (zatrzymywane), głuche, werbel, suwanie dłonią po powierzchni bębna. Ruchy odpowiadające temu instrumentowi: skręty tułowia rzutami, chód, wymachy ramion, nagłe zatrzymanie ruchu. Można *k o m b i n o w a ć i n s t r u m e n t y* dla kombinacji ruchowej, np.: rozciągania małe — *t r i a n g e l*, duże — *b ę b e n e k*. *C z i n e l e* i *b ę b e n e k*, chód — *b ę b e n e k*, nagły wyrzut ramion — *c z i n e l e*. Wielostronne dla ruchów kombinowanych jest użycie *f l e t u*, który ma tę zaletę, że jest tani i że same dzieci potrafią sobie z kawałka trzciny go wykonać. W ten sposób uzyskują one bardziej bezpośredni stosunek do akompanjamentu. W Anglii używa się do nauczania tańców ludowych fletów metalowych. Melodje, jakie można wygrywać na flecie, dają możliwość zastosowania go do kombinacji ruchowych i seryjnych ruchów. Np. chód równoważny w formie swobodnych ruchów plastycznych, gdzie fraza muzyczna pokrywa się z frazą ruchową.

Demonstracje swe wykonywała p. Aleksander na studentkach S. G. I. z Lund. Wkońcu zaznaczyła, że użycie podanych instrumentów znajduje obecnie zastosowanie w 5 krajach.

P. L e n f e l d t pokazywała następnie praktycznie nad rzeką, gdzie urządzono kąpielisko dla obozu, *n a u c z a n i e s u c h e g o p ł y w a n i a*. Na zapytanie moje, czy nie znają w Szwecji metody naturalnego nauczania pływania (*Wiesner*), odpowiedziano mi, że po-

wszechnie przyjętą metodą nauki pływania jest suche pływanie. Następnie pokazywała na brzegu i wodzie s p o s o b y r a t o w a n i a t o n ą c y c h, wraz ze sposobami uwalniania się od ich kurczowych chwytów, rzeczywiście w sposób znakomity. Musiało się nabrać podziwu i szacunku dla jej siły.

Po przerwie obiadowej obrady rozpoczął odczyt inspektora Państw. Inst. Gimn. w Kopenhadze, I l l e r i s a, który przedstawił stan organizacji pracy związków gimnastycznych w Danji. Danja, jak wiadomo, była pierwszym krajem w Europie, który wprowadził obowiązkowe nauczanie gimnastyki w szkołach i miała pierwszy instytut gimnastyczny, założony przez Nachtegalla. Gimnastyka szwedzka została wprowadzona do Danji przed 50-ciu laty a metoda jaką tam przyjęto, i nad którą Komisja ministerjalna pracowała przez lat 10, co wyraziło się w „Handbog i Gymnastik“, jest pewnego rodzaju kompromisem między systemem szwedzkim, który zresztą stanowi główny jej zrąb, a niemieckim, przez przyjęcie t. zw. Behaendighedsvelser (akrobatyka parterowa). W Danji istnieją obecnie 3 organizacje gimnastyczne; które w roku 1934 liczyły następującą ilość członków:

1) De danske Gymnastikforeninger	47.000	członków
2) Dansk Gymnastikforbund	20.000	„
3) De danske Skytte - Gymnastik — og Idraetsforeninger	20.000	„

Razem 87.000 członków

Jeśli zważymy, że gimnastykę uprawia się ponadto w szkołach, na uniwersytecie, dalej w stowarzyszeniach kulturalnych, jak YMCA, koła młodzieży, w uniwersytetach ludowych, a nawet w politycznych organizacjach młodzieży akademickiej, można powiedzieć, że cała młodzież duńska w wieku od 14 — 24 lat gimnastkuje.

Można ogólnie powiedzieć, że ostatnie lata przyniosły zmianę w metodzie pracy, w postaci przejścia od gimnastyki postawowej do ruchowej. Tutaj najwięcej zaważył Niels Bukh, chociaż historycznie jest to niesłuszne, bo pierwsza uruchomiła gimnastykę Elli Björkstén. Do zwycięstwa ruchu w gimnastyce przyczyniła się w wybitnym stopniu krytyka prof. Lidharda („Den specielle Gymnastikteori“).

Ważny problem stanowi odpowiednie wykształcenie nauczycieli dla tak wielkich rzesz młodzieży. Nauczyciele uczący na wsiach otrzymują doskonałe przygotowanie w Państw. Inst. Gimn. w Kopenhadze. Nauczycielki kształciły się na dwuletnich kursach Peterssena w Ko-

penhadze. Instruktorzy dla Dansk Gymnastikforbund i De danske Skytte — i t. d. — foreninger przygotowują się na kursach t. zw. Delingsfrere, czyli kierowników oddziałów, trwających 2 miesiące, po 1 miesiącu w roku. Ponadto zbierają się oni dobrowolnie na zjazdach, na których uzupełniają swe przygotowanie. Są oni niezwykle zapaleni i ofiarni. Dla kierowników oddziałów Folkehjskole (uniwersytetów ludowych) rozszerzono kursy na 5 miesięczne dla mężczyzn, odbywane w zimie i 4-miesięczne dla kobiet w lecie. Podobne kursy prowadzone są również w Gymnastikhjskole w Ollerup (u Bukha) i Snoghj. Szczególnie, jeśli chodzi o gimnastykę kobiecą oznacza to duży postęp.

Doc. Lehmann z Lund mówił następnie o odruchach postaw i ruchów u zwierząt i ludzi. Mówca wyjaśnił mechanizm powstawania odruchów u zwierząt, z których pierwszy to stanie, następnie ruchowy jak obronny, chód i inne refleksy motoryczne. Podobnie też wyjaśnił powstawanie tonusa mięśniowego. U żaby wywołanie odruchów nie wymaga interwencji mózgu, jak to wykazują eksperymenty, u zwierząt wyższych umieszczona jest ich siedziba w thalamus. Doc. Lehmann wykazał na przykładzie kota w jaki sposób powstaje chód z prostego odruchu kurczenia jednej i prostowania drugiej nogi, gdy podrażnimy łapkę kota po stronie wolarnej.

Podobnie typowe odruchy znajdujemy u człowieka, lecz u niego wiele refleksów przesuwają się do mózgu. Stąd nasza motoryka jest trudniejsza, niż u zwierząt. Tak np. musimy mozolnie się uczyć pływania, które jest odruchem czystym u zwierząt. Stąd musimy uczyć ludzi nawet chodzić, biegać i skakać. Stało się to dzięki potężnemu rozwojowi mózgu u człowieka, tak że można ze słuszością powiedzieć, że wychowanie fizyczne jest możliwe tylko dzięki tak znacznemu rozwojowi intelektu, jak to ma miejsce u człowieka i im większy postęp cywilizacji i kultury, tem większa potrzeba wyuczania refleksów. Gimnastyka bowiem buduje na refleksach, które kombinujemy ze sobą. Dzięki interwencji mózgu przy odruchach u człowieka, jest możliwe odbudowanie ich, gdy się je np. straci w chorobie.

Czy mamy ćwiczyć ruchy, niezwiązane z funkcjami ruchowymi, jak to ma miejsce w skonstruowanych ruchach gimnastycznych? Cała trudność wyuczenia ich polega na konieczności postępowania w tym wypadku wbrew naturalnej motoryce, ale właśnie dzięki tak silnemu rozwojowi mózgu, który może bardzo silnie interwenjować przy nauczaniu ruchów, człowiek może osiągnąć niemal nieprawdopodobne w tym kierunku rezultaty.

Następnie p. *Lilly Dufberg*, instruktorka główna Instytutu Gimn.

w Lund i kierowniczką związków gimnastycznych kobiecych w Skanii, mówiła o *organizacji kobiecej gimnastyki dobrowolnej w Szwecji*.

P. D. wskazała na konieczność zaczynania pracy gimnastycznej wśród dziewcząt jak najwcześniej, gdyż później jest zapóźno, by kobiety zrozumiały korzyści, odnoszone z uprawiania gimnastyki. Starsze dziewczęta trudno nakłonić na nieduży w gruncie rzeczy wydatek opłaty na instruktorki, chociaż mają pieniądze na kosmetyki, manicure i t. p. Czy muzyka jest konieczna przy prowadzeniu gimnastyki kobiecej dobrowolnej? Mówczynie uważa, że potrzebna jest ona tylko do pokazów. Musi się uczyć rozumienia praw muzyki dla ruchu. Potrzebne są tu specjalne kompozycje muzyczne dla użytku gimnastycznego. Jako doskonały przykład może tu służyć zbiór norweski p. Ragnhid Bang. Duże usługi może oddać dla rozwoju gimnastyki punktowanie zastępów — lagbedömming. Gimnastyka kobieca elity ma inne cele: zaspokaja ona wrodzoną wielu kobietom tęsknotę za doskonałością.

Dosyć ogólnikowy referat o *dobrowolnej gimnastyce męskiej w Szwecji* wygłosił kpt. Einar Oterdahl z Lund, który twierdził, że szczególnie silnie rozwija gimnastyka charakter i osobowość, zwłaszcza gimnastyka elity, która wymaga wielkiego stopnia opanowania i odwagi. Mimo to żądamy w Szwecji zdecydowanej granicy między akrobatyką, a gimnastyką.

Po obu ostatnich odczytach nastąpiła *dyskusja*, której ożywienie wywołał atak p. Aleksander na twierdzenie kpt. Oterdahla, jakoby gimnastyka była środkiem rozwijającym osobowość i charakter. Mówczynie twierdziła, że znała znakomitych gimnastyków wśród zbrodniarzy. Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych na komendę nie może tutaj wystarczyć, a znaczenie gimnastyki ograniczy się w tym wypadku tylko do wyrobienia zmysłu porządku. Ruch powinien wyjść od środka, z duszy, by mógł mieć taki kształtujący charakter wpływ. Dowodzenia p. Aleksander poparła mjrowa Thulinowa, poczem wywiązuje się żywa dyskusja i polemika, w której biorą udział pp. Dufberg, Kpt. Oterdahl, kpt. Sverre Gröner, kpt. Carlen-Wendels, insp. Illeris i inni. Mówcy przytaczają szereg dowodów i twierdzeń, tyjących się obrony tezy kpt. Oterdahla, powołując się nierzadko na autorytety szkolne i pedagogiczne. (Np. kpt. Sverre Gröner przytacza opinię rektora gimnazjum z Oslo, który uważa gimnastykę za najważniejszy przedmiot wychowawczy w szkole). Wkońcu wszyscy godzą się na jedno ważne stwierdzenie, że przedewszystkiem pierwszorzędną wagę ma tu osobowość i przykład nauczyciela, przyczem bardzo pięknie zauważył *mjr. Thulin*,

że w ręku doświadczonego i świadomego swych zadań nauczyciela gimnastyka jest doskonałym instrumentem wychowawczym, który można zastosować indywidualnie w nieograniczonej prawie rozpiętości. Chodzi o to w jaki sposób stosować ćwiczenia i z jakim materiałem. Tu wybija się na pierwszy plan ważność jak najstaranniejszej selekcji kandydatów na nauczycieli wychowania fizycznego. Ćwiczenia gimnastyczne systemu szwedzkiego posiadają olbrzymie możliwości wpływu osobowości nauczyciela, która to osobowość nie przychodzi ani w przybliżonym stopniu do głosu przy prowadzeniu ćwiczeń na poręczach, czy drążku.

Następny dzień konferencji zaczął się od bardzo interesującego odczytu inspektora szkół ludowych i kierownika pracowni psychologicznej uniwersytetu w Lund, *H. Siegwalda*. Temat referatu obejmował „*Typowe różnice w rozwoju duchowym u obu płci*”.

Mówca wskazuje na różnice biologiczne, anatomiczne i fizjologiczne, z których najważniejsze znaczenie na rozwój duchowy kobiet posiada menstruacja, dotycząca wszystkich funkcji fizycznych i umysłowych, oraz uczuciowych. Kobieta jest czulsza na ból, lecz wytrzymalsza w jego znoszeniu, mężczyzna łatwiej mdleje z bólu, niż kobieta. Wrażliwość na barwy większa u kobiet, choroba Daltona nieporównanie u nich rzadsza. Krzywa zmęczenia wklęsła u kobiet, podczas, gdy wypukła u mężczyzn. Na zmęczenie u mężczyzn ma olbrzymi wpływ obecność kobiety. Istnieją takie, które mają wpływ pobudzający do wysiłku mimo zmęczenia u wszystkich prawie mężczyzn. Czas reakcji u kobiet dłuższy, niż u mężczyzn, są one nastawione bardziej sensorywnie, podczas gdy mężczyźni mięśniowo. Inteligencja kobiet bardziej odbiorcza (reaktywna), u mężczyzn spontaniczna. Największą w tym względzie różnicę między obu płciami stanowi zmysł wynalazczy u mężczyzn, którego prawie zupełnie brak kobietom. Np. w laboratorjach przyrodniczych, gdzie chodzi o zastosowanie jednej i tejsamej metody badania do tysiąca wypadków, nadają się kobiety o wiele lepiej, gdyż zmysł wynalazczy mężczyzny pcha go po 10 doświadczeniach do zmiany, uproszczenia metody. Jakkolwiek istniały próby dowodzenia, że kobieta stoi o wiele niżej pod względem inteligencji od mężczyzny, to jednak badania wykazują, że nigdy kobieta nie dochodzi w głupocie tak daleko, czy tak nisko, jak mężczyzna, jak z drugiej strony nigdy nie osiągają takiego stopnia inteligencji, do jakiego mogą dojść mężczyźni. Inteligencja kobiet jest więcej przeciętna i najliczniejsze są wypadki takiej właśnie inteligencji u kobiet. Niema różnicy w logice u obu płci, jednakże dzięki silnemu rozwinięciu intuicji u ko-

biet, są one nastawione bardziej subiektywnie, podczas gdy mężczyzna bardziej obiektywnie. Mamy trzy typy kobiet: intelektualny (wrogi mężczyznom), macierzyński (najlepsze żony) i seksualny. Zdolność kombinacji i namysł, oto są cechy, które mężczyzna góruje nad kobietą. W tym kierunku dają nam dowody np. motywy samobójstwa u obu płci, które w olbrzymim procencie są subiektywne u kobiet, przeważnie obiektywne u mężczyzn.

Wkońcu mówca omawiając objaw uwagi u obu płci, która, jak wiadomo wymaga napięć mięśniowych, wskazuje na znaczenie t. zw. ćwiczeń rozluźniających do usuwania hamulców psychicznych, powstałych często z przepracowania umysłowego. Doświadczenia w tym kierunku z ćwiczeniami rozluźniającymi metodą Björkstén w uniwersytecie w Lund i w Laxenburgu, dały znamienne rezultaty.

Odczyt *mjra Thulina*: „*Współpraca gimnastyczna na Północy*“ dał przegląd prac i usiłowań na polu gimnastycznym krajów północnych. Cel u wszystkich tensam, różnymi się metodami pracy. Następuje charakterystyka tych metod, stosowanych w różnych krajach północnych i różnych praktyków. Mówca podkreśla, że stosowanie ćwiczeń przyrzadowych, lub funkcjonalnych nie powinno prowadzić do zapomnienia o ważności kształtujących ruchów skonstruowanych, podobnie jak gimnastyka rytmiczna nie może zastąpić kontrolowanych ruchów kształtujących. Następnie charakteryzuje dobre stosunki współpracy zwłaszcza między Danją, a południową Szwecją (wzajemne wizyty studentek z Inst. Gimn. z Lund w Kopenhadze i Państw. Inst. Gimn. w Kopenhagi w Lund). Związek gimnastyczny szwedzkich kobiet w Finlandji nie chce się zbliżyć do Nordens Gymnastikförbund, czemu na przeszkodzie stoi bardzo silna osobowość E. Björkstén. Dla rozwoju współpracy gimnastycznej mają duże znaczenie pokazy i święta lokalne, na które zaprasza się inne kraje. Przeszczepiono również na teren Nor. Gymnförb. ideę obozów gimnastycznych, którego pierwszą próbą był wielki obóz Skańskiego Związku Gimn. w Ljungbyhed w r. 1922. W r. 1928 utworzono pierwszy obóz północny w Malahed, który dał doskonałe wyniki. Idea obozów, to myśl Thulina, podobnie jak jego myślą było założenie organu naukowego i praktycznego „Fysisk Fostran och Vetenskapen“, który jednak słabo się rozwija, spowodu bardzo małej liczby prenumeratorów. Mówca apeluje do wszystkich uczestników konferencji, by starali się zjednywać abonentów dla pisma. Thulin zatrzymuje się dłużej nad sprawą obozów gimnastyki elity, których celem nie jest propaganda takiego, lub innego systemu, lecz wzajemne, życzliwe poznawanie się i wzajemne ucze-

nie się jeden od drugiego, w atmosferze koleżeńskiego zbliżenia. Należy tak kierować sprawę by każdy uczestnik obozu sam chętnie łożył z własnej kieszeni na ten obóz, który można traktować jako spędzenie najmiłsze urlopu. Od roku przyszłego obozy będą odbywać się coraz to w innych krajach północnych, w roku przyszłym będzie on w Danji, następnie w Norwegji, potem w Finlandji, wkońcu w Islandji. Przeprowadzanie punktowania zastępów („lagbedömning”) ma znaczenie pobudzające, ale nie należy uważać tego za rodzaj zawodów sportowych, coby musiało doprowadzić gimnastykę do zwyrodnienia, podobnie jak to się stało w sporcie. Tu stosuje się pewne minima punktów, za które dostaje się odznakę z odpowiednią ilością gwiazdek. Ta forma daje kontrolę rezultatów pracy i staje się jej dźwignią. Mówca kończy swe przemówienie stwierdzeniem, że gimnastyczna współpraca krajów północnych, coraz bardziej owocna, pobudza ogólną współpracę na Północy.

Ostatnim odczytem był referat dyrektora Państw. Inst. Gimn. w Oslo, kpt. *Sverre Grönera*, na temat *gimnastyki dobrowolnej w Norwegji*. Jakkolwiek Norges Turnforbund, skupiający norweskich gimnastyków, nie może się poszczycić taką ilością członków, jak inne kraje północne, ale ma obecnie ok. 22,000 czynnych gimnastyków. Należy zaznaczyć, że członkowie silnie rozwiniętych związków sportowych wszyscy uprawiają gimnastykę, której działaniu przypisują osiągnięcie tak wybitnych wyników w sporcie, jak ma to np. miejsce w narciarstwie. Gimnastyka uprawiana w Norwegji, to połączenie szwedzkiego i niemieckiego systemu. A więc obok ćwiczeń kształtujących i dbałości o postawę, ćwiczenia na drążku, poręczach i wysokich (ponad 2,50 m) do skoków (koń, kozioł, stół ze sprężystemi odskoczniami). Nawet jednak i przy tych ćwiczeniach dba się o postawę i momenty rozluźnienia. Związek norweski liczy 2 oddziały chłopców, 2 męskie i 1 weteranów. Męska gimnastyka, to silna gimnastyka sportowa. Kobięca gimnastyka, na której czele stoi Elisa Platou, jest pod silnym wpływem metody Björksten. Związek norweski wprowadził mistrzostwa gimnastyczne tak indywidualne, jak i zastępowe. Próba zaniechania ich, dała w wyniku silny spadek członków, musiano więc je przywrócić. Mimo to jednak dbałość o postawę idzie tak daleko, że na olimpijskie zawody gimnastyczne w Los Angeles nie wysłano doskonałych zawodników, którzy mieli złe postawy, by nie kompromitowali gimnastyki.

W dalszym ciągu w hali gimnastycznej odbył się *pokaz zwyczajnej lekcji gimnastycznej szkolnej*, prowadzonej przez kpt. *Carlen-Wen-*

delsa, nauczyciela gimnazjum w Malmö. Chodziło tu nie tyle o ćwiczenia, ile o wiele bardziej o sposób przeprowadzania lekcji. Przed godziną uczniowie muszą, ubrani w pantofle, pojedynczo usprawiedliwiać się w szatni nauczycielskiej, dlaczego nie mogą ćwiczyć. Następnie pierwszy zastępowy melduje, że klasa gotowa jest do ćwiczeń. Uczniowie znajdują się na sali i ćwiczą swobodnie, jednakże nie wolno im wychodzić na przyrzady. Po wejściu na salę nauczyciela, bez rozkazu ustawiają się w dwuszereg, poczem nauczyciel wita klasę, a uczniowie odpowiadają chórowo na powitanie. Następuje pierwsza część lekcji, grupa kształtująca, odbywana w kolumnie ćwiczebnej, przyczem występuje niesłychanie silnie podkreślony moment precyzji ruchu, zaznaczenia formy przejścia od jednego ruchu do drugiego, w myśl wymagań dawnego systemu szwedzkiego. Dalej następuje grupa ćwiczeń stosowanych, które odbywają się w oznaczonych zgóry zastępach, pod kierownictwem wyznaczonych zastępowych, którzy nie tylko samodzielnie głośno komenderują, ale i samodzielnie uczą swych podkomendnych w zastępach.

Całą lekcję przepaja niezmiernie silnie moment dyscypliny i posłuchu, pomimo, że nauczyciel, obdarzony niezwykłym darem humoru i pogody, żartuje całą godzinę. Przy końcu lekcji nauczyciel przeprowadza praktycznie wyuczanie kłaniania się czapką na ulicy, mimo, że uczniowie są ponad 16 lat. Uczeń ma się zatrzymać przed nauczycielem i szybko zerwać czapkę z głowy i przenieść ją najkrótszą drogą wdół. Jak mi opowiadano, młodzieży szwedzkiej taki sposób prowadzenia lekcji najbardziej odpowiada i najbardziej go lubi. Większa swoboda byłaby źle rozumiana przez nich.

Nakoniec odbyły się dwa wyświetlenia, najpierw przeźroczy z życia i rozwoju pierwszego internatowego gimnazjum w Lundberg (w Smolandji?), gdzie wychowanie fizyczne zajmuje niemal tyleż miejsca w wychowaniu, jak to ma miejsce w angielskich colleges. Drugim były filmy z jubileuszowego święta Skanes Gymnastikförbund, odbytego przed obozem elity i konferencją.

Tadeusz Biernakiewicz.

Oceny książek.

Stanisław Szymborski—*Wisła* — przewodnik dla turystów wodnych. Książnica-Atlas. Lwów — Warszawa, marzec 1935 r.

Literatura turystyczna wzbogaciła się o bardzo cenny podręcznik, stanowiący dobrze opracowaną mapę biegu Wisły od Oświęcimia do ujścia w morze w podziale 1:800.000 podzieloną na 42 odcinki, uzupełnione mapką przeglądową w podziale 1:2.500.000. Na każdym odcinku mapy znajduje czytelnik krótkie wzmianki o godnych zwiedzenia miejscowościach i ujęte w czerwoną obwódkę uwagi i przestrogi dla turysty, oraz wykaz schronisk wycieczkowych na danym odcinku drogi. Całość wydana b. starannie zaopatrzona w przedmowę autora i krótkie dane o pochodzeniu, krajobrazie, ichtiofaunie, folklorze i prawodawstwie dotyczącym korzystania z dróg wodnych. Zasługuje na uwagę racjonalny punkt widzenia autora na zadania turystyki, treściwe ujęcie tematu i przejrzystość map. Szkoda że autor hołdując niczem nie uzasadnionej modzie nie podaje roku wydawnictwa na okładce. Znajdujemy zresztą ścisłą datę w końcu przedmowy autora. Książka ta odda wielkie usługi każdemu, kto by zechciał odbyć podróż Wisłą, a równocześnie daje dość krótki ale bardzo treściwy opis największej z naszych rzek.

Z.

Dr. J. Bogdanowicz. *Cechy biologiczne wieku dojrzewania*. Książnica - Atlas. Lwów — Warszawa.

Nowa książka d-ra Bogdanowicza, doskonałego znawcy okresu rozwojowego dziatwy i młodzieży szkolnej da czytelnikowi jasny i zwięzły opis zmian organizmu ludzkiego w okresie dzieciństwa i wieku dojrzewania. Książka zawiera 62 ryciny i szereg zestawień liczbowych opartych na najnowszych źródłach. Po krótkim wstępie poświęconym dzieciństwu autor omawia kolejność zmian zachodzących w dojrzewającym ustroju, wzrost i proporcję ciała w okresie dojrzewania i stan poszczególnych narządów oraz funkcji w tym przełomowym dla człowieka wieku. Wysoce cenny rozdział książki poświęca autor higienie wieku dojrzewania kładąc w nim nacisk na potrzebę ćwiczeń i pracy fizycznej właściwie dawkowanych. Rozdział ten streszcza autor w następujących 8 postulatach higienicznych dla młodzieży w wieku dojrzewania:

1. Ograniczenie pracy umysłowej.
2. Opieka nad zdrowiem psychicznym i moralnym.
3. Duża ilość snu.
4. Codzienny wysiłek fizyczny przy unikaniu przemęczenia.
5. Intensywne odżywianie.
6. Czystość ciała.

7. Niedopuszczenie do nałogów.
8. Opieka nad życiem płciowym.

Z.

W. Junosza - Dąbrowski.
Jak zostać mistrzem pięciarskim.
 Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r. cena 3.50 zł.

Tenże. Podstawy Ideowe Kultury Fizycznej.
 Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r. Cena 2 zł.

Autorem tych książek jest doniedawna doskonały w Polsce pięciarz, wybitny działacz sportowy i czołowy przedstawiciel publicystyki sportowej. Nie dziw więc, że książki jego zawsze będą zawierały cenny i odpowiednio przedstawiony materiał i to nie tylko dla fachowców i zwolenników sportu, ale również dla laików.

Książeczka niniejsza napisana jest niezwykle żywo i ciekawie, zawiera dużo materiału, przedstawionego w sposób anegdotyczny, tak, że czyta się ją z przyjemnością i jednocześnie w napięciu podobnie jak pięknie napisaną a zarazem sensacyjną powieść.

Po krótkiej przedmowie następuje osiem rozdziałów. „Istota boksu”. — Poza teoretycznym omówieniem istot tego sportu autor podaje szereg ciekawych przykładów z życia bokserkiego. „Boks w rozwoju dziejowym”. Nie ogranicza się tu autor do podania suchych tylko faktów historycznych, a przesuwa przed nami w barwnym korowodzie wielkich mistrzów minionych i współczesnej epoki. — „Ideal pięciarza”. Również i tu autor ucieka od teorii i wskazuje nam konkretne dane oraz dokładną tabelę pomiarów szeregu asów pięciarstwa oraz szeregu innych ciekawych wiadomości. Bardzo dużo miejsca poświęca autor sprawom dla sportowca najważniejszym, a więc zaprawie, technice oraz strategii i taktyce, które stanowią również oddzielne rozdziały. Dalej następują rozdzia-

ły: „Sekundant” i „Wola zwycięstwa”.

Książka posiada tyle wiadomości i ciekawych danych, tyle uzasadnienia w odniesieniu do wielu spraw sportu pięciarskiego, że z powodzeniem wykorzysta ją instruktor, trener, kierownik sekcji, adept sztuki bokserkiej, a przez żywość i piękną formę jaką posiada przeczyta ją chętnie nawet przeciwnik tego sportu.

Podręcznik ten wydany jest przez Główną Księgarnię Wojskową starannie, a zamieszczone w nim ciekawe rotograwjury dopełniają całości dzięki pomysłowemu skojarzeniu i artystycznemu wykonaniu. Zawiera nader bogaty i poczęści nieznanu u nas materiał w tej dziedzinie i z pewnością znajdzie odpowiednie zrozumienie i cieszyć się będzie zaśluzoną popularnością.

Niemniej ciekawie i interesująco wypadła, napisana przez tegoż autora z dużą znajomością rzeczy druga książeczka.

Poza wstępem i zakończeniem praca zawiera 5 rozdziałów.

I-y „Urabianie ciała”, w którym autor między innymi niemiłosiernie chłoczsze starsze pokolenie, czterostokrotnie stojące na przeszkodzie rozwojowi wychowania fizycznego. Mówi także o przedczesnym starzeniu się, jako skutku bezruchu oraz wyłuszcza cały szereg ciekawych wiadomości, mających zachęcić także starsze pokolenie do ruchu.

II-gi „Odświeżanie umysłu” słusznie podkreśla tu znaczenie dobrego nastroju i samopoczucia dla sprawności władz duchowych ustroju oraz podaje metody i środki dla ich osiągnięcia.

III-ci „Przysposobienie Wojskowe” omawia znaczenie i walory przysposobienia wojskowego dla kraju. Autor powołuje się tu i podaje wiele ciekawych rzeczy z tej dziedziny zarówno rodzimych jak i zagranicznych.

IV. „Kuznia charakterów” wyczerpująco uzasadnia wpływ ćwiczeń ruchowych na ukształtowanie się charakterów jednostek ćwiczonych. Jednocześnie w sposób ironiczny wspomina o tych klubach, które momenty te spaczają.

V-y. „Kultura fizyczna w Polsce” przedstawia w zarysie wychowanie fizyczne w szkolnictwie.

Książeczka ta dość jasno podkreśla, że przewodnią myślą wszelkich ćwiczeń to stworzenie człowieka pełnowartościowego, któryby — zgodnie z powiedzeniem Marszałka Piłsudskiego — potrafił „użyć swego ciała dla celów postawionych wyżej”.

Książką tą winni się zainteresować nie tylko działacze na polu wychowania fizycznego, ale również świat pedagogiczny.

D. Rosenberg

W. D o b r o w o l s k i. *15 minut gimnastyki porannej*. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r.

Prowadzący gimnastykę poranną w Polskim Radjo kpt. W. Dobrowolski naskutek nalegań z wielu stron w postaci licznej korespondencji zgodził się ogłosić drukiem książeczkę, zawierającą całkowity program gimnastyki nadawanej przez radjo. W przedmowie zaznacza, że przy wydaniu książki przyświecał mu cel, wyrażający się dbałością o dostarczenie materiału ćwiczebnego wszystkim tym, którzy z różnych względów nie mogą korzystać z gimnastyki „radjowej”. Znajdujemy tu krótki przegląd rozwoju ćwiczeń ruchowych, których znaczenie dla jednostki i państwa podkreśla autor.

We wstępie — między innymi — wyjaśnia metodę, według której opracował podane programy gimnastyczne. Ułożone zostały tak, by ustrój stopniowo i niespostrzeżenie wciągał się do pracy. Osiąga się to w ten sposób, że

gdą pracują pewne grupy mięśniowe, inne częściowo lub całkowicie wypoczywają; po ćwiczeniach trudniejszych następują łatwiejsze, po bardziej nużących — łagodniejsze. Każda lekcja rozpoczyna się chodem (marszem — termin użyty przez autora), co pobudza krwiobieg i zaprawa do dalszej pracy. Po nim następują ćwiczenia nóg, ramion, karku tułowia, równowagi, zwisu, niesymetryczne, bieg, skok i wreszcie ćwiczenia uspokajające. Pod tym samym nagłówkiem podane zostały pewne praktyczne wskazówki, ujęte w dekalog oraz opisane postawy wyjściowe, nazwane przez autora zasadniczymi. Aby nie nużyć ćwiczącego monotonią i zwiększeniem wymagań autor zadał sobie kolosalny trud opracowania 20-u programów.

Przy każdym ćwiczeniu podana jest liczba, która wskazuje ile razy dane ćwiczenie należy wykonać, co posiada niezmiernie ważne znaczenie, jeśli idzie o nieprzeciążanie ustroju. Każde ćwiczenie posiada zatem dokładną ilustrację ruchu z nim związanego, w postaci estetycznych rycin.

Jest to książka cenna ze względu na troskę i dbałość o kulturę fizyczną. Autor poświęcił ją pamięci jednego z najwybitniejszych u nas pionierów idei wychowania fizycznego i sportu, przedwcześnie zgasłego, pułkownika doktora Władysława Osmolskiego. Praca zasługuje na jak najszerze rozpowszechnienie wśród wszystkich warstw społecznych.

D. Rosenberg.

W. J. G o r y ń s k a, J. K u r k o w s k a - S p y c h a j o w a, J. D y m e c k a, I. L e w a n d o w s k a, W. S t r z e m i ń s k a - S a ł a ż y n a. *Szermierka — Łucznictwo—Strzelanie*. Część lekarską opracowała dr. Z o f j a F r a n i o. Z przedmową płk. dypl. W. K i-

lińskiego, Dyrektora Państwowego Urzędu W. F. i P. W. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r. Cena 5,20 zł.

Jest to tom IV biblijoteki wychowania fizycznego kobiet, wydany z inicjatywy i przy poparciu Państwowego Urzędu W. F. i P. W. przez Główną Księgarnię Wojskową pod red. Kazimierzy Muszałówny, sekretarza Rady Naukowej W. F. i dr. E. Reicherówny, doc. U. W.

W przedmowie pułk. Kiliński między innymi uwypukla cechy bojowe, jakie posiadają te trzy rodzaje sportów i podkreśla ich znaczenie w wychowaniu fizycznym kobiet. Znamienne pod tym względem jest zdanie, które pozwałam sobie przytoczyć in extenso: „W ramach wychowania fizycznego kobiet sporty te są nadewszystko wielowartościowym środkiem kształtowania ducha, są bojowe nie tyle w znaczeniu wojskowym, ile bojowe w znaczeniu celowej obrony własnej przed wewnętrzną dywersją psychiczną”.

Podobnie, jak w poprzednich tomach, następuje wstęp „Od redakcji”.

Książka składa się z trzech zasadniczych części, zawierających omówienie wymienionych w nagłówku sportów oraz dodatku p. t. „Opieka lekarska”.

Szermierka: Wiktorja Goryńska.

Część ta składa się z ośmiu rozdziałów. I. „Floret — broń szermiercza pań” — charakteryzuje różnicę między walką pań i panów. 2. „Walka” — wyjaśnia dobre strony używania floretu dla niewiast, podaje wymiary pola walki oraz związane z niem ograniczenia przy tych spotkaniach, wyjaśnia cel walki oraz samą walkę. 3. „Technika” — został podzielony na szereg mniejszych rozdziałów, ściśle związanych z opanowaniem wszystkich momentów i ewolucyj, niezbędnych przy walce na florety. 4. „Zasady wal-

ki”. 5. „Sprzęt”. 6. „Strój”. 7. „Powierzchnia” — traktuje o rodzajach nawierzchni podstawy, wskazanych lub przeciwwskazanych do uprawiania szermierki. „Koszt ekwipunku” — omawia wydatki związane z całkowitem wyekwipowaniem się do uprawiania szermierki z podaniem dokładnego kosztorysu.

Łucznictwo: Janina Dymecka i Janina Kurkowska-Spychajowa.

Po krótkim wstępie o przeznaczeniu tej części książki, następuje 10 rozdziałów. I. „Łucznictwo jako sport” — traktuje o znaczeniu uprawiania łucznictwa dla ustroju. 2. „Rys historyczny” — zawiera ciekawe wiadomości o dziejach tego ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem związanych z nimi spraw w Polsce. 3. „Sprzęt łuczniczy”. 4. „Tor łuczniczy” — traktuje o terenie, na którym może być urządzony tor łuczniczy, podaje normy długości torów, sposoby umieszczania tarczy i warunki, jakim odpowiadać winny powierzchnie torów, omawia rodzaje tarcz i wreszcie podaje różne ich odmiany. 5. „Konserwacja sprzętu”. 6. „Ćwiczenia wstępne do nauki strzelania z łuku” — zawiera 12 doskonale dobranych i przystępnie podanych ćwiczeń, zaopatrzonych nader wyrażeniami rycinami, wspaniale ilustrującymi zamierzenia auterek. 8. „Zawody łucznicze i strzelanie o odznakę”. 9. „Przepisy zachowania się na torze” i 10. „Wskazówki dla kierowniczek sekcji łuczniczych” z podaniem bibliografii.

Strzelanie: Janina Dymecka, Irena Lewandowska, Wanda Strzezińska-Sałażyna.

Podobnie jak w drugiej części, zamieszczono krótki wstęp o przeznaczeniu zawartego tu materiału, składającego się z 17-u rozdziałów. Część ta jest najbardziej obszerna i zaopatrzona na końcu b. bogatą literaturą

przedmiotów. Zawierają one, podane w nader przystępnej i ładnej formie wszelkie wskazówki i broni ręcznej, niezbędne zarówno dla adeptów sztuki strzeleckiej, jak i instruktorów. Znajdujemy tu w zarysie historię strzelectwa, wyczerpujące omówienie systemów broni, wskazówki do nauki strzelania, przepisy bezpieczeństwa, urządzenie strzelnicy, zawodów i cały szereg innych, nader ciekawych i pouczających wiadomości z tej dziedziny. Nader estetyczne i wyraźne ryciny dopełniają całości.

Część lekarska p. t. „Opieka lekarska”, została opracowana przez panią dr. Z. Franio, która bardzo ciekawie i wszechstronnie omawia charakterystykę sportów bojowych ze stanowiska zdrowotnego. Wyliczone tu zostały również najczęstsze uszkodzenia, mogące powstać w czasie ćwiczeń, oraz wskazania i przeciwwskazania przy ich wykonywaniu. Podana też została krótko literatura przedmiotu.

Książka opracowana została bardzo starannie przez wybitne u nas znawczynie tych sportów i to zarówno pod względem technicznym, jak i organizacyjnym. Niewątpliwie będzie w krótkim czasie stanowiła „vade mecum” zawodniczek i instruktorów „sportów bojowych”.

D. Rosenberg.

Inż. Julian Ginsbert. *Co to jest marynarka wojenna. A. B. C. Morskie dla Wszystkich.* Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r. Cena 1 zł. 80 gr.

Wartościowa i nader pouczająca książeczka zaczyna się mottem: „Naród rozbrojony, to nie przykład godny naśladowania, lecz pokusa dla zaborczo usposobionego sąsiada”, stanowiącym niejako pobudkę do jej napisania. Istotnie w wielu miejscach niniejszego dziełka można znaleźć zupełnie

świadomą, celową i rozumną agitację za koniecznością stworzenia silnej floty wojennej w Polsce. Poza tem książka wyczerpująco omawia dane, dotyczące korzyści i znaczenia floty wojennej. Składa się z następujących rozdziałów: I. „Co to jest marynarka wojenna”. II. „Do czego służy”. III. „Jak się ją tworzy”. IV. „Jak do niej wstąpić”. V. „Dlaczego marynarka wojenna jest dla nas konieczna”. Podaje również oznaki stopni w marynarce wojennej, zwroty, których używać nie należy oraz Uzupełnienia, dotyczące stanu flot bałtyckich na 1. V. 1935 r. Książka jest bogato ilustrowana, przedstawia typy okrętów naszej i cudzoziemskiej floty wojennej i zawiera pouczające tablice statystyczno-porównawcze. W postaci oddzielnych tablic załączone zostały ponadto: 1) kolorowe tablice przedstawiające bandery, flagi i proporce marynarki wojennej, 2) dwie plansze przedstawiające przekrój okrętu linjowego i łodzi podwodnej, 3) dwie tablice, z których jedna to lista okrętów wojennych Rzeczypospolitej, druga — okrętytypy.

Materiał tu zawarty nadaje się do wykładów w szkole oraz do odczytów propagandowych o flocie i o polskim morzu. Z powodzeniem też może być zastosowany jako lektura uzupełniająca dla młodzieży szkolnej. Warto, by młodzież nasza zawczasu zapoznała się z cennymi sentencjami w niej zawartymi, z których jedną pozwalał sobie podać in extenso: „Pozostaje przyczyna trzecia: zaniedbanie i niezrozumienie. Tu uderzymy się w piersi. Ciężar budowy floty chcieliśmy dziś zepchnąć na rząd, tak jak w Polsce przedrozbiorowej obarczano nim króla. Tymczasem sprawa stworzenia marynarki wojennej nie jest w Polsce zagadnieniem wyłącznie militarnem. ale narodowem w najszerszym teęć

słowa znaczeniu. Jeśli chcemy żyć a nie wegetować w ciągłej obawie o naszą wolność morską, o losy jutra, musimy wszyscy, jak jeden mąż stanąć do apelu. I niech nie przestrasza nas ogrom wysiłku, bo czyż stworzenie wojska w czasach niewoli Polski i uzy-

skanie niepodległości nie było rzeczą stokroć trudniejszą?..."

Wskażmy więc piękną książeczkę naszej młodzieży. Trafiwszy na właściwy grunt, wpuści głęboko swe korzenie zdrowej propagandy, na plony której długo nie trzeba będzie czekać.

D. Rosenberg.

Z prasy polskiej.

Dr. T. Chrapowicki. *Trzy lata działalności Parku Zdrowia w Ciechocinku r. 1932-34.* „Lekarz Polski” Nr. Nr. 6, 7 i 8 1935 r.

Chlubnie znany z warszawskiego terenu, niezmordowany propagator szkolnych ćwiczeń ruchowych na wolnym powietrzu, obecnie praktykujący lekarz-pedjatra dr. T. Chrapowicki na łamach wyżej wymienionego dziennika składa obszerne sprawozdanie z działalności Parku Zdrowia, którego jest jednym z organizatorów, a zarazem kierownikiem.

Ze wstępu dowiadujemy się, że między innymi w lipcu 1930 r. zebrała się w Ciechocinku Komisja mieszana pod przewodnictwem Komisarza Rządowego p. Wiśniewskiego celem zaopiniowania projektu autora odnośnie instalacji urządzeń, któreby pozwalały na wprowadzenia prac fizjoterapeutycznych oraz ćwiczeń ruchowych.

Projekt Parku Zdrowia według wtycznych autora, naszkicowany przez inż. Łęczyckiego i arch. Serwaczyńskiego (rycina zamieszczona w omawianym artykule) został całkowicie zaaprobowany przez Komisję. Przewidywał on trzy rodzaje kompleksów inwestycyjnych: 1) część ściśle leczniczą (oddziały przyrodolecnicze męski i żeński), 2) leczniczo-rozrywkową (basen termalno-solankowy z plażami oraz ogrody Jordanowskie dla

dzieci kuracjuszy i dzieci kolonji) i 3) stadion sportowy, któryby był również przystosowany do potrzeb miejscowych.

Z przedstawionych pod budowę terenów tego ośrodka zdrowia i siły wybrano pole położone między najpołudniwszymi w Europie łożniami o obszarze około 30 ha, posiadające wybitne walory zdrowotne, umożliwiające również naturalną inhalację ozonem i solanko-jodem.

Autor wymienia trzy osoby, dzięki którym do budowy Parku Zdrowia można było przystąpić już w roku 1931. Są to: Wice-Minister Opieki Społecznej dr. E. Piestrzyński, niestrudzony i doskonały „gospodarz” Ciechocinka, który podniósł go do rzędu nowoczesnych kurortów europejskich, dyrektor P. Z. Z. St. Wiśniewski i lekarz zdrojowy dr. W. Iwanowski.

W rozdziale p. t. „Pływalnia termalno - solankowa” omówione zostały: Gmach, Basen, Odzłaziacz i filtry, Plaże, Tereny dla ćwiczeń ruchowych, Technika korzystania z pływalni, Stroina sanitarno-zdrowotna pływalni, Frekwencja na pływalni i Wskazania lecznicze.

Pływalnia termalno-solankowa jest jedną z największych i najlepiej zorganizowanych w Europie. Obszerne basen szerokości 40 m i długości 100 m (głębokość wyno-

si od 15 — 1,75 cm, od pływaków zaś — miejsca dla umiających pływać — 3,50 m), wypełniony wodą o nasoleniu 3,8‰ i temperaturze do 26° C. imituje doskonale morze południowe. Do basenu prowadzą schody o szerokości 4-ch m, umieszczone po obu stronach jego części płytkiej. Na ścianach basenu co 20 m znajdują się drabiny żelbetonowe do wychodzenia. Przy najgłębszej części basenu ustawiona jest skocznia wysokości 3 m nad poziomem wody również żelbetonowej konstrukcji i 2 trampoliny wysokości 1 m nad poziomem. W basenie znajdują się dwa ślizgi: jeden dla dzieci, drugi dla dorosłych o wysokości 5 m.

Z przedniej części basenu na tak zwanym „wzgórku skalistym” zbudowany jest osadnik, a w nim wodotrysk, do którego solanka dopływa własnym ciśnieniem wprost ze źródła termalnego. Zadaniem wzgórka jest zasłonięcie zbudowanych za nim filtrów. Główne działanie wodotrysku i filtrów polega na odżelazianiu wody (w stanie surowym zawiera ona żelazo w postaci $\text{Fe}(\text{HCO}_3)_2$), co osiąga się przez przewietrzanie wody (wodotrysk), przepływ przez osadnik, złoża kontaktowe i filtry. Woda odżelaziona nie wykazuje nawet śladów żelaza. Poza tem w filtrowni odbywa się odkazanie wody przez stały dopływ chloru z umieszczonej tam chlorownicy i zasilanej w czysty chlor sprężony w butli. Dla uniemożliwienia rozwoju wodorostów w basenie, doprowadza się do wody minimalne ilości siarczanu miedzi — do czego służy specjalna aparatura (od 0,1 — 0,2 mgr) $\text{Itr CuSO}_4 \cdot 5\text{H}_2\text{O}$).

Z filtrów solanka dopływa do płytkiej części basenu, dokąd dopływa również woda słodka w celu obniżenia temperatury i zmniejszenia koncentracji soli. Normalnie dopływa do basenu 65 m³/g. wody słonej i tyleż słod-

kiej. Świeża woda dopływa bez przerwy w ciągu 20 — 24 godzin na dobę. Maksymalna wydajność filtrów wynosi 160 m³/godz. W ciągu dnia nadmiar wody z basenu odpływa przez przerwy w ścianach do brodzika o szerokości jednego metra, jaki został zainstalowany dokoła całego basenu i stąd odpływa drogą grawitacyjną. Woda więc w basenie jest przepływowa i odpływa jej w ciągu godziny od 60ciu- do 100 m³. Oprócz tego codziennie przed nocą spuszcza się z dna pas wody 1500 — 2000 m³ przez odpływ w najgłębszym miejscu dna; w ciągu nocy basen wypełnia się ponownie świeżą wodą. Odpływ ten służy również do całkowitego opróżnienia basenu dla oczyszczenia go, które odbywa się regularnie raz na trzy tygodnie. Przez wzgląd na dopływ wody słodkiej oczyszczanie to kosztuje ponad trzy tysiące złotych. Nadmienić jeszcze wypada, że niemałe znaczenie dla podniesienia wartości higienicznej basenu, posiada badanie chemiczno-bakterjologiczne próbek wody z różnych miejsc basenu, które odbywa się raz na tydzień. Do basenu przylegają przestronne plaże piaskowe o powierzchni 20000 m², oraz plaże skośne. Szatnie obliczone na 3000 miejsc posiadają szafki indywidualne oraz ogólne, w których jednak ubrania przez wzgląd na tak zwane blachy dezynfekcyjne są zupełnie od siebie odseparowane.

Przed wejściem do basenu obowiązuje każdego, poraz pierwszy w Polsce zastosowane w Ciechocinku, badanie lekarskie oraz ciepły natrysk. Na basenie stale dyżuruje 4-ch lekarzy; dwie kobiety na oddziale żeńskim — dwaj lekarze na męskim), przyczem jeden z lekarzy bada kuracjuszy w szatni, drugi zaś dyżuruje na plażach i udziela wskazówek odnośnie kąpieli słoneczno - powietrznych. Obsługa basenu rekrutuje się z doskonale wyćwiczo-

nych i bardzo uprzejmych 32 osób, zgłaszających się na każde skinienie kąpiących. Na terenie za pływakami (bakanami), gdzie głębokość wynosi do 3,50 m dyżuruje stale instruktor, który udziela wskazówek pływakom i skoczkom oraz ratuje tonących w razie potrzeby. Wypadków śmiertelnych z zatonięć dotychczas nie było, co

najdobitniej świadczy o dobrze zorganizowanym ratownictwie.

Rozdział drugi „Ogród Jordanowski dla dzieci” obejmuje: Opis terenu i jego urządzeń, cele i charakterystyka pracy, Wyniki pracy, Wyniki lecznicze, Wskazówki lecznicze i przeciwwskazania, Opłaty oraz Inne inwestycje. d. n.

Z prasy obcej.

Dr. Filip Tissie. *Nadczłowiek*.

Revue des jeux scolaires et d'hygiene sociale Nr. 1, 2, 3, za mies. stycznia, luty i marzec 1935 r. str. 5, 6, 7, 8, 9, i 10.

Jako motto pracy służy autorowi jego własne twierdzenie, że „wykształcenie fizyczne jest nauką i religią życia ziemskiego”.

Człowiek w swej własnej sprawie musi być jednocześnie sędzią i podświadym; stanowi to jego słabość i siłę. Z tego wynika wieczna jego chęć poszukiwania poza sobą jakiegoś czynnika, który mógłby być jego przewodnikiem, krytykiem, doradcą i sędzią. Zagadnienie stworzenia sobie pana zwierzchniego — nadczłowieka próbuje człowiek rozwiązać rozmaicie zależnie od szczebla swego rozwoju kulturalnego: pierwotny — za pomocą bałwochwalstwa i czarów, cywilizowany — przy pomocy religii i nauki, posługując się w tym celu: fetyszem, amuletem, rzeźbą, obrazem etc, a także mikroskopem, teleskopem, dynamo, retortą etc. Poprzez drogi różne i odmienne empirycy i racjoniści, w poszukiwaniu pierwiastka czegoś silnego — nadczłowieczego, dążą właściwie do jednego celu: — Herkules i

Minerwa, świątynia i stadjon. Descartes i Pascal genialni myśliciele francuscy XVII wieku, wbrew spodziewaniu z powodu różnic ich nastawienia myślowego, są obaj przodownikami w zapoczątkowaniu podstaw filozoficznych wykształcenia fizycznego, a genialny uczony szwedzki Ling w wieku XIX technicznie umacnia ich zastosowanie. Pierwsi dwaj poszukiwali nadczłowieka duchowego z wiarą teologiczną, ostatni zaś szuka nadczłowieka materialnego w jego własnym organizmie. Descartes poszukuje nadczłowieka, chcąc wykazać istnienie Boga; kapituluje jednak, ponieważ na to trzeba mieć, według niego, nadzwyczajną łaskę nieba i być więcej niż człowiekiem. Uznaje on jednak twierdzenie, że „myśleć znaczy istnieć”.

A przecież istnieć znaczy działać, w pojęciu zaś działania mieści się pojęcie ruchu. Myśleć można tylko wtedy, o ile się istnieje, a więc „cogito” zależy od „sum”. Pojęcie „sum” zapewnia istnienie zjawiska, pojęcie „cogito” — jego uzewnętrznienie się, które jest różne u każdego osobnika w zależności od różnorodnych czynników, jak dziedziczność, temperament, wydzielina gruczołów, środowisko spo-

leczone etc. Myśl więc jest wyłącznie indywidualna. Prąd odśrodkowy psychodynamiczny pojęcia „cogito” był wyłącznie stosowany w wykształceniu fizycznym i umysłowym, tak w wyuczeniu atlety z „podwójną muskulaturą”, jak i wykształceniu estety z „podwójnym mózgiem”. Przy zastosowaniu także i prądów dośrodkowego pojęcia „własnego ja” ulega poniekąd rozdzieleniu, będąc jednocześnie projektodawcą i wykonawcą ruchów złożonych zależnych nie od podświadomych tendencji pierwotnych, ale zasad technicznych. Z tego właśnie rozwija autor pojęcie autodyktatury, osiągnięcie której przez jednostkę w stosunku do samego siebie jest właściwym celem wykształcenia i wychowania fizycznego. Dyktatura zbliża człowieka do zwierząt, ponieważ w tym wypadku słabsi muszą się podporządkowywać silniejszym: — duże ryby zjadają małe, drapieżnicy są panami pustyń i dżungli i t. p. Autodyktatura wynosi człowieka ponad zwierzęta dzięki autorytetowi i władzy osobistej nad własnym istnieniem, co w rezultacie daje możliwość osiągnięcia nadczłowieczeństwa. W wychowaniu fizycznym konieczność autodyktatury przejawia się w sportach, zespołach i ugrupowaniach w ligi. Człowiek w pokonywaniu swej bezwładności potrzebuje bodźca; szybkie przejście od świadomej myśli do świadomych czynów, w odróżnieniu od odruchów podświadomych nie leży w naturze człowieka; automatyzm wrodzony broni się silnie i wymaga trudnej walki. Stąd wynika konieczność stworzenia od samego dzieciństwa przyzwyczajania do wysiłków przez wyszkolenie dynamo-psychiczne i psychiczno - dynamiczne w celu ułatwienia możliwości szybkiego przestawiania kierunku dośrodkowego (muskularnego) na odśrod-

kowy (cerchro - modullarny) i odwrotnie, a także w celu zapewnienia swobody każdemu z tych kierunków. By być wolnym trzeba umieć poddać się autodyktaturze; wychowanie fizyczne jest doskonałą szkołą prawdziwej wolności, wymagającej dobrowolnego uznania i poddania się autorytetowi jednostki najlepszej t. j. kandydatowi na nadczłowieka. Trzeba ćwiczyć zdolność do wysiłku indywidualnego w celu zastosowania tych zdolności także i w życiu zbiorowym — w rodzinie i narodzie.

Każdy powinien być odpowiedzialnym przed samym sobą i poddawać się autodyktaturze, a nie iść bezkrytycznie za wskazaniem przyrody, która doradza unikanie zbędnego wysiłku i lenistwo, poświęcając w ten sposób zgóry słabszego silniejszemu. Dzięki nowej teorii zrodzonej z autodyktatury i poddania się swemu cielesnemu i psychicznemu „ja”, wykształcenie fizyczne staje się nauką + religią życia ziemskiego, która za pomocą zrównoważenia jaźni cielesnej i duchowej uczy człowieka poszanowania ziemi, państw, miast i samego siebie, nie jako czegoś pośredniego pomiędzy niczem i wszystkim, a jako przeciętnego nadczłowieka, który jest częścią i całością nieskończoności. Człowiek przechodzi przez życie lepiej, lub gorzej w zależności od tego czy biernie ulegał i został zwyciężony, czy zapanował nad otoczeniem i sobą dzięki zwycięskiej autodyktaturze. W dodatku do artykułu analizuje autor sprawę zastosowania przy wysiłkach fizycznych dźwigni. Człowiek pierwotny posługiwał się przeważnie dźwignią 1-go rodzaju, dającą minimum wysiłku i minimum rezultatu; człowiek cywilizowany posługuje się przeważnie dźwignią trzeciego rodzaju wymagającą zastosowania największego wysiłku i będącą

dźwignią nadczłowieka; stosowanie przez człowieka dźwigni rodzaju 3-go spotyka się rzadko (żucie) i bywa mylnie stosowane przy marszu.

Dr. H. M.

Marceli Beaujean. *Tissié zmarł. Notre Action Nr. 4 za mies. czerwiec 1935 r., str. 8—15.*

Dr Filip Tissié zmarł w swoim mieszkaniu w Pou 29 maja 1935 r. w 83-im roku życia; zmarł w pełni swoich sił twórczych. Wierny swojej zasadzie był czynny do końca, opracowując jeszcze osobiście numer marcowy miesięcznika „Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale”, którym kierował w przeciągu 45 lat. Ten prawdziwy nadczłowiek wypracował wykształcenie i wychowanie fizyczne ponad gimnazja i stadjony i stworzył z niego naukę i religję życia ziemskiego. O nim to, wielkim Tissié — francuskim Lingu dr Balland nie wahał się napisać: — „przyszłość pokaze, że pole otwarte przez prace Tissié w dziedzinie psycho - dynamiki jest jeszcze bogatsze w przyszłe możliwości niż pole otwarte przez Pasteur'a”. Następnie autor przytacza list zmarłego pisany do redakcji miesięcznika „Notre Action” z okazji wydania przed kilku laty pierwszego numeru tego miesięcznika. Życie zmarłego tembardziej zasługuje na poznanie, ponieważ dziś, gdy idee jego odniosły tryumf, trudno jest sobie wyobrazić, jaki ogrom przeciwności, złej woli, przesądów i wrogich kompanij musiał on przedtem zwalczyć. Urodził się Tissié w małej górskiej wiosce Bastide-sur-d'Hers 18 października 1853 r. Ojciec jego był nauczycielem; od 14 roku życia staje się sierotą z dwoma młodszymi siostrami i musi staczać trudną walkę z trudnościami materialnymi. W 1877 r. zostaje pomocnikiem bibliotekarza

w bibliotece wydziału medycyny i farmacji uniwersytetu w Bordeaux. W 25-ym roku życia udaje się mu rozpocząć studia medyczne, które zakończy w 1877 r., otrzymując tytuł doktora medycyny po przedstawieniu rozprawy — „obłąkani podróżnicy”, odznaczonej przez akademię medyczną w Bordeaux. Już ta pierwsza praca wprowadza go w dziedzinę studjów nad zależnością pomiędzy myślą i ruchem. Następna jego praca — „sny, fizjologia, patologja” zostaje odznaczona przez Akademię Medyczną w Paryżu. Będąc lekarzem klubu rowerzystów, wydaje pracę — „Higjena rowerzysty”, którą reaktywuje pod tytułem — „Przewodnik rowerzysty” w 1893 r. Reasumując obserwacje, które już poczynił ogłasza pracę pod tytułem — „Zmęczenie i zaprawa fizyczna” odznaczoną przez Akademię nauk w 1898 r. Doceniając całą wagę sprawy wykształcenia i wychowania fizycznego żąda powierzenia jej uniwersytetom i walczy o to w ciągu pół wieku. Wspomagany przez rektora akademii w Bordeaux zakłada „Ligę Girondyńską wychowania fizycznego”—obecnie „Liga Francuska wychowania fizycznego” i prowadzi przez 45 lat jej organ — „Revue des jeux scolaires” — obecnie „Revue des jeux scolaires i d'hygiène sociale”. W roku 1889-ym stwarza— „Stowarzyszenia regionalne południowo-zachodnie”, grupujące 180 — 200 delegatów towarzystw gier szkolnych liceów i kolegów. W międzyczasie z ramienia ministra oświaty inspekcjonuje ćwiczenia fizyczne w liceach i kolegjach w Bordeaux. Do studjów nad gimnastyką szwedzką doprowadza go własny wypadek uszkodzenia ścięgien mięśni lędźwiowych, przy upadku z autobusu, wyleczony skutecznie przez lekarza szwedzkiego M. Liedholma. W roku 1897-ym na kongresie

olimpijskim w Hawrze styka się z delegatem szwedzkim pułkownikiem V. Balkem i następnie zostaje delegowany przez ministerstwo do Szwecji, gdzie studjuje metody gimnastyki według zasad Linga; nawiązuje tu kontakt osobisty z królem Oskarem II, któremu w 1901 roku dedykuje swą książkę — „wychowanie fizyczne z punktu widzenia historii, techniki, krytyki, praktyki i estetyki”. Od roku 1903 jest profesorem kursu gimnastyki analitycznej Linga w szkole normalnej w Pau. W swoim organie prasowym prowadzi zaciętą walkę z przestarzałymi metodami gimnastyki, ze zwolennikami gimnastyki brutalnej, oraz sportów uzależnionych od polityki, a nie od higieny, a nakoniec nie waha się pozwolić sobie na rzeczową krytykę zarządzeń ministerstwa opierających się na starych metodach; konsekwencją tej śmiałej krytyki jest zawieszenie jego wykładów i inspekcji, oraz zamknięcie „Zebrań regionalnych południowo - zachodnich” po 14 latach ich egzystencji. Nie daje się jednak pokonać, walczy ze swoimi przeciwnikami, nazywając ich „nieunikami i zachowawcami; bierze udział w kongresach w Francji i zagranicą i jednocześnie pisze szereg prac: „człowiek jutra”, „gry i sporty w terapii”, „Zarys racjonalnej gimnastyki bez przeszkód z wolnymi rękami”. W czasie wojny z jego inicjatywy zostaje zorganizowane douczanie fizyczne w szpitalu fizjoterapeutycznym dla rannych w Pau. Pisze w tym czasie pracę, opublikowaną w 1920 r. pod tytułem — „Wychowanie fizyczne i rasa — zdrowie — praca — długowieczność” i dedykuje ją kombatantom francuskim, a jako ciąg dalszy tej pracy wydaje w 1922 r. — „Wychowanie fizyczne racjonalne, metoda — nauczyciele — programy”. Następstwem cyklu wykładów dla uczeni kursu wy-

chowania fizycznego Instytutu w Bordeaux jest praca — „Metoda analityczna gimnastyki oddechowej”. Jego dzieła naukowe, prace, artykuły w prasie i odczyty wygłaszane w Francji i zagranicą osiągają bardzo poważnej ilości. Zadość uczynienia za doznane przykrości doczekał się Tissie jeszcze za życia; rząd francuski zrealizował wszystko, co on w ciągu ½ wieku proklamował; ale człowiek tak szlachetny nie szuka pomsty na zwyciężonych wrogach, pozostawia ją życiu, a sobie swą sławę, rozgłos... i uśmiech. W dziele swoim — „Wychowanie fizyczne i rasa” Tissie pisze: „atleta nie jest człowiek z silną muskulaturą, ale ten kto posiadając najlepsze zdrowie fizyczne, umysłowe i moralne, pozostaje młodym do głębokiej starości i dzięki tej młodości może wykonywać pracę potrzebną dla społeczeństwa”. Tissie był właśnie takim prawdziwym atletem.

W dodatku do artykułu redakcja miesięcznika, ku uczczeniu pamięci zmarłego, przytacza kilkanaście najbardziej charakterystycznych jego aforyzmów.

Dr. H. M.

Antoni Bassleer. *Spoleczna rola szkoły*. Notre Action Nr. 4 za mies. czerwiec 1935 r., str. 27—30.

W dobie obecnej czynnikami rządzącymi biegiem życia ludzkiego są siły intelektualne; powoduje to nader często niedoceniać wagę spraw fizycznych. Z drugiej strony, daleko idące, zmechanizowanie pracy i ogromne rozpowszechnienie się sportów stwarza konieczność specjalizacji fizycznej, prowadzącej do nadmiernego ćwiczenia jednostronnej zręczności fizycznej bardzo często szkodliwej dla całości organizmu. Normalne funkcjonowanie organów ciała wymaga wydzielania pewnej energii ruchowej,

która usuwa toksyny i pobudza działalność najważniejszych funkcji życiowych organów. Specjalizacja w pracy i sporcie ma ostateczny cel wynakowy; jest nim dążenie do osiągnięcia maksymalnej wydajności tylko pewnej kategorii ruchów, czy to w celu pobicia rekordu, czy otrzymania największej płacy za akord, przy jednoczesnym zupełnym lekceważeniu wpływów takiego postępowania na zdrowie i równowagę ogólną całego ciała. Zrównoważenie tych dwóch wpływów jest zasadniczym zadaniem wychowania fizycznego. Tworzenie szpitali i sanatorjów przed i zamiast organizacji urzędzeń, mających na celu wychowanie fizyczne młodzieży, jest krótkowzrocznością działaczy społecznych. Strzedz się należy identyfikowania wychowania fizycznego z ćwiczeniami zawodników sportowych i to tembardziej obecnie, gdy możność osiągnięcia zysków materialnych z licznych kategorii sportów pobudza w tym kierunku umysły młodzieży. Rola społeczna szkoły będzie niewystarczająca i niedostateczna, zanim wychowanie fizyczne nie zajmie należnego mu miejsca w wychowaniu szkolnym ogólnem. Dotychczasowy wychowawca szkolny uważał swój obowiązek za spełniony sumiennie, jeśli w miarę swych najlepszych możliwości wykształcił mózgi swych wychowanków; sprawę wychowania fizycznego uważał on za leżącą poza zasięgiem jego działalności fachowej. Przy obecnem zainteresowaniu młodzieży sprawami sportowymi wpływ wykształconego wychowawcy na wybór sportu i ćwiczenia wychowanków, jest niemniej ważny, jak wpływ na odpowiednią lekturę, dobór sztuk teatralnych, filmów kinematograficznych i t. p. Odstąpienie przez szkołę troski o wychowanie fizyczne stowarzyszeniom gimnastycznym pozaszkolnym i

klubom sportowym nie może mieć miejsca. Wykształcenie psychiczne bez metody jest nie do pomyślenia; dlaczegóż więc ma być inaczej z wykształceniem fizycznym. Żeby rzeczywiście spełnić swoją rolę społeczną szkoła musi wychowywać w trzech kierunkach: psychicznym, moralnym i fizycznym.

Dr. H. M.

Prof. Mikołaj Peude. *Śmierć niespodziewana. Dwa odczyty*. Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale. Nr. 1, 2, 3 za mies. styczeń, luty i marzec 1935 r., str. 14, 15, 16 i 17.

Na podstawie artykułu prof. Piotra Moziac (Progres Medical z dn. 5. I. 1935) wyżej wymieniony miesięcznik podaje strzeszczenia 2-ch artykułów prof. M. Peude senatora królestwa Italji, na temat śmierci niespodziewanej. Wykłady te zostały wygłoszone na wydziale medycznym w Bordeaux i w Sorbonie.

Według prof. Peude wiedza lekarska polega nie na podziale zjawisk, a na ich łączeniu; na ścianie swojej sali wykładowej umieścił on napis: anatomja i fizjologia dzielą poszczególne części ciała, a klinika je łączy. Zespoł oddziaływań produktów wydzielania wewnętrznego gruczołów i tkanek jest regulatorem w tworzeniu się osobowości biologicznej i jej temperamentu. Laboratorium jest tylko zakrytą właściwej świątyni kultu lekarskiego, którą jest klinika. Prof. Peude posuwa się jeszcze dalej poza mury tej dotychczasowej świątyni, wprowadzając pojęcie „biologii politycznej”; w jego oczach cztery zagadnienia dominują w życiu współczesnego państwa — są to sprawy dotyczące: kobiety, dziecka, pracy i rasy. W myśl tych przesłanek ogólnych potraktowany jest i właściwy temat obu wykładów, t. j. zjawiska śmierci

nagłej u osobników, których stan zdrowia był subiektywnie zadawalający i nie dawał żadnej podstawy możliwości rychłego nagłego zejścia; niemniej jednak osobnicy tacy są już zgóry predystynowani. Osobników takich dzieli prof. Peude na 7 grup: 1) grupa sercowa, 2) — mózgowa, 3) — płucna, 4) — psychiczna, 5) — gruczołowa, 6) — toksyczna z truciznami w organach wegetatywnych, 7) — kosmiczna z reakcją na bodźce meteorologiczne; w poszczególnych wypadkach grupy te mogą się łączyć całkowicie, lub częściowo, a także przeciwstawiać się. Po omówieniu sposobów i metod rozpoznania, rokowania i zapobiegania głównie w odniesieniu do osobników młodych i w wieku przejściowym (40—50 lat), prof. Peude stwierdza, że walka ze śmiercią nagłą, jako ze złem społecznym, winna być oparta na 2-ch punktach zasadniczych: 1) kontrola nad krzyżowaniem się fizycznym i psychicznym osobników młodych i 2) kontrola osobników w wieku dojrzałym, a zwłaszcza w okresie przejściowym i przedstarczym. W końcu prof. Peude zaznacza, że chociaż Leonardo de Vinci był zwolennikiem śmierci nagłej i niespodziewanej, to jednak należy starać się jej uniknąć, już choćby tylko ze względu na rozpacz pozostającej rodziny i osób bliskich z powodu wiecznej rozłąki, następującej w sposób brutalny i nagły.

Dr. H. M.

J. Demaret. *Naukowe wyniki racjonalnej organizacji wychowania fizycznego*. Notre Action Nr. 4 za mies. czerwiec 1935 r., str. 48—50.

W poprzedniej swojej notatce o kursie wychowania fizycznego dla dorosłych w Flémalle-Haute autor zawiadamiał już o ciekawych spostrzeżeniach Dra Ledent lekarza Instytutu

prowincjonalnego w Liège. Spostrzeżenia te zostały oparte na kartach indywidualnych biometrycznych uczestników kursu i wykazały wybitne polepszenie się ogólnej formy fizycznej pod wpływem stosowanych metod. Przyczem okazało się rzeczywiście zaskakującym, że osobnicy, którzy przy badaniu wstępnym wykazali cechy zupełnie już zakończonego rozwoju fizycznego, po przejściu kursu także wykazali postęp w rozwoju poszczególnych organów i ich funkcji, oraz — w formie ogólnej. Spostrzeżenia te zostały zakomunikowane przez inspektora medycznego specjalistom do spraw wychowania fizycznego sportów w Biurze Międzynarodowym Pracy w Genewie, na wniosek którego dr Ledent podał swoje opracowania i wnioski naukowe o organizacji racjonalnego wychowania fizycznego w Międzynarodowym Przeglądzie Pracy. Tabelka, zawierająca wyciągi z kart biometrycznych uczestników kursów rozmaitych zawodów, w sposób godny uwagi wykazuje wyniki odległe stopniowego działania metod, zastosowanych przez profesorów Instytutu prowincjonalnego w Liège tak w stosunku do osobników zupełnie zdrowych, jak i posiadających braki w aparacie oddechowym. W końcowym wniosku autor zaznacza, że nauczyciel wychowania fizycznego nie może się obejść bez współpracy lekarza.

Dr. H. M.

Lucien Welleus. *Wychowanie fizyczne nienormalnych*. Notre Action Nr. 4 za miesiąc czerwiec 1935 r. str. 20—27.

Zagadnienie bardzo szerokie i palące. Celem autora jest pobudzenie czytelników do zastanowienia się nad pewną kategorią dzieci, a mianowicie — słabemi umysłowo, dającymi się wychowywać. Nie znaczy to, by za-

gadnienia wychowania fizycznego innych kategorii nienormalnych fizycznie i umysłowo były mniej ważne, ale każda kategoria stanowi przedmiot oddzielnych obszernych studjów. Kategoria dzieci słabych umysłowo może być zgrubsza podzielona na dwie grupy: — nieczułych (apatycznych) i przeczulonych (zmiennych). W obu grupach naturalnie dadzą się zauważyć najrozmaitsze stopnie upośledzenia umysłowego i właśnie ten brak jednorodności powoduje konieczność prowadzenia wychowania fizycznego takich osobników pod kątem widzenia — „szkoła na miarę”. Pierwszą i zasadniczą sprawą jest poznanie dziecka. Według Dra G. Paul Boncour'a „nienormalność umysłowa jest zawsze związana z wadą organiczną”. Trzeba więc opracować cedułkę fizjologiczną i medyczną dziecka łącznie z jego profilem psychologicznym. W Liège badanie lekarskie dzieci poddanych obserwacji odbywa się w obecności nauczyciela, przewidziany też jest współdziałanie i pomoc pielęgniarki. Omawiając pokrótce schemat badań, autor ostrzega przed używaniem spirometru, który może być stosowany w słabych umysłowo najbardziej rozwiniętych, ponieważ według Bineta i Thiedermana nawet u dzieci normalnych stosowanie spirometru nie jest

właściwe przed osiągnięciem 7-go—8-go roku życia. Przy wyborze ćwiczeń ideałem byłoby traktowanie każdego wypadku indywidualnie, ale przy nauczaniu zbiorowo jest to niemożliwe; trzeba więc stosować się do wy-mogów większości w myśl zasady, że „robi się to, co się da zrobić”. Z poszczególnych działów wychowania fizycznego artykuł omawia: gimnastykę oddechową, ćwiczenia ruchowe i gimnastykę rytmiczną; co do tej ostatniej, to bardzo często spotykają się dzieci upośledzone umysłowo, które mają wybitnie rozwinięte poczucie miarowości. W zakończeniu raz jeszcze podkreślona jest konieczność prowadzenia wychowania fizycznego dzieci słabych umysłowo pod hasłem eklektyzmu, t. j. wyboru i indywidualizacji. W celu tworzenia grup względnie do siebie podobnych osobników byłoby niezbędnem wyznaczanie do każdej szkoły specjalnego nauczyciela gimnastyki. Wychowanie słabych umysłowo nie jest tylko zagadnieniem opartem na uczuciu filantropji, ale jest zagadnieniem społecznym, ponieważ w przyszłości zmniejszy ilość przytułków i więzień, których klientami stają się przeważnie dzieci nienormalne pozostawione na łasce losu.

Dr. H. M.

Kronika.

Stołeczny Komitet Budowy Pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie nadesłał naszej redakcji artystycznie wydaną broszurę poświęconą omówieniu dotychczasowych prac Komitetu. Obecnie projekt Pomnika Marszałka w Warszawie uzyskał aprobatę wszystkich powołanych

do tego czynników i uznany został jako jeden z celów Naczelnego Komitetu Uczczenia Pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego, noszących charakter ogólnie narodowy. Sfinansowanie tego projektu objęte jest zatem ogólną zbiórką pieniężną, jaką Naczelny Komitet w całym kraju przeprowadza

a jednocześnie na mocy uchwały Wydziału Wykonawczego Stołeczny Komitet uprawniony jest do zbierania ofiar odrębnie na konto swoje w P. K. O. nr. 1414.

Zmarli. Dnia 3-go lipca b. r. zmarł w Nicei szwajcarski uczony dr. P. Godin laureat francuskiej Akademii Medycznej, znany z licznych — z górą 100 — prac z dziedziny antropologii i antropometrii dzieci w wieku szkolnym. Ostatnio ukazało się drugie wydanie obszernego jego dzieła p. t.: „Recherches anthropométriques sur la croissance des diverses parties du corps”. Paris 1935. W końcu tego dzieła znajduje się wyczerpujący spis publikacji ś. p. P. Godina, obejmujący okres od roku 1881 — 1935.

M. D.

W czasopiśmie „Nordisk Kvinno-gymnastik” r. 1935 nr. 4 pojawiło się streszczenie pracy Prof. Dra E. Piaseckiego — Kultura fizyczna jako problem wychowania narodowego.

W num. 1—2 r. 1935 czasopisma „Rivista di scienze applicate all'educazione fisica e giovanile” ukazała się recenzja wyżej wymienionej pracy.

W num. 6 r. 1935 czasopisma „La Médecine Scolaire” ukazała się praca Doc. Dra W. Degi — A propos de l'attitude de l'enfant pendant la première année scolaire, którą drukowano w jęz. polskim w num. 9—10 r. 1934 „Wych. Fiz.”.

Ten sam zeszyt „La Méd. Scol.” przyniósł streszczenie pracy Mg. Ż. Langego — Investigations sur le développement physique de la jeunesse, która ukazała się w jęz. polskim

w „Przeglądzie Fizjologii Ruchu” 1934, nr. 3.

„Gymnastikbladet” r. 1935 nr. 5 donosi, że 11 maja przybyła do Lund wycieczka nauczycielstwa polskiego. Uczestnicy zwiedzili Połudn. Instytut Gimnastyczny, byli obecni na lekcjach gimnastyki, gier i tańców narodowych. Na zakończenie wręczono Maj. Thułnowi brązowy posążek ś. p. Marsz. Piłsudskiego w dowód uznania jego zasług na polu wychowania fizycznego.

Otrzymaliśmy dwutygodnik „Start” w nowej jego szacie, z którego dowiadujemy się, że po dziesięciu latach istnienia, przeszedł on w ręce Tow. Krzew. Kult. Fiz. Kobiet w Polsce i w końcu września ukazał się pod nową redakcją p. Konopackiej-Matuszewskiej Haliny. „Start” pragnie popularyzować wychowanie fizyczne wśród szerokich kół kobiecych ma być „wskaźnikiem zdrowia i higieny kobiety, doradcą urody i estetyki, przyjacielelem wypełniającym wolną chwilę”. Pierwszy numer zawiera artykuły, które obok idei wychowania fizycznego propagują ogólne zagadnienia wychowawcze i społeczne, np. p. Kuszelewska-Rayska Stanisława omawia „Zabawy dzieci”, p. Janina Miedzińska — „Wychowanie fizyczne w fabrykach”. Ponadto znajdujemy tam sprawozdanie z zawodów sportowych, wycieczek, obozów i t. p. Pismo stawia sobie za zadanie wskazanie drogi do uzyskania radości życia przez sport, a dążeniem jego jest znaleźć się „w rękach każdej kobiety, która chce być zdrowa, silna i powabna”. Zrealizowania zamierzeń serdecznie życzymy redakcji „Startu”.

A. Z.

SOMMAIRE.

Colonel Dr. Z. Giliewicz. *En faveur de nos propres voies en matière d'éducation physique.*

Dans cette étude l'auteur pose tout d'abord comme base de dissertation sur le sujet précité que du point de vue scientifique, le développement physique et intellectuel de l'homme sont inséparables. La science psychologique et physiologique nous enseignent toutes deux qu'entre la vie physique et la vie psychique il n'y a pas de nette délimitation. Le Prof. Radziwiłłowicz affirme que la psychologie moderne est une branche de la science biologique. Le Prof. Mazurkiewicz, a aussi développé la théorie physiologique du sentiment. Le Prof. Bujtendijk soutient la thèse de l'unité de l'être humain. Le Prof. Znaniecki est d'avis que le but de l'éducation est de préparer l'homme pour le rôle qu'il jouera dans la société, par conséquent l'éducation physique et l'éducation intellectuelle doivent également tendre vers le même but. La culture physique et notre vraie vie biologique ne peuvent être disjointes de l'ensemble de notre vie, non plus que de toute notre activité. Chaque peuple, chaque Etat, a son idéal particulier que découle de la race, des traditions, des conditions géo-politiques et des aspirations générales. Cet idéal, les peuples le réalisent par le moyen de l'éducation: éducation intellectuelle et éducation physique doivent concourir au même but.

A l'appui de ce qui précède, l'auteur énumère ce qui se fait dans le domaine de l'éducation physique dans les principaux pays d'Europe et d'Amérique et il montre que les buts recherchés dans chaque pays sont basés sur l'idéal de la nation. L'auteur est d'avis que les systèmes étrangers sur lesquels on s'appuie essentiellement en Pologne au point de vue de l'éducation physique (systemes de gymnastique suédoise et méthode anglaises de sports dans forme stricte) ne conviennent pas tels quels chez nous et qu'il convient de chercher à les adapter aux besoins et aux aspirations des Polonais. Surtout les moyens doivent être recherchés de stimuler le plus possible en tous en tous domaines l'activité de la population.

Dans ce numéro nous avons aussi un rapport sur la Conférence des professeurs de gymnastique en Suède du 2 au 3 juillet 1935 à Revingehed.

Le troisième article dû à la plume de M. Rosenberg traite de „L'ouverture d'angle normale des pieds dans la position de „Gardez-vous fixe””.

L'auteur s'appuie sur les observations de Nachtegall, Ling, Thulin Liedbeck, Törngren, Knudsen, Björkstén, Lindhard, Bertram, Gaulhofer, Majewski, Weryhs, Falk, Sikorski, Piasecki, et analyse les conséquences de l'écartement des pieds au „Garde - à - vous, fixe!” Il cite Friedel qui affirme que entre la tenue du corps et l'ouverture d'angle des pieds il existe un rapport précis. Pour les enfants l'écartement naturel de pieds est la position parallèle. En Pologne d'accord avec Lindhard, deux auteurs, Piasecki et Sikorski, affirment que la position normale est de 30 à 45°.
