

KULTURA FIZYCZNA

TEORIA I PRAKTYKA

6

M I E S I Ę C Z N I K

1

9

5

1

T R E Ś Ć

Manifest do narodu polskiego	Str. 363
Prof. dr Stanisław Borowiec — Walka o pokój	366

DZIAŁ NAUKOWO-BADAWCZY

Mgr Mieczysław Kamiński — Wpływ pobytu w brygadzie „Służba Polsce” na rozwój i sprawność fizyczną junaków	369
---	-----

METODYKA I DYDAKTYKA

Zbigniew Czajkowski — Szermierka na szpady — szpada elektryczna. 389	
Roman Roszko — Pływanie na czasach młodzieżowych jako przygotowanie do BSPO	405

Z DOŚWIADCZEŃ RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ

Tadeusz Gieysztor — „Sambo” — nowy rodzaj walki zapaśniczej . .	414
Maria Vacatkowa — Gimnastyka lecznicza w Czechosłowacji	421

Z ŻYCIA ORGANIZACJI

Konferencja kierowników i instruktorów wychowania fizycznego wakacyjnych kursów nauczycielskich	424
---	-----

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Marian Krawczyk — Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury Nr 3 . . .	425
--	-----

KRONIKA

Wyścig Pokoju Praga — Warszawa	428
Dyplomy uznania i nagrody dla działaczy i czołowych sportowców Polski	428
Żywy kontakt sportowców Krakowa z LZS-ami	428
Na trasach biegów narodowych w całej Polsce	429
XI górskie kajakowe mistrzostwa Polski	429
Najlepsze wyniki pływackie Polski w sezonie 1950/51	429
Finał Biegów Narodowych	429
Mecz tenisowy Polska — Szwajcaria w Zurichu	430
Lekkoatleci polscy w Wiedniu	430
Pięściarskie mistrzostwa Europy w Mediolanie	430
Międzynarodowe mecze piłki nożnej Polska — Węgry	430
Mistrzostwa Europy w Koszykówce	430
Zawody lekkoatletyczne AWF — Warszawa	431
Zawody lekkoatletyczne WSWF — Kraków	431
Olimpiada w 1956 roku w Australii	431
Mistrzostwa piłkarskie młodzików w NRD	431
Pływackie rekordy świata w Moskwie	431
Międzypaństwowe zawody gimnastyczne ZSRR — Szwecja	431
Występ hokeistów radzieckich w NRD	432
Załopek zapowiada ustanowienie nowych rekordów	432
Mistrzostwa szermiercze Węgier	432
Szachowe mistrzostwa świata	432
Mistrzostwa ZSRR w podnoszeniu ciężarów	432

K U L T U R A F I Z Y C Z N A

TEORIA I PRAKTYKA

M I E S I Ę C Z N I K

C Z E R W I E C
1 9 5 1

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

REDAKCJA: Warszawa, ul. Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

KOLPORTAŻ: Państwowe Przedsiębiorstwo Kolportażu „RUCH” — Warszawa, ul. Srebrna 12 — konto PKO I—166-46.

PRENUMERATA: roczna 30 zł półroczna 18 zł kwartalna 9 zł, miesięczna 3 zł.
Dla studentów Wyższych Uczelni Wychowania Fizycznego — roczna 20 zł, półroczna 12 zł, kwartalna 6 zł, miesięczna 2 zł.

W sprzedaży: cena pojedynczego numeru — 3 zł, podwójnego 5,40 zł.

Zamówienia na normalną prenumeratę kierować do kolportażu.

Na ulgową — kierować zbiorowo do Redakcji.



RODACY!

Sześć lat mija od chwili, gdy na pobojuwiskach Europy umilkły ostatnie strzały drugiej wojny światowej. Bohaterska Armia Radziecka zdruzgotała potęgę hitlerowskiej Trzeciej Rzeszy, wróciła wolność ujarzmionym narodom, przyniosła pokój znękaney ludzkości. Jak Polska długa i szeroka, zawrzała w naszym kraju twórcza praca nad odbudową zniszczeń wojennych, nad tworzeniem nowego życia. Z dumą i radością spoglądamy dziś na dorobek pierwszego sześćciolecia pracy w wolności i pokoju. Rosną w naszych oczach nowe budowle — fabryki i huty, szkoły i domy mieszkalne. Rośnie produkcja przemysłu i rolnictwa, podnosi się stopa życiowa i wzrasta kultura narodu. Z wiarą i spokojem spoglądamy w przyszłość, pochłonięci ogromem zadań Planu 6-letniego, bo wiemy, że jego wykonanie przyniesie rozkwit naszej Ojczyzny.

Pokój i praca — tym żyje i żyć pragnie naród polski.

Ale działają na świecie ciemne siły, wrogie pokojowej pracy narodów, dążące do rozpętania nowej rzezi światowej.

Ci, którzy przejęli spadek po Hitlerze — amerykańscy najeźdźcy i podżegacze wojenni — równie jak on żądni grabieży, łupów i zaboru, gotują ludzkości nową pożogę, nowe zniszczenia, nowy mord milionów. Już rozpoczęli swe okrutne dzieło napadając na Koreę i równając z ziemią wszystko, co stworzyła pracowita dłoń, pokój

miłującego, ludu koreańskiego. By zaś móc urzeczywistnić swe zbrodnicze plany w Europie, powzięli potworny zamiysł wskrzeszenia hitlerowskiego „Wehrmachtu“. Na sam dźwięk tego słowa burzy się krew i zaciskają pięści każdego Polaka, gniew ogarnia wszystkich uczciwych ludzi na całym świecie, nienawiść wzbiera w sercach, które nie zapomnialy grozy sprzed lat sześciu.

Trzeba ten gniew przekuć w walkę w obronie pokoju wspólnego z wszystkimi ludami miłującymi wolność. Niech wśród rozlegających się potężnych protestów narodów Europy — obrońców pokoju we Francji i w Związku Radzieckim, Czechosłowacji i Belgii, w Anglii i w Niemczech zabrzmie również stanowcze nasze wołanie:

NIE POZWOLIMY,

NIE POZWOLIMY ODBUDOWAĆ WEHRMACHTU,

NIE POZWOLIMY UZBROIĆ NA NOWO MORDERCÓW NASZYCH MATEK, ŻON I DZIECI, NIE POZWOLIMY UZBROIĆ KATÓW NASZEGO NARODU, BURZYCIELI NASZEJ STOLICY, NASZYCH MIAST, OSIEDLI I WSI.

Robotniku polski, który wznosisz piękne i narodowi służące budowle planu sześćioletniego, twórco Trasy W—Z i Nowej Huty!

Chłopie polski, który orzesz ziemię ojczystą i wydobywasz z niej chleb codzienny dla narodu!

Pisarzu i artyście, który tworzysz dzieła naszej kultury!

Nauczycielu, który kształtujesz umysły przyszłych budowniczych naszego kraju!

Matko, która wydajesz na świat polskie dzieci i wychowujesz je na pożytek i dumę ojczyzny!

Polaku i Polko — sprawą honoru naszego narodu i obowiązkiem wobec kraju ojczystego jest uczynić wszystko, co w naszej mocy, by zwyciężył światowy front obrońców pokoju.

Pomnijmy na słowa Wielkiego Chorażego Pokoju Światowego Józefa Stalina:

„Pokój będzie zachowany i utrwalony, jeżeli narody ujmą w swe ręce sprawę zachowania pokoju i będą broniły jej do końca“.

Wzmacniamy siły ojczyzny.

Bądźmy czujni wobec wrogów naszej wolności i niepodległości.

Skupiamy się w szeregach Narodowego Frontu Walki o Pokój i Plan Sześćoletni.

Wszystkie żywe siły narodu — dla wykonania Planu 6-letniego.

Wzmacniamy nierozzerwalny sojusz i niewzruszoną przyjaźń ze Związkiem Radzieckim i krajami demokracji ludowej.

Zacieśniamy naszą solidarność z Niemiecką Republiką Demokratyczną i obrońcami pokoju w całych Niemczech, w ich walce przeciw odbudowie nowego Wehrmachtu, o zjednoczenie i pokój miłujące nowe Niemcy.

Podajmy braterską dłoń setkom milionów ludzi walczących we Francji i we Włoszech, we wszystkich krajach świata pod sztandarami pokoju.

Podnieśmy nasz głos stanowczy, głos dwudziestopięciomilionowego narodu:

NIE CHCEMY WOJNY!

PRAGNIEMY POKOJU!

POŁOŻYĆ KRES UZBRAJANIU NIEMIEC ZACHODNICH!

ŻĄDAMY ZAWARCIA JESZCZE W ROKU 1951 TRAKTATU POKOJOWEGO ZE ZJEDNOCZONYMI I DEMOKRATYCZNYMI NIEMCAMI!

DOMAGAMY SIĘ ZAWARCIA PAKTU POKOJU MIĘDZY PIĘCIU WIELKIMI MOCARSTWAMI, KTÓRY ZNIWECZY KNOWANIA WOJENNE!

Trzeba, aby cały naród polski poparł stanowczo żądania Światowej Rady Pokoju. Trzeba, by nasz mocny głos dołączył się do protestu i żądań wszystkich miłujących pokój narodów kuli ziemskiej. By ten zgodny i potężny głos setek milionów ludzi stał się groźnym ostrzeżeniem dla zbrodniarzy, przygotowujących nową wojnę.

Dlatego my, Polski Komitet Obrońców Pokoju, jako wyraziciel dążeń wszystkich obrońców pokoju w Polsce, wzywamy cały naród do jednomyślnej solidarności z uchwałami Światowej Rady Pokoju. Niech każdy Polak i każda Polka, każdy kto miłuje pokój i ojczyznę złoży swój podpis pod kartą narodowego Plebiscytu Pokoju:

W IMIĘ NIEPODLEGŁOŚCI POLSKI,

W IMIĘ POKOJU MIĘDZY NARODAMI,

w obliczu wojennych knoń imperialistów i odbudowy przez nich militaryzmu hitlerowskiego, —

POPIERAM I PODPISUJĘ

APEL ŚWIATOWEJ RADY POKOJU:

„Żądamy zawarcia Paktu Pokoju między pięciu wielkimi mocarstwami — Związkiem Radzieckim, Stanami Zjednoczonymi, Chińską Republiką Ludową, Wielką Brytanią i Francją.

Gdyby rząd któregośkolwiek z wielkich mocarstw odmówił spotkania, w celu zawarcia tego paktu, będziemy uważali tę odmowę za dowód napastniczych zamierzeń tego rządu“.

Niechaj nie zabraknie ani jednego głosu polskiego w tym wielkim Plebiscycie, który ogarnia całą ludzkość.

Niechaj każdy Polak i każda Polka spełni swój patriotyczny obowiązek.

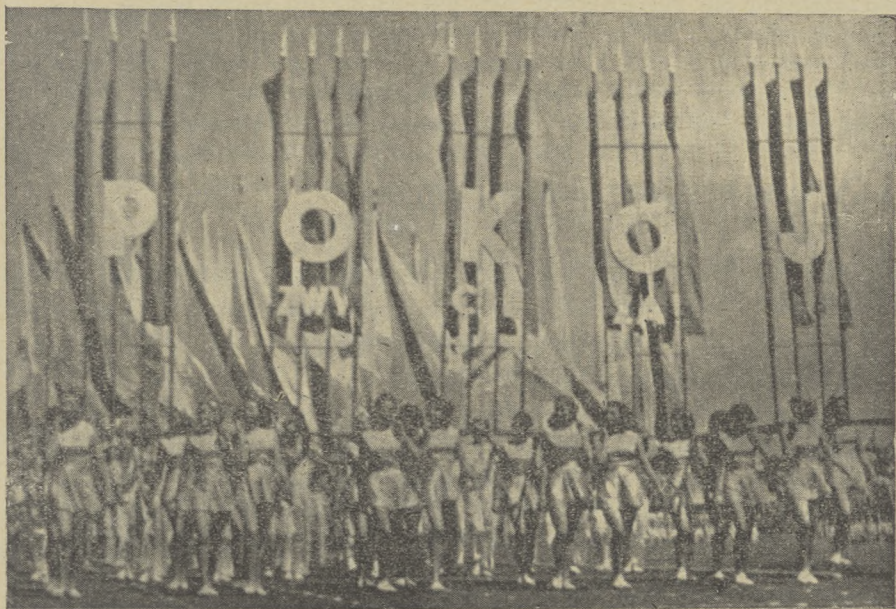
W tej walce — z nami jest cała ludzkość, my jesteśmy z ludzkością.

POLSKI KOMITET OBRONCÓW POKOJU.

WALKA O POKÓJ TRWA...

Przed kilkoma miesiącami Wielki Chorąży Pokoju Generalissimus Józef Stalin powiedział: „Pokój będzie zachowany i utrwalony, jeżeli narody ujmą w swe ręce sprawę zachowania pokoju i będą jej broniły do końca“.

I istotnie, realizacja tej historycznej wypowiedzi dokonuje się na naszych oczach. W krajach demokracji ludowej i na całym

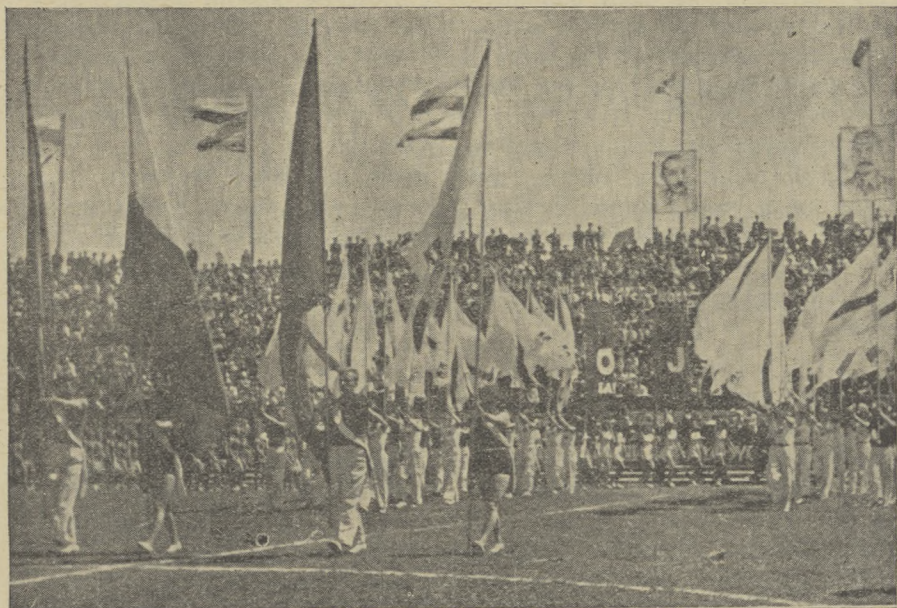


świecie powstają narodowe fronty obrońców pokoju, łączące ludzi wszystkich narodowości i wszystkich ras. Akcja składania podpisów na karcie plebiscytowej, żądająca zawarcia Paktu Pokoju między wielkimi mocarstwami, objęła już kraje wszystkich kontynentów, łącząc ludzi uczciwych do walki o sprawę słuszną i sprawie-

dliwą. W wielkiej akcji popierającej Apel Światowej Rady Pokoju naród polski nie pozostał w tyle, przeciwnie. Narodowy Plebiscyt Pokoju wykazał, że naród nasz pragnie pokoju, ramię przy ramieniu stanął polski robotnik, chłop i inteligent pracujący.

W ciągu dziesięciu dni trwania Narodowego Plebiscytu Pokoju ponad 18 milionów obywateli złożyło swój podpis na karcie plebiscytowej. Nie zabrakło nikogo, podpisali wszyscy, i starzy pochyleni brzemieniem lat i ludzie w sile wieku i młodzież idąca z wiarą i ufnością w świetlane jutro Ludowej Ojczyzny.

Dziwnym może wydać się fakt, że na zachodzie Europy mimo przymusu tak mało ludzi popiera remilitaryzację Niemiec Zachodnich. U nas zaś z własnej woli do urn plebiscytowych, z entuzjaz-



mem i uśmiechem na ustach, poszedł cały naród. Poszli tu bowiem ludzie dobrej woli, ludzie doceniający i rozumiejący, że pokój i tylko pokój jest rękojmią szczęścia i jasnego, słonecznego życia naszych dzieci, tego fundamentu zdrowego i świadomego społeczeństwa — że pokój jest gwarantem trwałości naszych dotychczasowych osiągnięć we wszystkich dziedzinach naszego życia politycznego i kulturalnego — że pokój jest gwarantem realizacji Planu 6-letniego, który zapewni nam dobrobyt, szczęście i rozkwit gospodarczego i kulturalnego życia Polski Ludowej.

Naród polski szedł świadomy znaczenia Narodowego Plebiscytu Pokoju, wiedząc, że każdy podpis to cios godzący w bezdusznych

i chciwych zysków — imperialistów, że każdy podpis jest protestem przeciw zakusom kapitalistów anglo-saskich, pragnących wywołania nowej wojny.

Plebiscyt zakończony, ale walka o pokój trwa. W szeregach walczących znalazł się robotnik, chłop i inteligent pracujący.

Wierzimy, że pracą, przyspieszeniem wykonania Planu 6-letniego, wyrazimy swój wkład do ogólnoświatowej walki o pokój i solidarność z bohaterskim ludem Korei, Indochin i innymi narodami, walczącymi z imperialistami o wolność swej ojczyzny.

W wielkiej walce narodu polskiego o pokój — ruch sportowy ma do spełnienia wielką rolę. Od stopnia tężyzny fizycznej zależy w dużej mierze sprawność naszej młodzieży do pracy i obrony, zdolność do wykonania Planu 6-letniego. Stoimy zatem wobec zasadniczego zadania: na bazie odznaki SPO podnieść poziom naszego sportu, rozpowszechnić sport i wychowanie fizyczne wśród jak najszerszych mas społeczeństwa. Rozwijając współzawodnictwo w szlachetnej walce sportowej, nowe szeregi robotników i chłopów wyłonią sportowców, którzy nowymi rekordami i zwycięstwami zagranicznymi przysporzą chwałę Ludowej Ojczyźnie.

Podpisując kartę plebiscytową sportowcy polscy wyrazili i wyrażać będą wdzięczność Polsce Ludowej za opiekę, dzięki której z każdym dniem postępuje naprzód rozkwit kultury fizycznej.

Sportowcy polscy stojąc pod sztandarem pokoju łączą się z ludźmi wszystkich krajów świata, ludźmi dążącymi do socjalizmu i postępu.

Mgr MIECZYŚLAW KAMIŃSKI

Praca z Zakładu Antropobiologii

Akademii Wychowania Fizycznego

WPŁYW POBYTU W BRYGADZIE „SŁUŻBA POLSCE“ NA ROZWÓJ I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ JUNAKÓW

Ustawą o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży, oraz o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu z dnia 25 lutego 1948 roku, powołano do życia Powszechną Organizację „Służba Polsce“.

Jednym z zadań, jakie postawiono przed tą organizacją, jest zapewnić młodzieży harmonijny rozwój zdrowia i tężyzny fizycznej. Pobyt młodzieży, podlegającej obowiązkowi służby w SP w roku 1948, dał możliwość w brygadach SP jak najracjonalniejszego dozowania wszystkich elementów wpływających na rozwój organizmu, zwłaszcza młodego, a przez to prowadzących do odrodzenia biologicznego narodu. Tylko logiczne powiązanie tych wszystkich czynników, jak odpowiednio dozowana praca, wychowanie fizyczne i sport, oparte na naukowych podstawach wyżywienie i odpoczynek w połączeniu z pracą kulturalno-oświatową, może stworzyć typ nowego obywatela, zdolnego podołać tak pod względem fizycznym jak i psychicznym, zadaniom stawianym mu przez państwo. Znaczenie pracy kulturalno-oświatowej jest dużej wagi, gdyż praca ta dając świadomość współdziałania w odbudowie kraju i budowie przyszłej, sprawiedliwej rzeczywistości, daje również zadowolenie z wykonanej pracy, a łącznie

z godziwą rozrywką pełnię radości życia, co nie jest bez znaczenia dla rozwoju fizycznego junaków.

Praca fizyczna junaków w brygadach SP nie jest zagadnieniem prostym. Jest ona tylko jednym ze środków dla osiągnięcia celu głównego, jakim jest wychowanie nowego typu obywatela. Junak, stykając się bezpośrednio z trudem pracy fizycznej, uczy się ją szanować i szanować człowieka pracującego fizycznie. Program pracy fizycznej w brygadach SP opracowano, uwzględniając fakt, że tę pracę ma wykonywać młodzież w końcowym okresie swego rozwoju. Wychodząc z tego założenia, normy wysiłku junaka ustalono w wysokości równej 75% normy obowiązującej dorosłego robotnika, stosując przy tym umiejętnie na przemian wysiłek i odpoczynek. Zapewniono również w miarę możliwości odpowiednie warunki higieniczne oraz bezpieczeństwa pracy. Dla pokrycia zapotrzebowania energii na wysiłek fizyczny (praca fizyczna, przysposobienie wojskowe i wychowanie fizyczne) i rozwój dojrzewającego organizmu, ustalono junacką normę żywnościową, odpowiadającą 4,434 kaloriom, w tym 111 gr. białka, 96 gr. tłuszczu, 760 gr. węglowodanów, uwzględniając przy tym żywieniu dietetyczne upodobania junaków. Ośmiodziesięć godzin odpoczynek nocny jak i odpoczynek po głównym posiłku dnia, przestrzeganie przerw wypoczynkowych w czasie godzin pracy i ćwiczeń fizycznych, wraz z odpowiednim rozłożeniem zajęć junaka w ciągu dnia, gwarantują mu możliwość prawidłowego rozwoju.

Zagadnienie, czy postawione cele zostały osiągnięte, jest przedmiotem niniejszej pracy.

W pierwszym turnusie w 1948 r. wydajność pracy brygad wykazała przekroczenie 100% wyznaczonej junakom normy. Chłopcy wrócili do domów czerstwi, opaleni, o bardziej sprawnym aparacie ruchowym, ich ogólny stan zdrowia wyraźnie się poprawił.

W drugim turnusie wydajność pracy wybitnie wzrosła. Tylko 5 brygad, na 23 pracujące nie osiągnęły 100% normy (68 — 97%), jedna wykonała w 107%, pozostałe zaś osiągnęły 120% — 184% normy, średnie 134%.

Ogólny stan zdrowia i wygląd fizyczny junaków, jak zgodnie stwierdzają wszyscy lekarze brygad, wybitnie się poprawił.

W trzecim turnusie, wydajność pracy jeszcze bardziej wzrosła. Tylko jedna brygada nie osiągnęła 100% normy. Chociaż ten turnus odbywał się w najgorszych warunkach atmosferycznych, z dużą ilością opadów i przejmującego chłodu, to jednak, zaplanowany przez Komendę Główną SP program pracy, okazał się słuszny, celowy i na ogół wykonany z nadwyżką.

Badania przedstawione w tej pracy, przeprowadziłem w porozumieniu z Zakładem Antropobiologii Akademii Wychowania Fizycznego, oraz za zgodą Komendy Głównej „Służba Polsce“, na terenie czwartej brygady SP zakwaterowanej w Warszawie i zatrudnionej przy niwelacji terenu. W ustaleniu stanu zdrowia junaków korzystałem ze współpracy lekarza tejże brygady. Brygada była zakwatero-

wana w namiotach, po 23 junaków w każdym. Zajęcia odbywały się według ustalonego programu.

Dzień świąteczny przeznaczono na rozgrywki sportowe, konkursy śpiewacze i rozrywki takie, jak kino lub teatr. Każda grupa, udająca się do pracy, składała się z połowy brygady, tj. z 4-ch kompanii. Grupa taka jeden tydzień pracowała przed południem, drugi zaś po południu.

MATERIAŁ I METODA

Jako materiał obserwacyjny do tej pracy posłużyło 450 junaków 4-tej brygady SP, przebywających na trzecim turnusie, tzn. w miesiącach wrześniu i październiku 1948 r. Do badań przystąpiłem dnia 2 września 1948 r., tj. na drugi dzień po przyjeździe junaków do brygady. Badania lekarskie odbywały się w godzinach rannych, między 6 a 9. Badania wzrostu i wagi, przeprowadzone zostały w dniach 2, 3, 4 września.

W a g a. Ważono junaków na wadze lekarskiej, boso, w spodenkach gimnastycznych.

W z r o s t — mierzono od podstawy do punktu szczytowego Vertex, antropometrem, boso.

B a d a n i a s p r a w n o ś c i f i z y c z n e j — przeprowadziłem dwukrotnie, a mianowicie w ciągu tygodnia od 5 — 11 września, w godzinach od 8-mej do 11-ej przed południem i po raz wtóry w końcu turnusu, w ostatniej dekadzie października 1948 r.

S k o k w z w y ż — odbywał się na skoczni terenowej przez poprzeczkę. Junacy rozpoczęli skoki od 80 cm, skacząc boso, w kostiumach gimnastycznych. Każdą wysokość skakali po dwa razy.

B i e g 60 m — przeprowadziłem na bieżni terenowej, dokładnie mówiąc na łące, bez pochyłości i wybojów w linii prostej. Junacy biegli pojedynczo na gwizdek. Czas mierzyłem sekundomierzem.

R z u t p i ł k ą p a l a n t o w ą — przeprowadziłem na rzutni terenowej. Metraż oznaczono na niej co dwa metry. Rzuty wykonywano piłeczką palantową o wadze 70 gr. Każdy junak rzucał po dwa razy prawą i lewą ręką. Pod uwagę wziąłem najlepszą sumę rzutów lewą i prawą ręką. Rozbieg dowolny lub z miejsca.

Powtórne badania odbywały się w ten sam sposób co i pierwsze, jednak w gorszych warunkach atmosferycznych. Zimno, brak słońca i śłota, w niektórych przypadkach przyczyniły się do obniżenia wyników w szczególności w biegu na 60 m.

OPIS GRUPY BADANEJ. WIEK.

Badania przeprowadzone zostały, jak już wiemy, na 450 osobnikach. Podział na grupy według wieku przedstawia się następująco:

TABELKA 1.

Wiek	Ilość junaków	Ilość junaków w %%
16½ lat	90	20 %
17½ „	150	33,3%
18½ „	150	33,3%
19½ „	60	13,4%
Ogółem	450	100 %

W grupie 16,5 lat mieszczą się junacy, którzy ukończyli 16, a nie przekroczyli jeszcze 17 roku życia, i odpowiednio w latach następnych, którzy ukończyli 17,5, 18,5, 19,5, a nie przekroczyli 18, 19, 20 lat.

Z zestawienia tabelki widać, że ilość osobników w grupach jest różna. Grupy wieku 17½ i 18½ lat są jednakowe (po 150 osobni-

ków), natomiast grupy wieku 16½ i 19½ są dużo mniejsze, co przy łącznym zestawieniu wyników może dać dość dokładny obraz wpływu pobytu junaków w brygadach SP na rozwój i sprawność fizyczną młodzieży. Toteż, aby tego uniknąć, każda grupa wieku będzie omawiana z osobna.

Środowisko, z jakiego pochodzą badani junacy było jak stwierdziłem w 85% rolnicze, robotnicze w 8%, rzemieślnicze w 7%. Wszyscy badani junacy pochodzą z województwa łódzkiego, ze wsi nale-



TABELKA 2.

Pochodzenie i miejsce zamieszkania badanych junaków.

Nazwa powiatu	Rolnicy	Rzemieślnicy	Robotnicy	Ogółem
Brzeziny	55	1	4	60
Opocznó	70	8	6	84
Radomsko	83	10	11	104
Rawa Mazowiecka	90	5	5	100
Sieradz	84	8	10	102
Ogółem	382	32	36	450
%	84,89	7,11	8	100

zących do powiatów: Sieradz, Rawa Mazowiecka, Brzeziny, Radomsko, Opoczno. Dokładniejszy obraz w rozbiciu na poszczególne powiaty, przedstawia nam tabela 2 i mapka województwa łódzkiego.

Podobnie przedstawia się podział junaków pod względem zawodowym. W 65,8% są to rolnicy, 20,6% rzemieślnicy, 11,4% robotnicy i 2,2% uczniowie. W porównaniu z pochodzeniem junaków, procent rolników zmniejszył się na korzyść robotników i rzemieślników. Jeśli chodzi o grupę rzemieślników, są to wyłącznie rzemieślnicy ze wsi — jak cieśle, szewcy, krawcy, kowale. Pochodzenie ich jest jednak rolnicze. Podział pod względem zawodowym junaków przedstawia tabela 3.

T A B E L K A 3.

Nazwa powiatu	Uczniowie	Rolnicy	Rzemieślnicy	Robotnicy	Ogółem
Brzeziny	1	51	4	4	60
Opoczno	1	58	20	5	84
Radomsko	2	35	35	32	104
Rawa Mazowiecka	4	76	16	4	100
Sieradz	2	70	18	12	102
Ogółem	10	290	93	57	450
‰	2,2	65,8	20,6	11,4	100‰

S t a n z d r o w i a badanych junaków był dobry. Do pracy bowiem w brygadach SP są powoływani junacy, u których stan zdrowia nie budzi żadnych zastrzeżeń. Winni być oni zdolni do pracy fizycznej i przysposobienia wojskowego. Zakwalifikowani do brygad SP muszą wykazywać stan zdrowia, odpowiadający kategorii A w wojsku. Junacy przed wyjazdem do brygad przechodzą dokładne badania lekarskie. Słabsi pod względem rozwoju fizycznego i stanu zdrowia otrzymują odroczenie lub są w ogóle zwolnieni ze służby w brygadach SP.

Na miejscu, w brygadach, junacy przechodzą jeszcze jedno badanie. W razie stwierdzenia choroby, zwłaszcza zakaźnej junak zostaje zwolniony ze służby w brygadzie.

Po tak ścisłej selekcji w brygadach pozostają zdrowi junacy, zdolni do wykonania powierzonej im pracy. Stała opieka lekarska, dokładny rozkład dnia, wykłady z higieny, ugruntowanie nawyków sanitarno-higienicznych, jak troska o zęby, walka z wszawicą, my-

cie rąk przed posiłkiem, częsta kąpiel i zmiana bielizny osobistej i pościelowej, nie są bez wpływu na rozwój fizyczny i stan zdrowia junaków. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że mamy do czynienia z elementem wiejskim, gdzie nie zawsze przestrzega się chociażby elementarnych zasad higieny, to pobyt w brygadach SP musi dać pod tym względem pozytywne wyniki.

STAN ROZWOJU FIZYCZNEGO

Dla określenia stanu rozwoju fizycznego junaków przeprowadziłem pomiary wzrostu i wagi. W wyniku pomiarów wyraźnie widać, że element, jakim dysponowała brygada w trzecim turnusie, był słaby pod względem rozwoju fizycznego.

T A B E L K A 4.

Średnie arytmetyczne i średnie odchylenia wzrostu i wagi u junaków 4-ej brygady SP

Wzrost w centymetrach, waga w kilogramach.

Wiek	Ilość osobników	W z r o s t		W a g a	
		A $\pm$ E _A	$\delta \pm E\delta$	A $\pm$ E _A	$\delta \pm E\delta$
16,5	90	164,32 $\pm$ 0,55	5,20 $\pm$ 0,39	55,29 $\pm$ 0,61	5,29 $\pm$ 0,44
17,5	150	165,8 $\pm$ 0,45	5,52 $\pm$ 0,32	57,87 $\pm$ 0,48	5,80 $\pm$ 0,34
18,5	150	162,2 $\pm$ 0,45	5,62 $\pm$ 0,32	58,0 $\pm$ 0,50	6,11 $\pm$ 0,35
19,5	60	165,6 $\pm$ 0,55	6,00 $\pm$ 0,55	59,44 $\pm$ 0,69	5,30 $\pm$ 0,48

W celu dokładniejszego scharakteryzowania badanej grupy przeprowadziłem porównanie z danymi przedwojennymi Mydlarskiego, dotyczącymi się młodzieży polskiej (tabelka 5 i 6, diagram 1, 2, str. 375—6).

Porównując zestawienia średnich arytmetycznych wzrostu i wagi junaków z młodzieżą przedwojenną, można stwierdzić, że junacy roczników: 16,5 i 17,5 przewyższają wagą młodzież szkolną o 1,07 i o 0,43 kg, natomiast roczniki 18,5, 19,5 mają niedobór wagi o prawie 2 kg. Wzrostem wyraźnie góruje młodzież szkolna z roku 1934. W pierwszych dwu rocznikach od 0,5 do 1 cm, w pozostałych dwóch o 3,25 i 3,69 cm.

T A B E L K A 5.

Porównanie średnich arytmetycznych wzrostu junaków 4-tej brygady SP ze średnimi arytmetycznymi wzrostu młodzieży szkolnej według Mydlarskiego 1934 r.

Wiek	Średnie arytmetyczne				Różnica
	J u n a c y		Młodzież szkolna		
	n	A	n	A	
16,5	90	164,32	1170	164,84	— 0,52 cm
17,5	150	165,80	1413	166,86	— 1,06 „
18,5	150	165,20	1206	168,45	— 3,25 „
19,5	60	165,60	838	169,29	— 3,29 „

T A B E L K A 6.

Porównanie średnich arytmetycznych wagi junaków 4-ej brygady SP ze średnimi arytmetycznymi wagi młodzieży szkolnej według Mydlarskiego 1934 r.

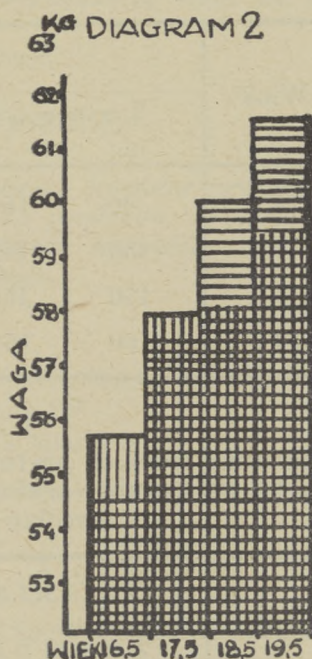
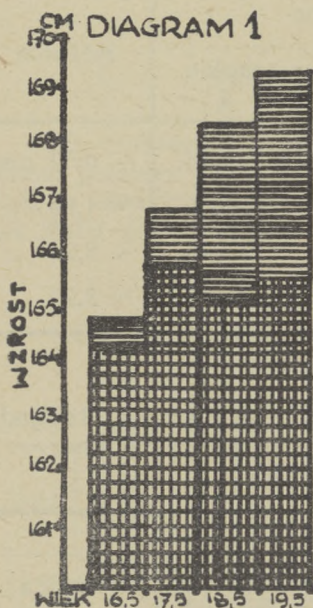
Wiek	Średnie arytmetyczne				Różnica
	J u n a c y		Młodzież szkolna		
	n	A	n	A	
16,5	9	55,59	1170	54,52	+ 1,07 kg
17,5	15	57,87	1413	57,44	+ 0,43 „
18,5	15	58,00	1206	59,92	— 1,92 „
19,5	6	59,44	838	61,41	— 1,97 „

OPIS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Z a g a d n i e n i e m i e r n i k a

W roku 1934 ukazała się praca Mydlarskiego pt. „Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce“, w której autor ten określa normy sprawności fizycznej młodzieży. Mydlarski na podstawie badań własnych ustalił normy sprawności dla poszczególnych kategorii wieku i płci w zależności od wzrostu i wagi badanych osobników w skoku

wzwyż, biegu na 60 m i rzucie piłką palantową lewą i prawą ręką. Na podstawie tych norm można określić, czy dany osobnik jest sprawny, przeciętnie sprawny, bardzo sprawny, czy też sprawność jego jest poniżej normy.



W swoich badaniach nad sprawnością junaków 4-tej brygady SP opierałem się głównie na normach sprawności fizycznej Mydlarskiego, jako jedynym do roku 1948 ścisłym i naukowo opracowanym miernikiem sprawności fizycznej młodzieży w Polsce.

Wyniki pierwszego badania są przedstawione w tabelce 7.

Wyniki osiągnięte przez junaków 4-tej brygady SP przy badaniu sprawności fizycznej nie odpowiadają przedwojennym normom wieku badanych. Rozpatrując po kolei poszczególne konkurencje daje się wykazać, że średnie arytmetyczne skoku wzwyż, moich klas wieku od 16,5 do 19,5, pokrywają się w zestawieniu z normami Mydlarskiego z wiekiem 13,5, 14,5 lat (tabl. Mydlarskiego 12 b), a średnie biegu na 60 m w przybliżeniu z wiekiem 14,5 do 15,5 (tabl. Mydlarskiego 20 b). W rzucie piłką palantową jedynie moi junacy w wieku 16,5 lat zbliżają się do 16,5-latków Mydlarskiego, a pozostałe roczniki wykazują duży niedobór (tabl. Mydlarskiego 16 b).

Najlepiej zobrazują sprawność junaków diagramy nr 3, 4, 5, przedstawiające kolejno bieg, skok wzwyż i rzut piłką palantową w porównaniu z odpowiednimi normami Mydlarskiego (str. 378).

T A B E L K A 7.

Średnie arytmetyczne i średnie odchylenia biegu na 60 m, rzutu
piłką palantową i skoku wzwyż junaków 4-ej brygady SP 1948 r.

Wiek		Bieg 60 m		Skok wzwyż		Rzut piłką palantową	
		$A \pm EA$	$\delta \pm E\delta$	$A \pm EA$	$\delta \pm E\delta$	$A \pm EA$	$\delta \pm E\delta$
16,5	90	$9,75 \pm 0,11$	$1,00 \pm 0,07$	$100,22 \pm 1,57$	$14,28 \pm 1,07$	$63,96 \pm 1,38$	$13,07 \pm 0,98$
17,5	150	$9,91 \pm 0,05$	$0,68 \pm 0,04$	$102,67 \pm 1,00$	$12,20 \pm 0,70$	$64,94 \pm 0,95$	$11,40 \pm 0,66$
18,5	150	$9,61 \pm 0,05$	$0,66 \pm 0,38$	$102,24 \pm 1,11$	$13,46 \pm 0,78$	$65,52 \pm 0,87$	$10,64 \pm 0,61$
19,5	60	$9,41 \pm 0,08$	$0,62 \pm 0,05$	$101,90 \pm 1,87$	$14,40 \pm 1,32$	$67,00 \pm 1,43$	$11,04 \pm 1,01$

Tak znaczne różnice poszczególnych elementów sprawności fizycznej możemy tłumaczyć tym, że badani junacy pochodzą ze środowiska wiejskiego, w którym nie mieli sposobności do treningu. Młodzież zaś szkolna Mydlarskiego odbywała wychowanie fizyczne pod stałą opieką nauczycieli. Porównanie więc wyników wstępnych badań junaków 4-tej brygady SP z wynikami młodzieży szkolnej przedwojennej, musiało wypaść na niekorzyść młodzieży wiejskiej. Największa różnica zaznacza się w skoku wzwyż. Przeciętnie wynosi ona 18 cm między średnimi arytmetycznymi poszczególnych klas wieku, na niekorzyść junaków. (Diagram 4). Taki stan rzeczy wytłumaczyć możemy trybem życia wiejskiego bez systematycznego treningu. Coprawda młodzież wiejska uprawia bieg, skok i rzut, ale w formie zabawowej, co jak się okazuje nie może zastąpić treningu.

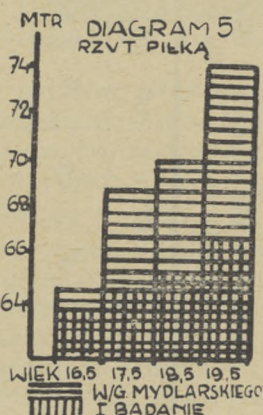
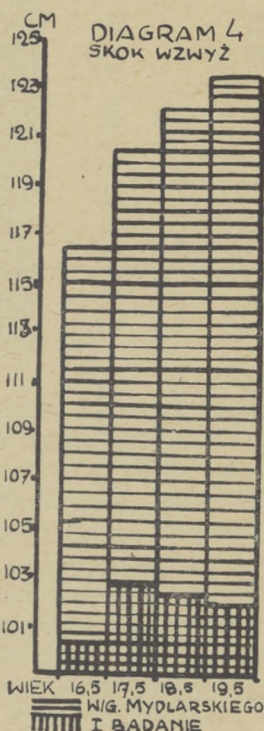
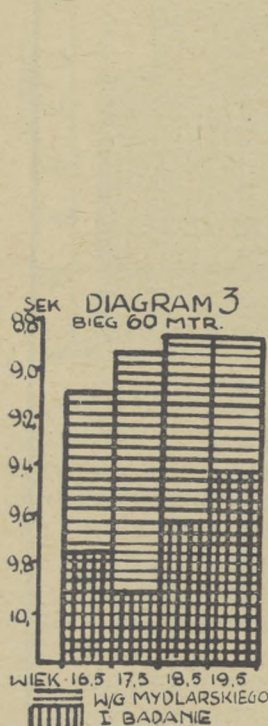


Diagram nr 3.
Zestawienie śr. arytm.
biegu na 60 m junaków
SP i młodz. szk. według
Mydlarskiego 1934 r.

Diagram nr 4.
Zestawienie śr. arytm.
skoku wzwyż junaków
4-tej bryg. SP i młodzieży
szkolnej według
Mydlarskiego 1934 r.

Diagram nr 5.
Zestawienie śr. arytm.
rzutu piłką palantową
junaków SP i młodzieży
szkolnej według My-
dlarskiego 1934 r.

Zabawy zazwyczaj odbywają się w terenie naturalnym, a więc na polach, łąkach, pastwiskach, nad wodą, czy też na skraju lasu lub na polankach. Są to gry, które łatwo dają się dostosować do terenu. Dla przykładu podaję kilka z nich, cieszących się wśród młodzieży wiejskiej wielką popularnością. A więc gry bieżne, to różnego rodzaju wyścigi do pewnych określonych miejsc i punktów, które stanowią metę. Są to „berki“ w różnych odmianach, zabawy „kto pierwszy“ itp., gry skoczne, to przeważnie skoki w dal, przeskoki przez rowy, kałuże, zeskoki z drzew, w głąb dolów itp.

Często ze skokiem w dal łączą się elementy skoku wzwyż w zależności od możliwości terenowych, które młodzież wiejska wykorzystuje przy każdej sposobności. Przeskakiwanie zatem krzewów, ognisk, będą formą ruchu o charakterze skocznym. Spotyka się również gry o dominującym elemencie rzutu, jak np. rzucanie kamieni do celu, na odległość, „puszczanie kaczek po wodzie“ oraz „pik-keł“, „świnia“ i innego rodzaju gry rzutne kijami. Wszystkie te gry u młodzieży wiejskiej wyrabiają sprawność ruchową, pozwalają opłacać elementy lekkiej atletyki oraz wyrobić siłę, zręczność i wytrzymałość. Dotyczy to jednak tylko wieku wczesnego. Z chwilą, gdy chłopcy zaczynają pracować w gospodarce i na roli, powoli zatracają elementy ruchliwości i skoczności. Element wiejski szybko dojrzeć psychicznie. Chłopiec z chwilą rozpoczęcia pracy na roli czuje się dorosłym i uważa, że nie wypada mu baraszkować wraz z młodszymi. Starsza więc młodzież szybko przestaje zajmować się grami o charakterze bieżnym i skocznym, hołdując raczej sile. Dlatego też starsza młodzież wiejska jest mało ruchliwa, ociężała, powolna o słabej koordynacji ruchowej. Jej zatem odpowiada bardziej rzut niż biegi, a najmniej skok. Toteż najbardziej upośledzonym okazał się u moich junaków skok wzwyż. Słaby wynik junaków w skoku wzwyż przez poprzeczkę, zwłaszcza przy pierwszym badaniu sprawności fizycznej, tłumaczyłbym tym, że uprawiany przez chłopców w terenie następczał im najmniej naturalnych i częstych możliwości, a potem w wieku dojrzećwania został zaniechany.

Wyniki moich junaków w biegu i w rzucie mniej ustępują normom Mydlarskiego niż w skoku wzwyż. W biegu różnica wynosi + 0,65 sek., + 0,97 sek., + 0,73 sek. i + 0,53 sek. odpowiednio dla klas wieku 16,5 — 17,5 — 18,5 i 19,5 lat. Junacy w wieku 17,5 lat ustępują tu normom Mydlarskiego prawie o 1 sek. W rzucie najlepiej wypadli 16,5-letni ustępując normie tylko o 0,88 m, podczas gdy 17,5-letni ustępują o 3,93 m, a 18,5-letni aż o 4,47 m. Najsłabiej wypadli junacy 19,5-letni. Nie dociągają oni w tej konkurencji o 6,87 m do norm Mydlarskiego. Jak z tego widać wyniki w sprawności fizycznej są zgodne z wynikami dotyczącymi cech budowy ciała junaków. Jest to potwierdzeniem znanego faktu, że rozwój sprawności fizycznej jest ściśle sprzężony z rozwojem fizycznym i może być dobrym sprawdzianem dokonanych procesów rozwojowych. Należy się tutaj nieodparcie myśleć, że pewien niedorozwój fizyczny

i obniżenie sprawności fizycznej moich junaków jest wynikiem złych warunków bytu podczas hitlerowskiej okupacji. Wszyscy badani junacy pochodzą z terenów przyłączonych, w czasie ostatniej wojny do Rzeszy Niemieckiej. Wojna więc wyrwała na ich rozwoju ujemne piętno. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że w tym czasie chłopcy ci przeżywali okres wczesnego i właściwego dojrzewania płciowego, w którym mogliby zdobyć najwyższą sprawność ruchową, a zabronione im było przez okupanta uprawianie sportów, gier i zabaw, z drugiej zaś strony przeżycia psychiczne, walka o byt, ciężka praca w Niemczech wpłynęły ujemnie na rozwój fizyczny i sprawność junaków; to zrozumiałe jest, że wszystko to wywarło hamujący i ujemny wpływ na ich rozwój, co uwidoczniło się szczególnie w zestawieniu z młodzieżą przedwojenną.

Wpływ obozu na budowę ciała

Przejdę teraz do omówienia wpływu obozu SP na rozwój fizyczny junaków. Na podstawie wyników badania przy końcu III-go turnusu można stwierdzić, że dwumiesięczny pobyt junaków w brygadzie wpłynął niebywale korzystnie na ich kondycję fizyczną. Okazało się bowiem, że tylko u 2% junaków ciężar ciała w końcu turnusu pozostał bez zmian lub zmniejszył się o 1 do 3 kg. Poza tym stwierdzono przyrosty na wadze po 2 kg, u 27% — 2 do 5 kg, u 60% — 5 do 10 kg, u 7% — 10 do 15 kg, a u 1% junaków ciężar ciała zwiększył się o ponad 15 kg. Równolegle z przyrostem na wadze zaznaczył się przyrost na wysokość, a mianowicie: u 50% junaków wzrost powiększył się w czasie turnusu o 1 do 4 cm. Tak duże przyrosty na wadze u junaków pracujących w brygadzie możliwe są tylko u młodzieży wiejskiej, przyzwyczajonej do pracy fizycznej od wczesnej młodości w gospodarstwie i na roli. 5-cio godzinny dzień pracy i 3 godziny wyszkolenia ruchowego, połączone z regularnym trybem życia, urozmaiconym programem dnia w obozie, 8-ma godz. snu na dobę, dobre wyżywienie, stanowiły dla nich raczej wypoczynek w porównaniu z ich codzienną pracą w domu, trwającą nieraz od świtu do zmierzchu.

Dane dotyczące wpływu pobytu w obozie na cechy budowy ciała junaków zawiera tabelka 8 oraz ilustrują diagramy 6 i 7 (str. 381—2).

Po dwumiesięcznym pobycie junaków w brygadzie SP we wszystkich kategoriach wieku średnie arytmetyczne wzrostu poprawiły się. W kategorii 16,5, 18,5 i 19,5 nieco więcej niż o 1 cm, a w kategorii 17,5 lat aż o 1,4 cm. Przy pierwszym badaniu wyniki średnich wzrostu junaków w porównaniu z młodzieżą przedwojenną wypadły na niekorzyść junaków. Po drugim badaniu jednak wyniki 16,5 i 17,5-letnich junaków przewyższyły wyniki młodzieży szkolnej przedwojennej, a w pozostałych dwu rocznikach przewaga młodzieży przedwojennej zmniejszyła się o cały centymetr (diagram nr 6).

T A B E L K A 8.

Średnie arytmetyczne i średnie odchylenia wzrostu i wagi ciała
junaków 4-ej brygady SP w I i II-gim badaniu

Wiek	I b a d a n i e		II b a d a n i e		R ó ż n i c e		
	A ± EA	δ ± E	A ± EA	δ ± E	A ^I - A ^{II}	δ ^I - δ ^{II}	
W z r o s t							
16,5	90	164,32±0,55	5,20 ± 0,39	165,33±0,56	5,25 ± 0,39	+ 1,01	+ 0,05
17,5	150	165,80±0,45	5,20 ± 0,32	167,20±0,46	5,67 ± 0,33	+ 1,40	+ 0,47
18,5	150	165,20±0,45	5,63 ± 0,32	166,27±0,44	5,42 ± 0,31	+ 1,07	- 0,21
19,5	60	165,60±0,78	6,00 ± 0,55	166,66±0,78	6,02 ± 0,55	+ 1,06	+ 0,02
W a g a							
16,5	90	55,29±0,61	5,92 ± 0,44	61,24±0,60	5,67 ± 0,42	+ 5,95	- 0,25
17,5	150	57,87±0,48	5,80 ± 0,34	63,99±0,50	6,05 ± 0,35	+ 6,12	+ 0,25
18,5	150	58,00±0,50	6,11 ± 0,35	63,33±0,52	6,40 ± 0,37	+ 5,33	+ 0,29
19,5	60	59,44±0,69	5,30 ± 0,48	65,26±0,68	5,28 ± 0,48	+ 5,82	- 0,02

Jeszcze większą poprawę widać odnośnie wagi junaków po drugim badaniu. Przyrost wagi wynosi średnio: u 18,5-letnich — 5,33 kg, u 19,5-letnich — 5,62 kg, u 16,5-letnich — 5,95 kg, wreszcie u 17,5-letnich — 6,12 kg. Jak widać przyrosty średnich arytmetycznych wagi są bardzo duże. Nic też dziwnego, że porównanie junaków

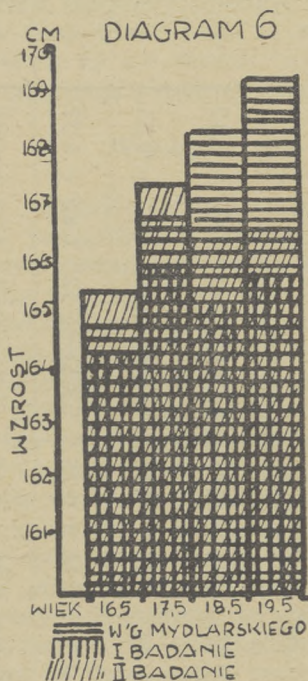


Diagram nr 6.

Zestawienie śr. arytm. wzrostu w I i II-gim badaniu junaków 4-tej brygady SP w porównaniu z młodzieżą szkolną w/g Mydlarskiego.

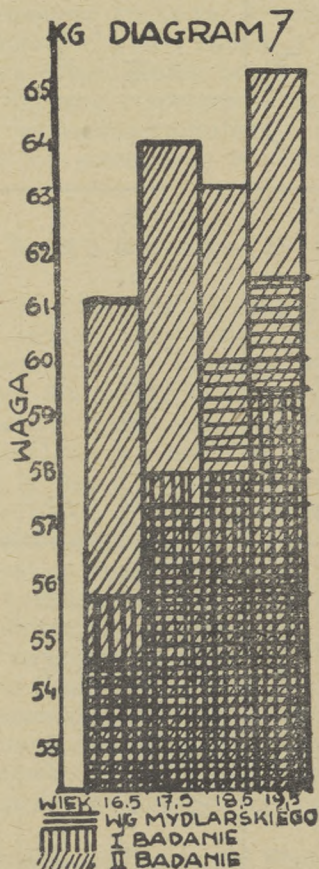


Diagram nr 7.

Zestawienie śr. arytm. wagi junaków 4-tej brygady SP w I i II-gim badaniu w porównaniu z młodzieżą szkolną w/g Mydlarskiego.

po drugim badaniu z młodzieżą przedwojenną wypadło na ich korzyść. W pierwszym badaniu górowali nad młodzieżą Mydlarskiego tylko 16,5-letni i 17,5-letni junacy, po drugim badaniu również i pozostałe dwa roczniki przewyższyły wyniki średnich arytmetycznych młodzieży przedwojennej o całe 3 kg (diagram nr 7). Średnie odchy-

lenia w większości wypadków zmniejszyły się. Jedynie u 17,5-letnich średnie odchylenie wzrostu powiększyło się o 0,47 cm, a wagi o 0,25 kg spowodowane prawdopodobnie największymi różnicami w tempie przyrostów na wysokość i na wadze. Dodatkowo różnice w średnich były tu jak już wiemy największe (1,4 cm i 6,12 kg).

Podsumowując wyniki z tabelki 8 i diagramów nr 6 i 7 dochodzimy do wniosku, że pobyt junaków w brygadzie SP wpłynął bardzo korzystnie na ich ogólną budowę ciała. Pozwolił im odrobić braki we wzroście i wadze ciała w niezwykle szybkim tempie. Złożyły się na to dobre warunki żywienia w brygadzie SP; uregulowany tryb życia, według obowiązującego programu, uwzględniający pracę i odpoczynek, prawidłowo rozłożone w programie dnia.

Wpływ obozu na sprawność fizyczną

Omówiłem już warunki pobytu junaków w brygadzie i na podstawie pomiarów stwierdziłem dodatni wpływ na ich rozwój fizyczny. Pozostaje jeszcze omówić wpływ obozu na sprawność fizyczną. Na podstawie zestawienia wyników w tabelce 9 oraz na diagramach 10, 11, 12, można wykazać również dużą poprawę w stosunku do pierwszego badania, a nawet w niektórych przypadkach lepsze wyniki od uzyskanych przez przedwojenną młodzież szkolną np. w rzutach piłką palantową (str. 384—5).

Średnie arytmetyczne i średnie odchylenie biegu na 60 m, skoku wzwyż, rzutu piłką palantową junaków 4-tej brygady SP w I-ym i II-gim badaniu (patrz tabelka 9, str. 384).

Z analizy wyników zawartych w tabelce 9 okazało się, że nastąpiły przesunięcia na korzyść junaków we wszystkich kategoriach wieku w skoku wzwyż i w rzucie piłką palantową. I tak w kategorii 16,5 lat średnia arytmetyczna polepszyła się w skoku wzwyż o 5,39 cm, w rzucie o 4,04 m; w kategorii 17,5 lat o 5,31 cm w skoku, a w rzucie o 4,90 m. Trochę słabiej wypadły dwa następne roczniki, ale także z wynikiem dodatnim. Dla 18,5-letnich średnia arytmetyczna skoku wzwyż powiększyła się o 4,10 cm, a średnia rzutu o 3,50 m; u 19,5-letnich w skoku wzwyż o 2,25 cm, a w rzucie o 3,95 m. Inaczej przedstawia się sprawa ze średnimi arytmetycznymi biegu na 60 m. We wszystkich kategoriach wieku średnie arytmetyczne wzrosły zamiast się obniżyć. U 16,5-letnich o 0,14 sek., u 18,5-letnich o 0,01 sek., u 19,5-letnich o 0,14 sek. Natomiast u 17,5-letnich średnia arytmetyczna obniżyła się o 0,5 sek., wskazując na minimalną poprawę w biegu.

Jeśli chodzi o średnie odchylenie, to prócz biegu na 60 m we wszystkich pozostałych przypadkach zmniejszyło się ono, co jest dowodem większego zagęszczenia spostrzeżeń koło średniej arytmetycznej, a co zatem idzie większego wyrównania ogólnego poziomu sprawności badanych. Największe zmiany odchylenia średniego

TABELKA 9

Wiek	I b a d a n i e		II b a d a n i e		R ó ż n i c e		
	A $\pm$ Ea	$\delta \pm E$	A $\pm$ Ea	$\delta \pm E$	A' - A''	$\delta'' - \delta'$	
B i e g 60 m							
16,5	90	9,75 $\pm$ 0,11	1,00 $\pm$ 0,07	9,83 $\pm$ 0,07	0,65 $\pm$ 0,04	-0,08	-0,35
17,5	150	9,91 $\pm$ 0,05	0,68 $\pm$ 0,04	9,86 $\pm$ 0,06	0,79 $\pm$ 0,04	+0,05	+0,11
18,5	150	9,61 $\pm$ 0,05	0,66 $\pm$ 0,38	9,62 $\pm$ 0,06	0,77 $\pm$ 0,04	-0,01	+0,11
19,5	60	9,41 $\pm$ 0,08	0,62 $\pm$ 0,05	9,55 $\pm$ 0,09	0,70 $\pm$ 0,06	-0,14	+0,08
S k o k w z w y ż							
16,5	90	100,22 $\pm$ 1,51	14,28 $\pm$ 1,07	105,61 $\pm$ 1,01	9,56 $\pm$ 0,71	+5,39	-4,72
17,5	150	102,67 $\pm$ 1,00	12,20 $\pm$ 0,70	107,36 $\pm$ 0,92	11,20 $\pm$ 0,65	+5,31	-1,00
18,5	150	102,24 $\pm$ 1,11	13,46 $\pm$ 0,78	106,34 $\pm$ 0,92	11,20 $\pm$ 0,65	+4,10	-2,26
19,5	60	101,90 $\pm$ 1,87	14,40 $\pm$ 0,32	104,15 $\pm$ 1,08	8,35 $\pm$ 0,76	+2,25	-6,05
R z u t p i ł k a p a l a n t o w a							
16,5	90	63,96 $\pm$ 1,38	13,07 $\pm$ 0,98	68,00 $\pm$ 1,22	11,48 $\pm$ 0,86	+4,04	-1,59
17,5	150	64,94 $\pm$ 0,93	11,40 $\pm$ 0,66	69,84 $\pm$ 0,88	10,80 $\pm$ 0,62	+4,90	-0,60
18,5	150	65,52 $\pm$ 0,87	10,64 $\pm$ 0,61	69,02 $\pm$ 0,85	10,41 $\pm$ 0,60	+3,50	-0,23
19,5	60	67,00 $\pm$ 1,43	11,04 $\pm$ 1,01	70,92 $\pm$ 1,51	11,34 $\pm$ 1,06	+3,92	+0,30

notujemy w skoku wzwyż: o 1 u 17,5-letnich, o 2,26 u 17,5-letnich, o 4,72 u 16-5letnich i wreszcie o 6,05 u 19,5letnich! W rzucie piłką nastąpiły także korzystne zmiany odchylenia średniego, chociaż w mniejszym stopniu niż w skoku. Wskazuje to również na wyrównanie ogólnego poziomu i w tej sprawności badanych. W biegu na 60 m przeciwnie, odchylenie średnie wzrosło w ślad za wzrostem średnich czasu.

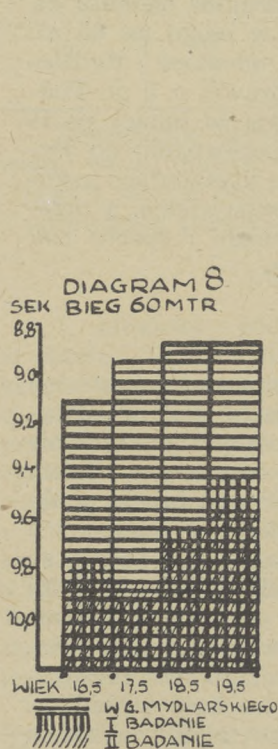


Diagram nr 8
Zestawienie śr. arytm. biegu na 60 m junaków 4-ej brygady SP w I-ym i II-gim badaniu i młodzieży szkolnej w/g Mydlarskiego.

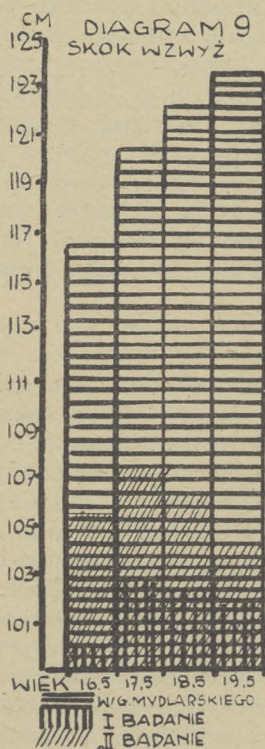
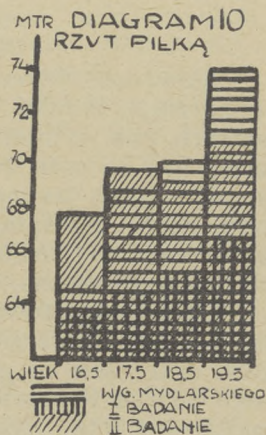


Diagram nr 9
Zestawienie śr. arytm. skoku wzwyż junaków 4-ej brygady SP w I i II badaniu i młodz. szk. w/g Mydlarskiego.



Zestawienie śr. arytm. rzutu piłką palantową junaków 4-tej brygady SP w I i II badaniu w porównaniu z młodz. szk. w/g Mydlarskiego.

Należy przypuszczać, że pogorszenie wyniku w biegu na 60 m było spowodowane wybitnym przyrostem wagi junaków. Przy dużych przyrostach na wadze, które wynosiły średnio 5,5 kg praca narządów krążenia i oddychania uległa zmianie niekorzystnej w stosunku do ogólnej wagi ciała. Ponieważ zmiany na wadze nastąpiły w bardzo krótkim czasie (2 mies.), narządy krążenia i oddychania

nie zdołały przystosować się do zwiększonych wymagań stroju i to odbiło się obniżeniem jego sprawności funkcjonalnej, a przede wszystkim na szybkości, której sprawdzianem jest bieg krótki. Należy przypuszczać, że wyniki w biegu uległyby poprawie po pewnym czasie, w ciągu którego narządy krążenia i oddychania mogłyby przystosować się do nowych zwiększonych wymagań stroju.

Pozostaje teraz omówić diagramy 8, 9 i 10, na których są przedstawione porównania wyników I i II badania junaków z młodzieżą przedwojenną Mydlarskiego. Różnice po drugim badaniu na ogół zmniejszyły się, wzrosła jedynie różnica w biegu na 60 m. W rzucie piłką palantową junacy przewyższają młodzież Mydlarskiego 16,5-letnią o przeszło 3 m, a 17,5-letnią prawie o 1 m. Podsumowując powyższe wyniki dochodzę do wniosku, że junacy po II badaniu poprawili swoją sprawność fizyczną w porównaniu do wyników I-go badania. Wpłynęły na to niewątpliwie następujące czynniki: a) unormowany tryb życia, b) racjonalne wyżywienie, a przede wszystkim c) uprawianie wychowania fizycznego i sportu pod kierunkiem instruktorów, czyli metodyczny **trening**.

P u n k t a c j a

Sprawność fizyczna jest oceniana różnymi miarami zależnie od konkurencji. Wyniki biegu określa się w sekundach, skok w centymetrach, rzut w metrach. Wyniki podane w tak różnych miarach nie mogą być ze sobą bezpośrednio porównane lub sumowane. Celem ominięcia tych trudności Mydlarski (l. cit.) opracował tabele punktowe, które pozwalają sprowadzić wyniki wyżej wymienionych sprawności do jednoznacznych wartości, czyli punktów. Tabele są tak skoncentrowane, że 50 punktów w tabeli odpowiada średniej

Celem zorientowania się jak w porównaniu z tabelami Mydlarskiego przedstawia się sprawność zbadanej przeze mnie grupy junaków, oraz jakie ta grupa poczyniła postępy w ciągu dwumiesięcznego pobytu w obozie, obliczyłem w procentach — ilość wypadków takich wyników, które przewyższają 50 punktów tabeli, a zatem przewyższają i średnią arytmetyczną po wstępnej i po końcowej próbie sprawności. Zestawienie to przedstawiam w tabelce nr 10.

Po takim przeliczeniu wyników I próby sprawności, okazało się że w skoku wzwyż co najwyżej 10% junaków przekraczało normy Mydlarskiego, w biegu najwyżej 18%, a w rzucie aż do 43%. Po drugiej próbie we wszystkich trzech konkurencjach widać pod tym względem wyraźną poprawę. W skoku wzwyż junacy poprawili swe wyniki o 5% w kategorii 16,5-letnich (to jest do 13% przypadków, + do 9% u 19,5-letnich (to jest do 16% przypadków). Największa poprawa widoczna jest w rzutach — o 9 — 11% przypadków. Najślabiej wypadli tu 19,5-letni, których wyniki wzrosły o 2% przypadków, a w biegach okazali się najlepsi 18,5-letni. Poprawili oni wyniki o dalsze 9% przypadków.

TABELKA 10

Zestawienie procentowe przypadków wyników przewyższających normę Mydlarskiego w sprawności fizycznej u junaków 4-ej brygady SP. Próby I i II.

Wiek	Liczeb- ność	I-sza próba			II-próba			Różnica		
		Bieg	Skok	Rzut	Bieg	Skok	Rzut	Bieg	Skok	Rzut
16,5	84	15 ⁰ / ₁₀₀	8 ⁰ / ₁₀₀	43 ⁰ / ₁₀₀	18 ⁰ / ₁₀₀	13 ⁰ / ₁₀₀	52 ¹ / ₁₀₀	+3 ⁰ / ₁₀₀	+5 ⁰ / ₁₀₀	+9 ⁰ / ₁₀₀
17,5	123	16 ¹ / ₁₀₀	6 ¹ / ₁₀₀	40 ⁰ / ₁₀₀	23 ⁰ / ₁₀₀	14 ⁰ / ₁₀₀	49 ⁰ / ₁₀₀	+7 ¹ / ₁₀₀	+8 ⁰ / ₁₀₀	+9 ⁰ / ₁₀₀
18,5	116	18 ⁰ / ₁₀₀	10 ¹ / ₁₀₀	33 ⁰ / ₁₀₀	27 ⁰ / ₁₀₀	18 ⁰ / ₁₀₀	44 ⁰ / ₁₀₀	+9 ⁰ / ₁₀₀	+8 ⁰ / ₁₀₀	+11 ⁰ / ₁₀₀
19,5	44	16 ⁰ / ₁₀₀	7 ⁰ / ₁₀₀	29 ⁰ / ₁₀₀	25 ⁰ / ₁₀₀	16 ⁰ / ₁₀₀	31 ⁰ / ₁₀₀	+7 ⁰ / ₁₀₀	+9 ⁰ / ₁₀₀	+2 ⁰ / ₁₀₀

Zestawienie procentowe tabelki 10, raz jeszcze wykazuje omawiany wyżej dodatni wpływ obozu na sprawność ruchową junaków. Ujawnił się on tutaj w procentowym przyroście ilości osobników o sprawności przekraczającej przedwojenne normy Mydlarskiego.

ZESTAWIENIE WYNIKÓW

1. Młodzież wiejska województw łódzkiego przebywająca w obozie „Służba Polsce“ we wrześniu — październiku 1948 r. wykazała przy wstępnym badaniu niedostateczny rozwój fizyczny w porównaniu z normami wzrostu i wagi dla młodzieży polskiej przedwojennej. Dotyczyło to szczególnie roczników 18,5, 19,5, które wykazały jawne zahamowanie procesów rozwojowych wskutek warunków okupacyjnych w latach 1939 — 1945.

2. Wstępna próba sprawności fizycznej ujawniła, że wyniki junaków były niższe od norm młodzieży przedwojennej zwłaszcza w skoku wzwyż. Wyjaśnienia tego zjawiska należy szukać w a) upośledzeniu środowiska wiejskiego pod względem sportowym w pierwszych latach powojennych oraz w b) ujemnym wpływie okresu wojennego na rozwój fizyczny i ruchowy młodzieży.

3. Po dwumiesięcznym pobycie w obozie SP badanie końcowe wykazało wybitne podniesienie się ciężaru i wzrostu ciała junaków. Charakterystyczne jest przekroczenie przez junaków średnich ciężaru ciała młodzieży polskiej przedwojennej we wszystkich kategoriach wieku oraz wzrostu w kategorii wieku 16,5 i 17,5 lat. Dobre i racjonalne wyżywienie w obozie, unormowany tryb życia i pracy, poprawa warunków higieniczno-sanitarnych, stała opieka lekarska, uprawianie wychowania fizycznego i sportu pod fachowym kierunkiem, rozrywki kulturalno-oświatowe, zdrowy nastrój w obozie, wszystko łącznie, wpłynęło bardzo korzystnie na poprawę rozwoju fizycznego junaków.

4. Końcowa, II próba sprawności fizycznej, wykazała poprawę wyników uzyskanych przez junaków w rzutach piłką palantową, w której to konkurencji przekroczyli nawet normy dla młodzieży przedwojennej. Jedynie wyniki w biegu na 60 m pogorszyły się, co

pozostaje w związku, jak należy przypuszczać, z wielkim przyrostem wagi.

Podsumowując, należy jak najmocniej podkreślić wszechstronnie korzystny wpływ pobytu w brygadzie SP, wykazany we wszystkich wynikach niniejszej pracy, a odnoszący się zarówno do poprawy rozwoju fizycznego, jak i podniesienia sprawności fizycznej młodzieży junackiej.

S p i s l i t e r a t u r y

- 1) Bogdanowicz J. — Rozwój fizyczny dziecka, Warszawa 1948 r.
- 2) Bogdanowicz J. — Cechy biologiczne wieku dojrzewania, Lwów Warszawa.
- 3) Jasicki B. — Dynamika rozwojowa męskiej młodzieży szkolnej z Krakowa, Kraków 1938 r.
- 4) Jasicki B. — Zjawisko dojrzewania a rozwój wysokości ciała u chłopców, Przegląd Antropologiczny, tom XV, Poznań, 1948 r.
- 5) Martin R. — Lehrbuch der Anthropologie, Jena 1928 r.
- 6) Mydlarski J. — Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce — Warszawa 1934 r. Przegl. Fizj. Ruchu.
- 7) Rosiński B. — W wzroście człowieka, Przegląd Antropologiczny, tom XV, Poznań 1948 r.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI

SZERMIERKA NA SZPADY — SZPADA ELEKTRYCZNA

Ważnym momentem w rozwoju szermierki było wprowadzenie w XVIII wieku floretu. Ta nowa broń kolna była pierwszą bronią ćwiczebną i szermierka na florety zapoczątkowała nowy okres w dziejach broni białej — okres szermierki sportowej. Drugą bronią szermierki sportowej była, wprowadzona później, nowa postać broni sieczno-kolnej, mianowicie — lekka szabla o cienkiej i sprężystej klindze. Floret i szabla są to bronie umowne, tzn. w walkach na te bronie obowiązują pewne konwencje, biorące swój początek jeszcze z okresu szpady dworskiej i okresu pierwszych floretów XVIII wieku. Przepisy szermierki umownej (floret, szabla) przechodziły pewne zmiany i obecnie najważniejsze z nich odnoszą się do:

1) pola trafienia, które we florecie stanowi tylko tułów, a w szabli tułów, głowę i kończyny górne;

2) czasu trafienia. Przepisy co do czasu trafienia (przestrzeganie zasad starcia szermierczego) są bardzo skomplikowane, ale najważniejszy z nich polega na tym, że natarcie jest uprzywilejowane w stosunku do działania wyprzedzającego (*coup d'arrêt*), tzn. że zaatakowany szermierz winien bronić się zasłoną (własną bronią usunąć przeciwnika), po czym dopiero ma prawo natychmiastowej odpowiedzi.

SZPADA

Trzecia broń sportowa — szpada — została wprowadzona do szermierki nowoczesnej dopiero z końcem XIX wieku. W tym bo-

wiem czasie zauważono, że technika szermiercza i nawyki wytworzone uprawianiem floretu nie są dobrym przygotowaniem do prawdziwej walki, jaką był np. pojedynek. Znane były nierzadkie wypadki ranienia lub zabicia wybitnych florecistów w pojedynkach. Wtedy grupa szermierzy paryskich zaczęła ćwiczyć nową bronią, która z wyjątkiem braku ostrego zakończenia, niczym się nie różniła od francuskiej szpady pojedynkowej. W ćwiczeniach tych nie przestrzegano żadnych umów floretowych, a więc pole trafienia stanowiło całe ciało bez wyjątku, a każde trafienie wcześniejsze było ważne bez względu na to, czy było uzyskane natarciem, pchnięciem wyprzedzającym, odpowiedzią, czy innym działaniem. Walczono tylko do jednego trafienia (w przeciwieństwie do floretu i szabli, w których walczy się do 5 trafień). Jeśli obaj przeciwnicy trafili się jednocześnie — uznawano to za porażkę dla obu.

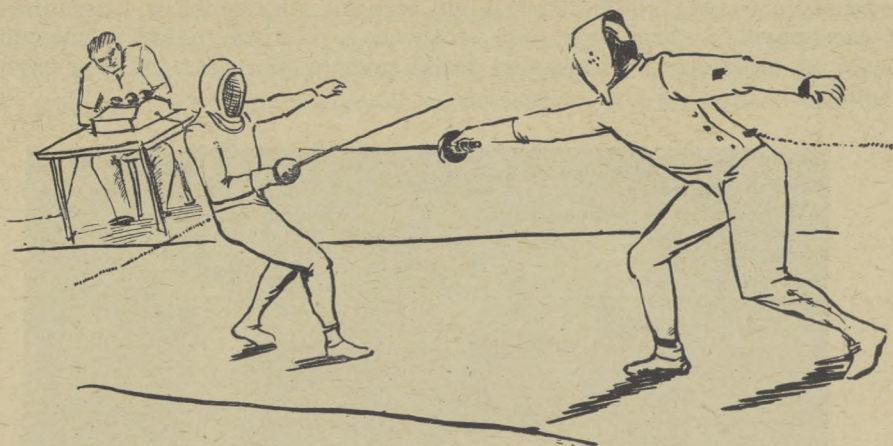
Pojedynki stały się wkrótce zupełnym przeżytkiem i stopniowo zaczęły zanikać.

Początkowo ćwiczenia przygotowawcze do pojedynków rozwinęły się w nową, odrębną gałąź szermierki sportowej, tworząc nowy typ szermierza, o innej niż w broniach umownych, technice i taktyce.

Szpada, podobnie jak floret, jest bronią kolną, różni się jednak od floretu, jak już zaznaczono, wybitnie przepisami walki. Sama broń jest poza tym cięższa, posiada sztywną trójkątną klingę i duży kosz. (Ochrona rękoiści).

Ponieważ spotkania do jednego trafienia nie były zbyt zadawalające (czynnik przypadkowości odgrywa dużą rolę, walka staje się zbyt ostrożna i nie ciekawa dla widzów, nie daje zawodnikom okazji do wykazania swych pełnych wartości) — przedłużono je do 2, a potem do 3 trafień. Walki do 3 trafień obowiązują obecnie we wszystkich międzynarodowych i poważniejszych zawodach. Jedynie w systemie pucharowym walczy się do 5 trafień, w pięcioboju nowoczesnym zaś nadal do 1 trafienia.

Taktyka szpady jest dosyć prosta. Najbardziej wysunięta do przodu część pola trafienia tj. ręka i ramię, jest częstym celem natarć i pchnięć wyprzedzających przeciwnika. Jasnym jest, że w walce na szpady nie można wykonywać wielu zwodów lub szerokich ruchów, takich jak np. wrzucenie klingi (coupé). Głównymi zasłonami są szósta, przeciw-szósta, druga i ósma. Walka na szpady jest ostrożna i, ponieważ zawodnika nie chronią przepisy szermierki umownej, zasada „trafić, samemu nie będąc trafionym“, jest znacznie ważniejsza niż we florecie i szabli. Ostatnio jednak szereg czołowych szpadzistów stosuje nową taktykę — taktykę ruchliwości i szybkości, której ważnym pierwiastkiem jest ruch. Mistrz olimpijski szpady Włoch Cantone powodzenie swe zawdzięcza działaniom zaczepnym. Na trafienia zadane przez niego w finale Igrzysk Olimpijskich (1948) — 18 było wynikiem natarć, w tym 11 rzutów. Na jedno pchnięcie wyprzedzające, którym został trafiony, trafiał swych przeciwników 3 razy natarciem. Podobną napastliwą i ruchli-



Walka na szpady: Zawodnik prawy stosuje taktykę ruchliwości.

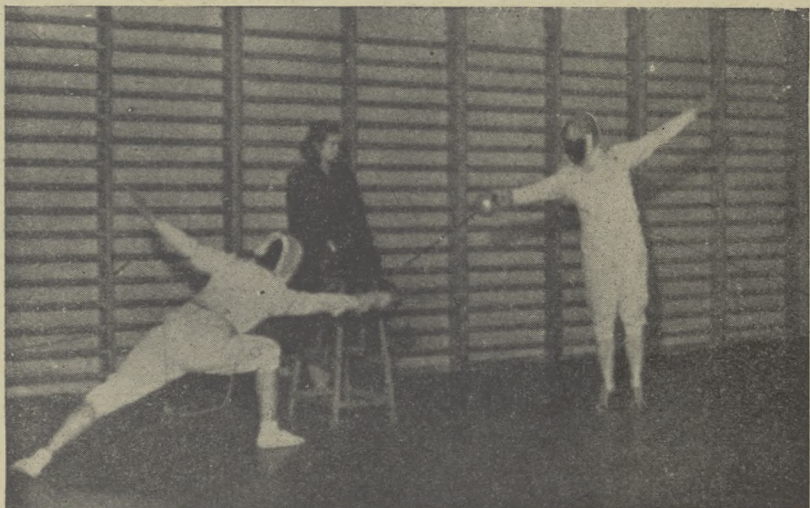
wą taktykę walki stosowali z powodzeniem Eduardo Mangiarotti i Agostoni. (Wicemistrz Zeppeli stosował pchnięcia wyprzedzające). Tak więc widzimy, że działania zaczepne w wielu wypadkach dają dobre wyniki, nieraz lepsze niż taktyka czekania. Oczywiście wybór



Walka na szpady: Natarcie zawodnika z prawej strony nie trafia, a sam atakujący zostaje trafiony pchnięciem wyprzedzającym.

odpowiedniego sposobu walki w szpadzie (jak i w innych broniach) jest sprawą osobistą szermierza i zależy od całego szeregu czynników (budowa ciała, temperament, upodobania zawodnika itp.). Naj-

lepszym rozwiązaniem wydaje się wysoka sprawność w działaniach zaczepnych i obronnych oraz stosowanie różnych metod w zależności od umiejętności i sposobu walki przeciwnika oraz innych czynników.



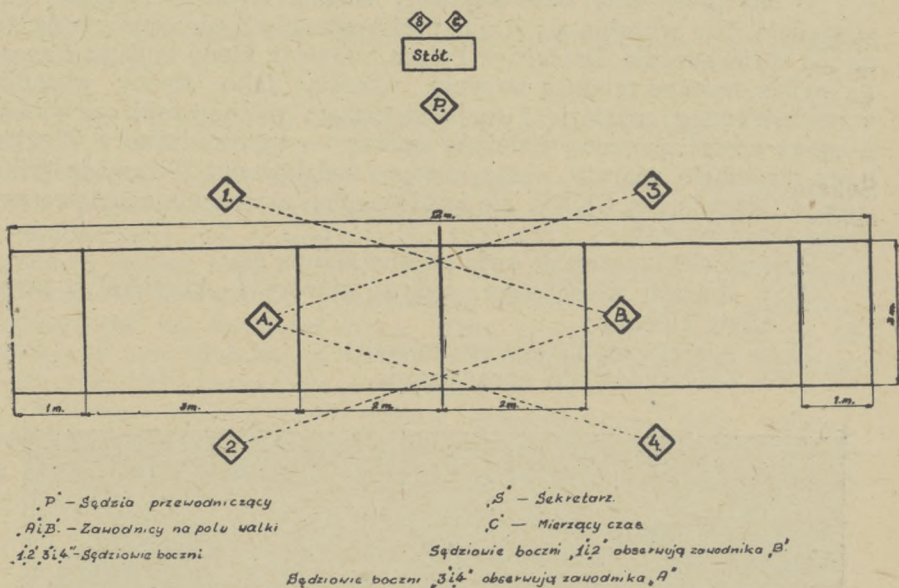
Walka na szpady: Pchnięcie wyprzedzające na rękę.

Doskonałej i nawskroś nowoczesnej szkoły szpadowej uczy u nas fechtmistrz mjr Kevey. Jednym z najważniejszych elementów jego nauczania jest zasłona — odpowiedź rzutem. Natarcia, przeważnie na ramię, przeprowadzane są wiązaniem lub poprzedzone odbiciem, wykonane często rzutem.

SĘDZIOWANIE

Walki szermiercze sędziuje zespół złożony z 5 osób: sędzia przewodniczący i 4 sędziów bocznych. Dwaj boczni stojący po prawej stronie przewodniczącego, obserwują zawodnika, stojącego po jego stronie lewej i przeciwnie. Zadaniem sędziów bocznych jest stwierdzenie, czy obserwowany przez nich zawodnik był trafiony czy nie, czy trafienie było dobrze osadzone, czy było na powierzchni trafień, itd. Przewodniczący kieruje całością walki, zwraca uwagę na przebieg starć. Kiedy zdaje mu się, że było trafienie przerywa walkę i przeprowadza analizę starcia, pytając odpowiednich sędziów bocznych czy było trafienie czy nie. Przewodniczący rozstrzyga o zaliczeniu trafienia na podstawie zasad szermierki umownej we florecie i szabli; w szpadzie natomiast orzeka o pierwszeństwie co do

czasu trafienia, z pominięciem nawet rozbiór starcia. Sędziowanie w szermierce we wszystkich rodzajach broni jest niezmiernie trudne. Ciągły ruch zawodników na polu walki, błyskawiczna szybkość ruchów broni, zawodność zmysłów ludzkich i zmęczenie są nieraz powodem mylnych orzeczeń sędziowskich. Niedokładność zmysłów



Ustawianie zawodników i zespołu sędziowskiego na polu walki
(Sędziowanie bez aparatu elektrycznego. Pole walki dla florety).

ludzkich jest szczególnie widoczna pod koniec dużych zawodów, kiedy wszyscy są wyczerpani całodziennymi walkami i obserwowaniem ich z największą uwagą i skupieniem. A wtedy właśnie — w rozgrywkach finałowych — każde trafienie jest szczególnie ważne.

SĘDZIA BEZ POMYŁEK — APARAT ELEKTRYCZNY

W szpadzie stosunkowo niedawno znaleziono wspaniałe wyjście z trudnej sytuacji. Mianowicie zbudowano specjalny aparat elektryczny do sędziowania, który zapaleniem się światła i dźwiękiem brzęczyka sygnalizuje pierwszeństwo trafienia co do ułamka sekundy i wyklucza możliwość pomyłek w ocenie trafień. Fakt, że spada jest bronią naturalną (pole trafienia nieograniczone, nie obowiązują umowy co do czasu trafienia), bronią wyłącznie kolną, kształt i sztywność brzeszczotu — ułatwiło wprowadzenie i zastosowanie aparatu elektrycznego do sędziowania. Zawody szpadowe przeprowa-

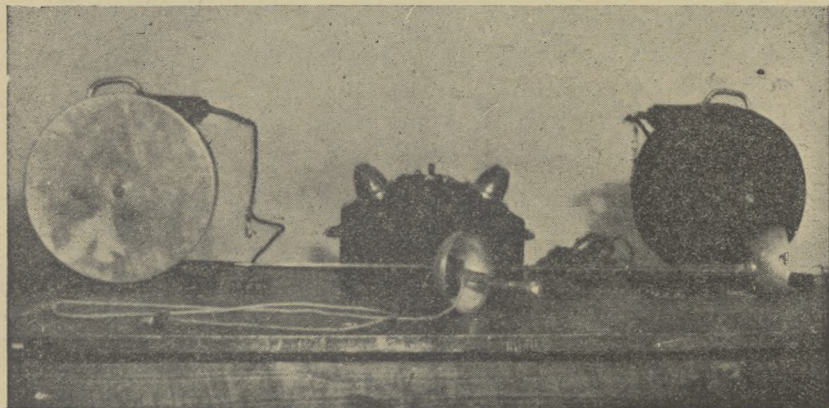
dzane przy pomocy aparatu odbywają się szybko i sprawnie, a wyniki tych zawodów są wiernym odbiciem umiejętności i osiągnięć zawodników, ponieważ każde trafienie jest zaliczone słusznie i sprawiedliwie.

Obecnie wszystkie ważniejsze zawody szpadowe w myśl przepisów FIE *) muszą być sędziowane przy pomocy aparatu.

U nas przez długi czas mieliśmy wielkie trudności pod tym względem. Nie wyrabia się u nas tych aparatów i nie było pieniędzy na ich sprowadzenie. Dopiero w Polsce Ludowej, kiedy kultura fizyczna zajęła należne miejsce w życiu narodu, jako ważny czynnik wszechstronnego rozwoju i socjalistycznego wychowania człowieka, a sport został otoczony należyłą opieką — sprowadzono z Węgier nowe doskonałe aparaty elektryczne do sędziowania. Teraz nie tylko Sekcja Szermiercza GKKF, ale każde niemal zrzeszenie sportowe posiada takie aparaty.

Aparat elektryczny do sędziowania składa się:

- 1) z aparatu właściwego: aparat główny („skrzynka“), przewody i bębny;
- 2) ze sprzętu osobistego szermierza;
- 3) z przyrządów do sprawdzania.



„Skrzynka aparatu elektrycznego, bębny, przewody, szpada zwykła i szpada elektryczna z włączonym przewodem rękawowym“.

Aparat właściwy

a) Sygnalizuje trafienie przez zaświecenie dwóch kolorowych żarówek i dźwięk dzwonka lub bucza. Trafienie jest sygnalizowane aż do wyłączenia aparatu.

*) Federation Internationale d'Escrime (Międzynarodowy Związek Szermierczy).

b) Jeżeli obaj zawodnicy trafiają się jednocześnie (lub w granicach $1/20$ — $1/25$ sekundy) — apart sygnalizuje trafienie obopólne (coup double) — trafienie przeciwko obu zawodnikom.

c) Po upływie $1/25$ sek. od chwili trafienia nie wpływa na sygnalizowanie aparatu.

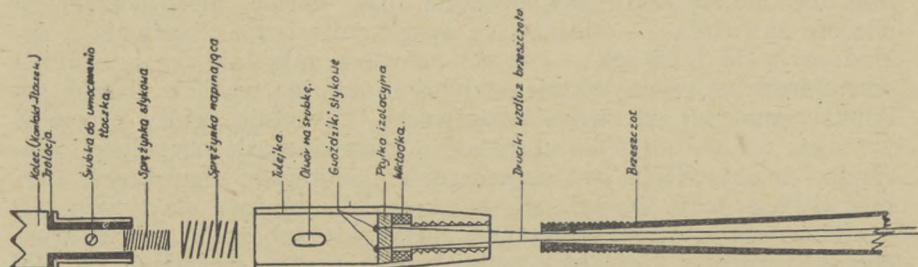
d) Trafienie w kosz szpady nie przeszkadza sygnalizowaniu innych trafień.

e) To samo tyczy się trafienia w metalową planszę, o ile takowa jest używana.

Sprzęt osobisty szermierza

Składa się on ze szpady elektrycznej i przewodu rękawowego. Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za swój sprzęt osobisty. Szpada zaopatrzona jest w elektryczną końcówkę z kołcem kontaktem, od której wzdłuż rowka klingi, idą dwa cienkie druciki, przyklejone do klingi. Te przewodniki połączone są dwoma otworkami gniazdka, znajdującego się wewnątrz kosza. Dwa te otworki oddalone są od siebie o 15 mm. Oddalony o 20 mm od środkowego znajduje się trzeci otwór, który połączony jest z koszem.

Budowa końcówki elektrycznej przedstawiona jest poniżej. Kiedy pchnięcie trafia przeciwnika, kołec zostaje wtłoczony i styka się przy pomocy sprężynki stykowej z drucikami idącymi wzdłuż brzeszczotu.

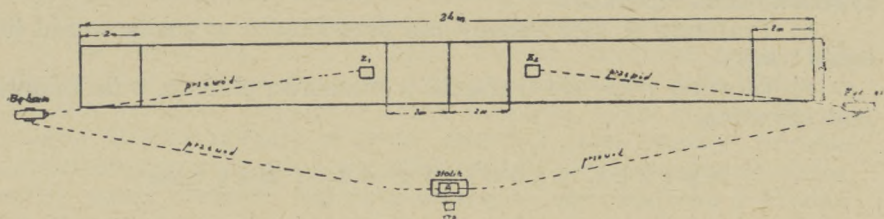


Przewód rękawowy jest izolowanym, giętkim kablem, połączonym przy pomocy trzech wtyczek z gniazdkiem kosza z jednej strony i podobnie z wtykiem przewodu idącego od bębna, z drugiej strony.

Sposób działania

Bęben połączony jest przewodami z zawodnikiem oraz ze skrzynką aparatu. Przy zadaniu trafienia wciśnięcie kolca powoduje zamknięcie **jednego** obwodu elektrycznego — dzwonek dzwoni i światło zapala się po jednej stronie skrzynki. W ten sposób aparat sygnalizuje trafienie.

Jeżeli pchnięcie trafia w kosz szpady przeciwnika, dwa obwody są zamknięte i aparat nie sygnalizuje tego trafienia.



K. W. — Kierownik Walki
 Z — Zawodnik
 A — Aparat główny („skrzynka“)
 O. A. — Obsługujący aparat
 S — Sekretarz
 CZ — Mierzący czas

Wpływ aparatu na taktykę szpady

Używanie aparatu do sędziowania wywarło pewien wpływ na taktykę i technikę szpadzistów. Mianowicie, jeżeli przedtem zasadą szpadzisty było tak przeprowadzić działania, aby trafiając przeciwnika nie dać się trafić równocześnie lub nawet nieco później, to obecnie zawodnik — wiedząc, że aparat rejestruje trafienia z dokładnością do $1/25$ sek. — często poświęca całą taktykę i technikę szermierczą na rzecz jedynie szybkości, usiłując trafić o ułamek sekundy wcześniej od swego przeciwnika. Zawodnik, który prowadzi w walce, nieraz umyślnie stara się o spowodowanie obopólnego trafienia, co oczywiście jest zaprzeczeniem bojowego charakteru szermierki na szpady. Wydaje się, że „kompleks aparatu elektrycznego“ u niektórych szermierzy wpłynął na pewne zubożenie taktykiszpada-dowej, czyniąc z niej nieco mniej bogatą postać szermierki, w której rażą jednostajność i brak wyobraźni. Analiza finałowych trafień olimpijskich jest dość wymowna pod tym względem: 56 pchnięć wyprzedzających, tylko 4 przeciw-tempa, jedynie 13 zasłon-odpowiedzi i aż 50 trafień obopólnych. Zwraca uwagę olbrzymia ilość trafień obopólnych i bardzo mała ilość przeciw-temp. A przecież przeciw-tempo powinno być stałą taktyką przy tak licznych pchnięciach wyprzedzających. Nieco dziwnym również wydaje się fakt, że na 56 pchnięć wyprzedzających 38 było na tułów, a tylko 8 na rękę (+ 10 innych). Wspominając o tej wielkiej ilości trafień obopólnych, warto zaznaczyć, że w ZSRR nawet natarcia równoczesne — „tempo commune“ — w broniach umownych (floret, szabla) uważane są za bardzo niepożądane. I jeżeli zawodnicy trzy razy trafili się działaniem równoczesnym, to po uprzednich ostrzeżeniach, liczy się trafienia przeciwko obu zawodnikom.

PRÓBY REFORM SZERMIERKI NA SZPADY

Wiele było głosów i rad w jaki sposób wzbogacić technikę i taktykę szpadową. Proponowano m. in. nieliczenie trafień obopólnych. Wydaje się jednak, że unieważnianie trafień obopólnych jest pewnego rodzaju krokiem wstecz, ponieważ pozwala obu walczącym szermierzom na „bezkarne“ ryzykowanie podwójnego trafienia, a nie tylko temu zawodnikowi, który prowadzi i potrzebuje tylko jednego trafienia do wygrania walki. Wprowadzoną na krótki okres próbny zasadę unieważniania trafień obopólnych, Międzynarodowy Związek Szermierczy odrzucił, ponieważ nie dała zadawalających wyników. Obecnie trafienia obopólne liczy się, jak poprzednio, przeciwko obu zawodnikom i trafienie podwójne przy stanie 2:2 oznacza porażkę obu szermierzy (0 punktów). Trafienie obopólne unieważnia się jedynie w rozgrywkach systemem pucharowym przy stanie 4:4.

Podobnie szybkość aparatu elektrycznego FIE zmienił z 1/25 sek. na 1/15 i obecnie znowu na 1/25 sek.

Były trener francuskiej drużyny olimpijskiej Roger Crosnier, celem podniesienia poziomu szpady zaleca: taktykę ofensywną, zwiększenie szybkości aparatu do 1/50 sek., unieważnianie trafień obopólnych, ale tylko przy takiej szybkości aparatu oraz walkę do większej ilości trafień. Sądzi on, że nastawienie aparatu na 1/15 sek., tak jak to było na ostatnich Igrzyskach Olimpijskich, sprzyja obopólnym trafieniom. Przy takim nastawieniu aparatu można było wrokowo zauważyć różnicę w czasie trafień sygnalizowanych przez aparat jako obopólne i uważa on, że nastawienie aparatu na 1/50 sek. wpłynęłoby na zmniejszenie ilości trafień obopólnych i zmusiło do częstszego używania zasłon.

Jeżeli chodzi o walki do większej ilości trafień, to były już próby walk do 10 trafień, ale system ten nie zyskał wielkiego uznania, chociaż praktykowany jest nieraz na pokazach szermierczych.

Jeden ze znanych entuzjastów szermierki na szpady proponuje następujące zmiany w przepisach tej broni, sądząc, że zmiany te wzbogaciłyby walkę na szpady i oduczyłyby szpadzistów częstego używania ryzykownych działań:

- 1) Sposób klasyfikacji zawodników, pożyczony od broni umownych, na szpady — jako broni naturalnej — nie nadaje się i powinien być zmieniony. Zamiast walki do 3 trafień, zwycięstwo w której daje zawodnikowi 1 punkt, bez względu na stosunek trafień (3:2, 3:1, 3:0) — spotkanie dwóch zawodników w szpadzie powinno się składać z kilku (np. trzech) oddzielnych walk do jednego trafienia, przy czym wynik każdej walki byłby liczony osobno.

- 2) Trafienie obopólne stanowiłoby jedną walkę. Trafień tych nie liczyłoby się, przez co obaj zawodnicy tracą możliwość zdobycia punktu. Ostrzejszą formą „karania“ za obopólne trafienia byłoby odejmowanie punktów.

3) O klasyfikacji decydowałaaby ilość zdobytych punktów przez poszczególnych zawodników, a w zawodach drużynowych przez członków drużyny.

Pierwszą poważną próbą zastosowania odmiennych przepisów dla szpady były międzynarodowe zawody o nagrodę Craiga (Londyn 1949 r.). W turnieju tym każdy zawodnik miał w swej grupie po trzy walki z każdym ze swych przeciwników. Za trafienie (równoznaczne ze zwycięstwem) w pierwszej walce otrzymywał zawodnik 3 punkty, za trafienie w drugiej walce 2 punkty, a za zwycięstwo w trzeciej — 1 punkt. Jeżeli walka skończyła się trafieniem obopólnym — obu zawodnikom odejmowano 3 punkty, jeżeli było to w pierwszej walce; 2 w drugiej i 1 w trzeciej. Zwycięzcą został znany szpadzista Olivier — zawodnik z największą ilością, w ten sposób zdobytych, punktów. Być może, że system karania podwójnych trafień i wartość punktów za poszczególne starcia będą jeszcze zmienione. Wkrótce może przekonamy się czy podobny sposób rozgrywania zawodów szpadowych przyjmie się i czy wpłynie dodatnio na taktykę szpady. Na wspomnianych zawodach uczestnicy nie pokazali jakiejś nowej taktyki — być może, że przyczyną tego było przyzwyczajenie do starego ogólnie przyjętego sposobu rozgrywek.

Nim omówię bardziej szczegółowo aparat elektryczny do sędziowania szpady, sposoby jego badania i umiejscawiania błędów — przy sposobności podam kilka uwag na temat floretu elektrycznego, który obecnie stanowi jedno z poważniejszych zagadnień szermierki międzynarodowej i jest tematem wielu polemik.

FLORET ELEKTRYCZNY

Pierwsze próby zbudowania floretu elektrycznego były przeprowadzane już dawno, bo w roku 1896, ale rychło poszły w zapomnienie. Dopiero niedawno w kilku krajach, w szczególności we Francji i Włoszech podjęto nowe próby skonstruowania aparatu elektrycznego do sędziowania floretu. Zadanie o wiele trudniejsze niż w szpadzie, ponieważ floret jest bronią konwencjonalną, a poza tym posiada sprężysty brzeszczot, o kwadratowym przekroju, który nie daje osłony cieniutkim przewodom elektrycznym.

Komisja Techniczna FIE przed ostatnimi mistrzostwami świata opracowała kilka tymczasowych ogólnych wskazówek dla floretu elektrycznego, który jest jeszcze w stadium doświadczalnym:

1) Aparat nie powinien wykazywać pierwszeństwa trafienia z jednej strony nad trafieniem z drugiej strony.

2) Trafienie na polu trafienia (powierzchnia ważna) musi być sygnalizowane w inny sposób niż trafienie poza polem trafienia (powierzchnia nieważna).

3) Jeżeli trafienie nieważne (pchnięcie osadzone poza polem trafienia) jest sygnalizowane, następujące po nim trafienie ważne na tej samej stronie musi też być sygnalizowane.

4) Po upływie czasu od $\frac{1}{2}$ do 2 sek. od pierwszego trafienia z której kolwiek strony, dalsze sygnalizowanie trafień powinno być niemożliwe. Dokładny okres czasu, jaki będzie używany w praktyce, będzie ustalony później.

We Włoszech nad floretem elektrycznym pracował od kilku lat inż. Sergio Carmina. Wreszcie udało mu się zbudować aparat, który rejestruje trafienia i „stwierdza“ czy trafienie było zadane na ważną powierzchnię czy nieważną.

Na mistrzostwach świata w Monaco (1950 r.) rozegrano tytułem próby małe zawody floretowe z udziałem 8 zawodników, sędziowane przy pomocy tego aparatu.

W szeregu krajów toczą się teraz dyskusje czy należy wprowadzić floret elektryczny czy nie. Przeciwnicy aparatu twierdzą, że aparat miałby katastrofalny wpływ na poziom szermierki na florety. Zwolennicy aparatu sądzą, że po wprowadzeniu paru poprawek do aparatu, floret elektryczny przyczyni się niewątpliwie do sprawiedliwszej oceny trafień, co jest rzeczą niezmiernie ważną.

Zastanówmy się jakie korzyści przyniesie używanie floretu elektrycznego. Aparat „powiada“ nam, że dany zawodnik został trafiony w czasie natarcia czy tej jakiegoś innego działania. Aparat powie nam nawet czy po trafieniu, wynikłym z działania nieusprawiedliwionego (np. „dociskanie“ pchnięcia po zasłonie przeciwnika na jego natychmiastową odpowiedź), trafiający sam nie został trafiony w czasie działania. Aparat oczywiście nie może stwierdzić, które z tych działań było słuszne, a które nie, a więc aparat nie może zastąpić przewodniczącego. Zastępuje natomiast, i to jest ogromnie ważne, sędziów bocznych, wyłączając w ten sposób możliwości pomylek co do faktu zaistnienia trafienia i jego umiejscowienia (na polu trafienia, czy poza nim).

Miejmy nadzieję, że nasza Sekcja Szermierki GKKF zainteresuje się sprawą floretu elektrycznego i umożliwi przeprowadzenie doświadczeń w Polsce nad korzyściami i możliwościami tego wynalazku.

PRÓBA APARATU I SPRZĘTU, UMIEJSCAWIANIE USZKODZEŃ (szpada)

Jednym ważnym aparatem, do którego zawodnik powinien mieć dostęp jest próbnik szpad i płytką zwierająca.

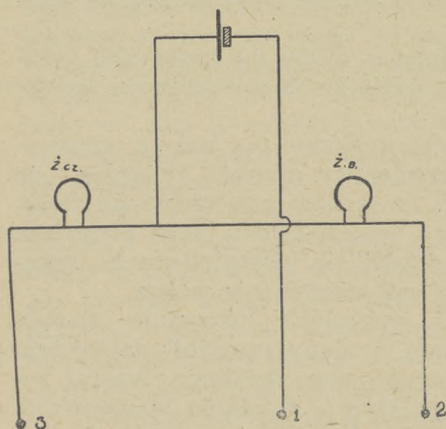
Przyrząd ten jest prosty i do zbudowania go potrzeba następujących części składowych: baterijka, gniazdko z trzema otworkami, 2 żaróweczki i przytrzymywacze, drut i skrzyneczka.

Płytką zwierająca jest to mała, metalowa sztabka z trzema otworkami, do których można włożyć wtyczki przewodu rękawowego.

Otworki w gniazdku są tak rozmieszczone, aby można było aparat połączyć z przewodem rękawowym.

a) Jeżeli 1 i 2 są połączone, żarówka „żb“ (żarówka biała) świeci się.

Próbnik szpad (Obwód elektryczny.)



b) Jeżeli 3 połączony jest z 1, druga żarówka, „żc“ (żarówka czerwona) świeci się.

c) Jeżeli natomiast 3 i 2 są połączone nic się nie dzieje. Kiedy przeprowadza się próbę b., zwarcie pomiędzy 2 i 3 nie będzie wykazane. Przy przeprowadzaniu próby a., obie żarówki zaświecą się.

Sprawdzenie sprzętu osobistego

Przestrzeganie następujących przepisów FIE:

1) Sprężyna napinająca winna wypchnąć kolec (tłoczek)

do jego prawidłowego położenia mimo założonego nań ciężaru 1 kg.

2) Kolec może posuwać się półtora mm nim zostanie zahamowany przez górny brzeg tulejki. Sprężyna stykowa nie może łączyć się z zakończeniami stykowymi o ile nie przeszła 1 mm.

Sprzęt osobisty można sprawdzać przy pomocy zwykłej baterijki, żarówki i kawałka drutu, ale byłoby dobrze, gdyby każdy szpadzista miał przyrząd sprawdzający opisany wyżej.

Sprawdzenie szpady

1) Włącz jeden koniec przewodu rękawowego do szpady a drugi do próbnika. Jeżeli jedna z żarówek świeci się, znaczy to że jest błąd. Istnieje albo zwarcie z koszem lub zwarcie między drutami. Błąd umiejscowić można stwierdziwszy, która z żarówek świeci się.

2) Naciśnij na kolec. Powinna zaświecić się biała żarówka „żb“ i świecić się kiedy poruszamy szpadę (z kolcem naciśniętym). Jeżeli żadna z żarówek nie pali się — wada tkwi w drucie lub w końcówce szpady, kiedy zaś obie żarówki świecą się, jest zwarcie z koszem.

3) Połącz kolec z klingą podczas gdy tłoczek jest wciśnięty oba światła powinny się zapalić. Jeżeli nie zapalają się, to znaczy, że tłoczek lub otworek połączony z koszem ma jakąś wadę.

4) Połóż 1 kg ciężar na kolec (przy czym szpada musi być w położeniu pionowym) i naciśnij na kolec. Uwolnij teraz kolec i stwierdź czy sprężyna napinająca uniosła ciężarek i czy światło zgasło.

5) Włóż 1 mm miernik pomiędzy występek tłoczka i górny brzeg tulejki i naciśnij na kolec. Żarówka nie powinna zaświecić się.

Próby 4) i 5) są wykonywane zwykle nie przez zawodników, ale przez organizatorów poważniejszych zawodów.

Badania przewodu rękawowego

1) Włóż jeden koniec przewodu do próbnika szpad. Żadna z żarówek nie powinna zaświecić się. Zaświecenie się żarówki oznacza, że istnieje zwarcie.

2) Połącz dobrze przy pomocy płytki zwierającej środkową wtyczkę kolejno z pozostałymi dwoma. W obydwu wypadkach odpowiednia żarówka powinna zaświecić się i pozostać zaświecona. Teraz poruszaj wtyczkę oraz poruszaj i skręcaj przewód na całej jego długości. Nie powinno to powodować migotania światła. Jeżeli przy takiej, niezbyt gwałtownej próbie, stwierdzi się wadliwe działanie przewodu rękawowego, znaczy to, że na tym przewodzie nie można polegać w czasie zawodów. Jeżeli przy próbie występuje migotanie światła, należy wyjąć całą wtyczkę i sprawdzić dokładnie czy każda wtyczka jest osadzona mocno w swoim otworze i w gniazdku. Jest to niezmiernie ważne, ponieważ często się zdarza, że np. dwie wtyczki są dobrze osadzone a trzecia jest luźna. To trudno zauważyć, ponieważ wkładając wtyk do gniazdka, odnosimy wrażenie, że jest połączony dobrze i mocno. Wstępne próby mogą też nie wykazać błędu, a połączenie może być przerywane właśnie w chwili zadania trafienia. Trafienie w tym wypadku nie będzie sygnalizowane przez aparat. Przy proteście zawodnika, ani kierownik walki ani rzeczoznawcy mogą nie znaleźć błędu. Oznacza to, że traci się poprawnie zadane trafienie, podczas gdy przeciwnik może uzyskać trafienie zadane nieco później, ale zasygnalizowane przez aparat. Taki wypadek może się zdarzyć kilka razy w czasie zawodów. A więc trzeba sprawdzać często czy każdy kolec jest osadzony dobrze w gniazdku. Błąd w tym kierunku jest trudny do umiejscowienia, jest irytujący i zdarza się często.

Jak posługiwać się szpadą elektryczną

Przed rozpoczęciem walki kierownik walki sprawdza czy aparat działa sprawnie, dopilnowując, aby obaj szermierze spróbowali trafienia oraz trafienia w kosz.

Gdy zawodnik próbuje szpadę na planszy powinien nacisnąć jej kolec na jak najkrótszą chwilę. Można to zrobić przez delikatne, króciutkie uderzenie szpady kolcem o podłogę z natychmiastowym odbiciem szpady do góry. Dlaczego należy to robić w ten sposób? Otóż aparat zasygnalizuje każde trafienie, które będzie trwało 1/100 sek. Teraz, wyobraźmy sobie, że istnieje luźny kontakt w drucie, który łączy się i rozłącza w nieregularny sposób. Przypuśćmy,

że w wyniku tej wady aparat działa poprawnie jedynie w 1% wypadków. Jeżeli kolec przyciśniemy na 1 sek. apart zasygnalizuje trafienie, ponieważ będzie niezbędne 1/100 sek. kontaktu, jest 99 możliwości na 1, że aparat nie zadzwoni i będzie można błęd wykryć, gdy naciśniemy tylko na 1/100 sek.

Zawodnik jest odpowiedzialny za dobre połączenie przewodu rękawowego zarówno ze szpadą jak i z przewodem od bębna. Dobrze jest wzmocnić połączenie skórzanym paskiem zapinanym na zastrzask. Zawodnik powinien dobrze sprawdzić, czy połączenia są w porządku nim stwierdzi gotowość do walki. Zawodnik, któremu wypadł wtyk przewodu z gniazdką i który został trafiony może mieć żal tylko do siebie. Trafienie takie oczywiście jest zaliczone. Między rękawem a koszem należy pozostawić dość długą pętlę przewodu, aby nie wyrwać go podczas długiego wypadu.

Po każdym starciu, w którym zostało zadane trafienie, zgięła się klinga itp. należy sprawdzić czy szpada nadal działa. Sprawdzanie wtyczek i szpady powinno być tak zautomatyzowane, jak zabieranie broni i maski przy wyjściu na planszę.

Teraz kilka słów o pozostałych częściach aparatu z punktu widzenia rzeczoznawców technicznych obecnych na zawodach. Zadaniem rzeczoznawców jest dopatrzenie, aby aparat działał bez zarzutu, w razie zepsucia się aparatu znalezienie przyczyny i naprawa. Wszelkie próby lub zmiany w aparacie przeprowadzają rzeczoznawcy jedynie na wniosek kierownika walki lub za jego zgodą. Udzielanie rad kierownikowi walki w sprawach aparatu jest czasami konieczne, ponieważ kierownik walki nie jest obowiązany znać szczegółów budowy aparatu i jego działania. Obowiązki rzeczoznawców na zawodach szpadowych są więc następujące:

1) Nadzór nad rozłożeniem i przygotowaniem aparatu do zawodów.

2) Sprawdzenie i ewentualne poprawki w aparacie, tak, aby zawody mogły się odbyć w oznaczonym czasie.

3) Udzielanie wskazówek i wyjaśnień na żądanie kierownika walki.

4) Stwierdzenie przyczyny i usunięcie wadliwego działania aparatu w czasie zawodów.

Ustawienie aparatu

Aparat powinien być ustawiony naprzeciwko kierownika walki, tak, aby zarówno on jak i obaj zawodnicy (oraz jak największa ilość widzów) mogli go widzieć. Dostęp do aparatu ma zasadniczo tylko osoba, specjalnie wyznaczona do jego włączenia i wyłączenia. Sekretarz i mierzący czas powinni znajdować się przy innym stoliku. Wskazane jest, aby przewody łączące skrzynkę z bębnami były umocowane na obu końcach, . Umocowanie to ma zapobiec ewen-

tualności zrzucenia i uszkodzenia aparatu przez nieostrożne wejście na przewody.

Bębny powinny być ułożone nie bezpośrednio poza polem walki, ale nieco z boku, aby gwałtownie cofający się zawodnik nie wpadł na bęben.

Przeprowadzanie prób i umiejscawianie uszkodzenia

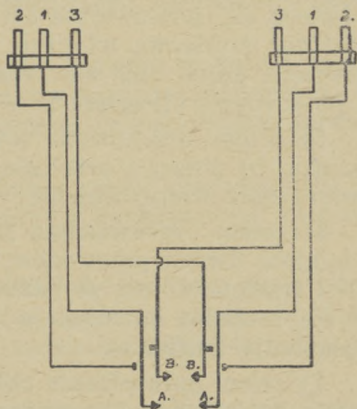
Potrzebne przyrządy: a) próbnik szpad, płytka zwierająca oraz 2 przewody rękawowe (str. 400), b) aparat probierczy (poniżej).

Aparat probierczy składa się zasadniczo z dwu par sprzężonych wyłączników, podobnych do znajdujących się w brzęczykach. Każda para wyłączników połączona jest z wtykiem przewodu rękawowego w taki sposób, że po każdej stronie, naciśnięcie jednego wyłącznika wywołuje elektryczny odpowiednik trafienia. Naciśnięcie drugiego wyłącznika jest odpowiednikiem trafienia w kosz. Wszystkie (cztery) wyłączniki są tak ułożone, że przez odpowiednie manipulacje palcami można szybko odtworzyć wszystkie możliwe kombinacje trafień i trafień w kosz. Naciśnięcie wyłącznika A zamyka 1 i 2, co odpowiada trafieniu. Naciśnięcie B powoduje również obniżenie A i zamyka 1, 2 oraz 3 — odpowiednik trafienia w kosz; przewody koszowe (3) są skrzyżowane.

Mając te przyrządy można przeprowadzić niezbędne próby w sposób następujący: Przyjmijmy, że zawody są już w toku. Pomijamy badania wstępne, ponieważ są takie same jak próby znalezienia przyczyny wadliwego działania. Nie należy pozwalać zawodnikowi na planszy na wyłączenie się, innym zawodnikom na bieganie z zapasowymi szpadami, majstrowanie przy wtyczkach itp. To utrudnia stwierdzenie, gdzie tkwi błąd. Wada może znajdować się albo w sprzęcie osobistym szermierza (szpada lub przewód rękawowy), albo w aparacie (bębny, przewody, skrzynka). Mogą występować następujące postacie wadliwego działania aparatu:

- 1) trafienie nie jest sygnalizowane;
- 2) sygnalizowane jest trafienie w kosz;
- 3) trafienie jest sygnalizowane, podczas gdy w rzeczywistości nie było trafienia;
- 4) sygnalizowanie trafienia nie umożliwia sygnalizowania następnego trafienia.

Aparat probierczy.



Większość błędów występuje w sprzęcie osobistym szermierza. Badanie tego sprzętu było już opisane.

Jeżeli trafienie nie jest sygnalizowane, albo jest sygnalizowane bez rzeczywistego trafienia, błąd jest po stronie zawodnika, zadającego trafienie. Jeżeli trafienie w kosz jest sygnalizowane, „wina” jest po stronie kosza. Przestrzec tu należy przed ingerencją nieproszonych pomocników, dezorganizujących normalny tok zawodów.

Po zauważeniu wadliwego działania aparatu postępować w sposób następujący:

- 1) wyłączyć przewód rękawowy z gniazdka przewodu od bębna;
- 2) zbadać sprzęt zawodnika;
- 3) jeżeli sprzęt okaże się dobry, błąd tkwi w bębnie, przewodach lub skrzynce, które to części muszą być kolejno przebadane;

4) celem sprawdzenia bębna: a. odłączyć przewód od bębna, b. włączyć przewód rękawowy do próbnika szpad. Włączyć drugi przewód rękawowy do gniazdka bębna i połączyć dwie bliższe wtyczki przy pomocy płytki zwierającej. Przechadzać się teraz po planszy wyciągając drut z bębna i wypuszczając go spowrotem, bacznie na próbnik szpad. Jedna tylko żarówka powinna świecić się. Jeżeli obie żarówki świecą się, jest zwarcie z 3 (patrz opis próbnika). Powtórzyć próbę łącząc środkową wtyczkę z trzecią. Druga żarówka powinna się zaświecić. Jeżeli obie się świecą należy wyciągnąć te same wnioski co poprzednio. „Leczenie” — zmiana zbędna;

5) celem sprawdzenia przewodu: a. włączyć przewód ze skrzynki aparatu, b) połączyć i przebadaj jak przewód rękawowy. W razie stwierdzenia wady, zmienić;

6) celem sprawdzenia „skrzynki”: a. włączyć aparat probierczy w miejsce dwóch przewodów, b. przejdź wszystkie możliwości trafień i trafień w kosz po każdej stronie, nie zapominając o upewnieniu się, że żadna kombinacja trafień nie wpływa na aparat, który już sygnalizuje trafienie;

7) celem sprawdzenia całości: a. połączyć wszystko tak, aby było gotowe do zawodów, b. wyciągnij oba przewody z bębnow i zepnij je haczykami, c. włączyć aparat probierczy w miejsce zawodników i przebadaj wszystkie możliwości jak w 6b.

Powyższe powinno umożliwić znalezienie prawie każdej wadliwości w działaniu aparatu. Przy pewnej wprawie niektóre wady mogą być rozpoznane natychmiast. Np. jeżeli cały aparat „zamarł” przypuszczalnie wyłącznik przyciskowy dzwonka nie powrócił do normalnego położenia po ostatnim naciśnięciu. Jeśli przy trafieniu światło zapala się, a dzwonek nie dzwoni, oczywiście, należy sprawdzić dzwonek. Jeśli aparat sygnalizuje trafienia z wyraźnym opóźnieniem i światło nie jest jasne, baterie są wyczerpane. Kiedy trafienie któregośkolwiek z dwóch zawodników wpływa na aparat w czasie sygnalizowania przezeń wcześniejszego trafienia, błąd tkwi w skrzynce.

PŁYWANIE NA WCZASACH MŁODZIEŻOWYCH JAKO PRZYGOTOWANIE DO BSPO

Pływanie posiada dużą wartość zdrowotną i wychowawczą. Wyrabia opanowanie, odwagę i siłę woli. Przyczynia się do kształtowania tych cech charakteru, które mają szczególne znaczenie dla wychowania przyszłego obywatela — budowniczego socjalizmu i obrońcy zdobyczy klasy robotniczej.

Sport ten, mający doskonałe warunki rozwoju w naszej ojczyźnie, bogatej w liczne stawy, rzeki, jeziora, posiadającej szeroki dostęp do morza — jest jednak wciąż jeszcze niedostatecznie spopularyzowany.

Brak umiejętności pływania powoduje często nieszczęśliwe wypadki. Nakłada to na personel kierowniczy i wychowawczy placówek wczasów następujące obowiązki:

1. Zmobilizowanie wszystkich możliwości by tam, gdzie istnieje jakikolwiek dostęp do wody, była prowadzona nauka pływania, a jeśli to niemożliwe, to przynajmniej codzienna kąpiel w połączeniu z zabawami w wodzie.

2. Stworzenie warunków dla zapewnienia całkowitego bezpieczeństwa zarówno w czasie zajęć, jak i w całokształcie organizacji życia placówki.

3. Wypełnienie konkretnego celu i zadania nauki pływania na wczasach, tj. uzyskanie norm BSPO dla umiających pływać i przygotowanie do nich ogółu młodzieży.

Pływanie włączone jest do odznaki BSPO, jako ćwiczenie obowiązkowe i do wyboru, tak dla chłopców jak i dla dziewcząt. Normę obowiązkową z pływania można zdać bardzo łatwo posiadając pewną umiejętność pływania, gdyż wymagany dystans 25 m można przepłynąć dowolnym sposobem i w dowolnym czasie. Natomiast ćwiczenia do wyboru 50 m, 200 i 400 m stawiają już znacznie większe wymagania pływakowi, tak co do szybkości jak i wytrzymałości. Dla-

tego też przed przystąpieniem do zdawania norm do wyboru należy przeprowadzić odpowiednie przygotowanie w formie treningu.

Normy odznaki „Bądź Sprawny do Pracy i Obrony“ (BSPO)

BSPO st, dziecięcy			BSPO st, młodzieżowy	
Ćwiczenia obowiązkowe	L A T		L A T	
	11-12	13-14	15-16	17-18
Dziewczęta	25 m	25 m	25 m	25 m
Chłopcy	25 m	25 m	25 m	25 m
Sposób pływania i czas dowolny bez skoku startowego			Sposób pływania i czas dowolny ze skoku startowego	
Ćwiczenia do wyboru			15-16	17-18
Dziewczęta	Grupa II szybkość		50 m 1,25 min	50 m 1,15 min
	„ IV wytrzymałość		200 m 8 min	200 m 7,50 min
Chłopcy	Grupa II szybkość		50 m 1:15 min	50 m 1:15 min
	„ VI wytrzymałość		200 m 6:50 min	400 m 12:15 min

Zatem przygotowania do zdawania norm pływackich obejmą zarówno nieumiejących pływać jak i umiejących. Pierwszych trzeba będzie nauczyć przepływania chociażby 25 m, zaś drugich przygotować do osiągnięcia minimów czasowych na wybranych dystansach.

Prowadząc naukę pływania z młodzieżą obojga płci w wieku od lat 11 wzwyż nie wolno nam zapominać o dzieciach młodszych, które również winny być objęte planem nauczania pływania.

Ogólne wskazówki dotyczące organizacji lekcji pływania.

Układając plan nauczania pływania tak początkujących jak i umiejących już pływać należy kierować się następującymi wytycznymi:

1. Przygotować odpowiednio teren do nauki pływania, zwłaszcza jeśli brak jest odpowiedniej pływalni. Przy wyborze miejsca uwzględniać: czystość wody oraz stan dna. Dno powinno być odpowiednio płytkie, równe, łagodne i stopniowo opadające, możliwie piaszczyste i twarde. Miejsce wybrane odgraniczyć od miejsc głębokich żerdziami, które należy połączyć linką lub gładkim drutem. W miarę możliwości urządzić pomost do skoków.

2. Ćwiczących podzielić na grupy: nieumiejących i umiejących pływać. Liczba uczniów w grupie początkujących nie powinna prze-

kraczać 15, zaś umiejących pływać 15 — 25 osób. Już na samym początku należy zdecydować się na wybór odpowiedniego sposobu pływania. Nieumiejących pływać uczyć pływania prymitywnego na piersiach (po pieszku), tj. kraula bez wyjmowania ramion z wody. Dla umiejących stosować naukę pływania kraulem na piersiach, na wznak, na boku lub żabką.

3. Lekcję masową prowadzić w sposób zorganizowany, uwzględniając podział na trzy części: wstępną, główną i końcową. Część wstępną i końcową przeprowadza się na lądzie, część główną w wodzie.

Część wstępna obejmuje: ćwiczenia dyscyplinujące (zbiórki, odliczenia, raport itp.), ćwiczenia gimnastyczne, przygotowawcze, pokaz i objaśnienie pływania i ćwiczeń przez prowadzącego.

Część główna składa się ze skoków do wody, zabaw w wodzie, ćwiczeń podstawowych i przygotowawczych oraz właściwego pływania.

Część końcowa obejmuje: wyjście z wody, zbiórkę, sprawdzenie ilości ćwiczących, pożegnanie i inne czynności, jak np. wycieranie się i ubieranie.

Podany schemat lekcji może ulegać zmianom zależnie od warunków terenowych i technicznych, wieku ćwiczących, temperatury wody i stanu pogody itp.

4) Czas trwania lekcji, jako całość, powinien wynosić 45 — 60 minut, z czego na ćwiczenia w wodzie przypadać będzie od 10 — 35 minut. Czas przebywania w wodzie zależy przede wszystkim od temperatury wody, powietrza i stopnia zahartowania uczniów.

5. Z początkującymi prowadzić lekcje w wodzie płytkiej i w miarę postępów w nauce przechodzić stopniowo do ćwiczeń i pływania w wodzie coraz to głębszej.

Ważną rzeczą są pierwsze próby pływania w wodzie głębokiej, które winny odbywać się przy zachowaniu odpowiednich środków ostrożności ze strony prowadzącego.

6. Do pomocy w nauce, zwłaszcza u uczniów słabszych sprawnościowo, można stosować środki podręczne, jak np. deski, dętki, pęki sitowia itp.

7. Zależnie od warunków lekcje pływania prowadzić możliwie codziennie, tak by można było w krótkim przeciągu czasu i przy regularnych zajęciach nauczyć pływać i przygotować do BSPO.

8. Naukę pływania rozpoczynać od tzw. ćwiczeń podstawowych, które przerabia się w wodzie płytkiej:

- a) w postawie stojącej, lekko pochylonej w przód, ręce oparte na kolanach, zanurzać kilkakrotnie twarz i głowę do wody z wytrzymaniem,
- b) w postawie jak wyżej, wykonać wdech i następnie dmuchać w wodę otwartymi ustami, tak by woda bulgotała koło twarzy i uszu,
- c) w postawie jak wyżej zanurzyć głowę do wody i otworzyć oczy, patrząc na dno, palce itp.,

- d) w postawie j. w. zanurzać się i wynurzać z powrotem. Wykonywać to rytmicznie. Nad wodą robić wdech, zaś w wodzie wydech. Powietrze wydalać przez szeroko otwarte usta i długim, wolnym strumieniem,
- e) zapoznanie się z wyporem wody tzw. „pływak“. W postawie stojącej zanurzyć się do wody, do przysiadu na dnie. Głowę skłonić w dół, ramionami objąć skurczone nogi i czekać dopóki woda nie wypchnie ciała w górę. Nie zmieniając położenia ramion, nóg i głowy pływać na powierzchni wody przez pewien czas,
- f) leżenie przodem (na piersiach). Stając na dnie położyć ramiona na powierzchni wody, pomiędzy tak pływające ramiona zanurzyć głowę i tracąc powoli równowagę w przód, położyć tułów na powierzchni wody. Nóg nie unosić w górę. Nogi mogą zwisać w dół i nawet lekko dotykać dna. Leżeć możliwie swobodnie. Oczy trzymać otwarte,
- g) „Poślizg“ (szybowanie). Przyjąć pozycję leżącą podobnie jak w ćwiczeniu f), z tym, by w momencie utraty równowagi odepchnąć się stopami od dna lub ściany basenu i nadać ciału ruch ślizgowy do przodu. Nie napinać mięśni. W czasie poślizgu, a zwłaszcza przy końcu wykonać długi wydech. Skoro ruch do przodu zmaleje, opuścić nogi w dół i stanąć na dnie.
- h) Leżenie tyłem (na wznak). Stając na dnie, przeginać się w tył w lędźwiach, aż do ułożenia tułowia i głowy w wodzie. Ramiona ułożyć nieco na zewnątrz od ciała. Unikać przyjmowania pozycji siedzącej,
- i) „Poślizg“ w pozycji na wznak. Wykonać podobnie jak ćwic. h) z tym, że po ułożeniu ciała w wodzie należy odepchnąć się stopami od dna lub od ściany basenu. Początkowo ramiona należy układać z boków ciała, następnie w miarę nabywania wprawy w górze, poza głową, przy czym dłonie zwrócone są w górę.
- j) „Przekręcanie się“. Po opanowaniu poślizgu w pozycji przodem i na wznak ćwiczyć obroty wzdłuż długiej osi ciała. Należy odwracać się z pozycji przodem do pozycji tyłem i odwrotnie.

Pływanie prymitywne na piersiach

Ten sposób pływania zbliżony jest do „kraula na piersiach“, tą tylko różnicą, że ramiona stale poruszają się w wodzie i głowę trzyma się nad wodą. Przypomina on również pływanie „po piasku“.

Pozycja ciała. W czasie pływania tym sposobem ciało leży w wodzie możliwie poziomo z głową podniesioną tak, by twarz znajdowała się nad powierzchnią wody, co umożliwia widoczność i oddychanie.

Ruchy nóg. Nogami poruszamy bez przerwy i naprzemian w górę i w dół, naciskając na wodę. Nogi w kolanach są ugięte. Zwró-

cić należy uwagę na ułożenie stopy. Przy ruchu nogą w dół zginamy ją w kolanie, przy czym palce zwracają się nieco do wewnątrz i naciskamy wodę grzbietem stopy. Przy ruchu w górę naciska podeszwę. Należy zwracać uwagę na to, by ruchy odbywały się w wodzie. Należy unikać podnoszenia nogi z wody i uderzania nią z góry o wodę. Ruchy nóg mają na celu posuwanie ciała do przodu i utrzymanie go w równowadze na powierzchni wody.

R u c h y r a m i o n. Ramionami poruszamy w wodzie naprzemian i bez przerwy. Kiedy lewe ramię, zgięte w łokciu, naciska wodę w dół i w tył, to równocześnie prawe ramię, również zgięte, wysuwa się w przód. Następnie bez jakiejkolwiek przerwy role się zmieniają. Ruchy te wykonujemy powoli, spokojnie i bez przerwy.

O d d y c h a n i e. Sposób oddychania jest prosty i łatwy, gdyż usta i nos znajdują się zawsze nad wodą. Zazwyczaj staramy się uzgodnić wdech i wydech z ruchami ramion. Zwracamy uwagę na to, by oddychanie było regularne i spokojne, gdyż w ten sposób zapobiegamy nadmiernemu zmęczeniu.

K o o r d y n a c j a r u c h ó w r a m i o n, n ó g i o d d y c h a n i a.

Połączenie ruchów nóg z ruchami ramion przy regularnym oddychaniu jest rzeczą łatwą. Chodzić tu będzie głównie o to, by te wszystkie ruchy odbywały się w pewnym zgodnym rytmie. Każdy pływający określa sam sobie rytm ruchów. Ze względu na to, że głowę trzyma się cały czas nad wodą, oddychanie nie sprawia dużej trudności.

Ć w i c z e n i a p r z y g o t o w a w c z e.

Pozycja ciała. Poślizg w pozycji na piersiach. W tym ćwiczeniu zwracać uwagę na ułożenie głowy, ramion, tułowia. Powtarzać je na każdej lekcji.

R u c h y n ó g.

1) Ruchy nóg z pomocą. Głowa nad wodą. Ćwiczyć w podporze na rękach na dnie, z chwytem za poręcz przy ścianie lub z pomocą współćwiczącego.

2) Ruchy nóg w poślizgu z głową zanurzoną.

Są to pierwsze próby poruszania się przy pomocy nóg. Zwracać uwagę na to, by poruszać nogami spokojnie, bez przerwy i w wodzie.

3) Pływanie samymi nogami z pomocą deski z głową nad wodą. Do tego ćwiczenia potrzebne są deski pływackie. (Wymiary deski są następujące: długość 1,00, szerokość 50 cm, grubość 4 — 5 cm). Przy pomocy tego ćwiczenia wzmacniamy mięśnie nóg i doskonalimy skuteczność ruchów.

R u c h y r a m i o n.

1) W postawie stojącej pochylonej nieco w przód, głowa podniesiona nad wodą, ruchy ramion w wodzie: a) jednym tylko ramieniem, b) oburącz naprzemian.

2) To samo tylko z głową zanurzoną.

3) Ruchy ramion w poślizgu, głowa zanurzona.

K o o r d y n a c j a r u c h ó w.

1) Łączenie ruchów ramion i nóg w poślizgu, głowa zanurzona

2) Pływanie całością ruchów (właściwe), głowa nad wodą.

Pamiętać o tym, że ćwiczenia przygotowawcze są tylko środkiem pomocniczym i dlatego już od pierwszej lekcji należy stosować pływanie właściwe, tj. całością ruchów.

P ł y w a n i e p r y m i t y w n e n a w z n a k.

Równolegle z nauką pływania na piersiach należy prowadzić naukę pływania na wznak. W ten sposób będziemy wszechstronnie rozwijać sprawność pływacką, przy czym zdarza się często, że ten sposób poruszania się w wodzie będzie dogodniejszy od sposobu na piersiach.

P o z y c j a c i a ł a.

W czasie pływania staramy się zachować poziome położenie ciała w wodzie, przy czym ramiona znajdują się wyprostowane za głową. Głowę należy ułożyć swobodnie, tak, by mięśnie szyi i karku były możliwie rozluźnione. Dla początkujących stosuje się łatwiejsze ułożenie ramion, które układa się wzdłuż boków ciała.

R u c h n ó g.

W czasie pływania wykonujemy nogami ruchy podobnie jak w pływaniu na piersiach, tzn. poruszamy nimi naprzemian w dół i w górę. Wykonując ruchy nogą rozluźnioną, uginamy ją nieco w kolanie przy ruchu w dół, zwracając stopę palcami lekko do środka, zaś akcentujemy prostowanie jej przy ruchu w górę. Nogi pracują przez cały czas w wodzie.

R u c h y r a m i o n.

Ruchy ramion są symetryczne, tzn. oba ramiona w tym samym czasie wykonują te same ruchy. Wszystkie ruchy wykonuje się w wodzie. Ruchy ramion składają się z ruchów przygotowawczych i właściwych. Przy ruchach przygotowawczych przenosimy ramiona, zupełnie rozluźnione, z pozycji przy udach, wzdłuż boków ciała, uginając je, w górę poza głowę. W tym położeniu ramiona są wyprostowane i zwrócone dłońmi w górę. Rozpoczynając pociągnięcie skręcamy wpierw dłonie na zewnątrz i naciskając nimi na wodę ciągniemy bokiem, prawie równolegle do powierzchni wody, aż do boków ciała. Pociągnięcie wykonuje się z odpowiednim przyspieszeniem ruchu, które jest największe z momentem, kiedy ramiona przejdą pozycję prostopadłą w stosunku do tułowia. Pociągnięcie ramion nadaje ciału odpowiedni ruch do przodu. Skoro dłonie dotkną bocznej powierzchni uda, następuje krótka przerwa, po czym rozpoczyna się wyprowadzenie ramion w górę.

O d d y c h a n i e.

Ze względu na to, że twarz znajduje się stale nad wodą, oddychanie nie nastręcza dużych trudności. Zwracamy uwagę na to, by w czasie przesuwania ramion w górę robić wdech, zaś wydech akcentujemy w momencie kończenia pociągnięcia.

Koordynacja ruchów ramion i nóg.

Przy tym sposobie pływania koordynacja ruchów nóg i ramion łącznie z oddychaniem jest bardzo prosta i wygodna. Poruszamy nogami bez przerwy i w tempie dla nas najdogodniejszym i w międzyczasie wykonujemy ruchy ramionami. Nie zapominamy o oddychaniu, staramy się pływać powoli, spokojnie i nie sugerujemy się szybkością.

Ćwiczenia przygotowańcze.

Pozycja ciała. 1. Ćwiczenie poślizgu w pozycji na wznak. Początkowo ćwiczyć, układając ramiona wzdłuż tułowia, następnie poza głową.

Ruchy nóg. 1. Ruchy nóg z pomocą. Ćwiczyć z oparciem na łokciach na dnie, z chwytem poręczy przy ścianie lub z pomocą współćwiczącego. 2. Ruchy nóg w poślizgu. 3. Pływanie ruchami nóg z trzymaniem rąk z boków ciała lub za głową.

Ruchy ramion. 1. Ruchy „faliste” ramion. Jest to ruch ramion na zewnątrz i spowrotem. 2. Wyprowadzanie ramion w bok i pociągnięcia. 3. Wyprowadzanie ramion w górę i pociągnięcia.

Powyższe ćwiczenia wykonywać zawsze przy lekkiej współpracy nóg.

Koordynacja ruchów. Zasadniczo ćwicząc ruchy ramion przy lekkiej współpracy nóg uczymy się koordynacji. Przy pływaniu całością ruchów nogi powinny pracować energiczniej i bez przerwy. Dążyć do uchwycenia i wypracowania zgodnego rytmu ruchów nóg i ramion, celem zapewnienia sobie ekonomicznej pracy, a tym samym pływania bez zbytniego i nadmiernego zmęczenia.

Podane wyżej ćwiczenia należy pokazać w wodzie, krótko objaśnić, a nawet poprzedzić przerobieniem ich na lądzie. W wodzie prze-rabiać wpierw w postawie stojącej lub w podporze na dnie (zależy to od głębokości wody), następnie w poślizgu. Przy wykonywaniu tych ruchów przestrzegać, by ćwiczący nie nadużywali siły mięśniowej, by ruchy ich były spokojne i raczej wolne. Tym sposobem będą mogli łatwiej opanować umiejętność poruszania się w wodzie.

Oprócz wyżej opisanych ćwiczeń stosować będziemy w nauce pływania skoki do wody oraz zabawy w wodzie, które będą miały na celu wprowadzenie większego zainteresowania oraz ułatwiać będą opanowanie tego, co nazywamy oswojeniem z wodą.

Zasób materiału skoków do wody obejmuje najprostsze formy skoków na nogi i na głowę, jak np. skoki w przód, w bok, w tył, z ćwierć, pół, całym obrotem, z krokiem w przód, kuczny, rozkroczny itp. Skoki na głowę z pozycji: siedzącej, klęczącej, przysiadu, wykroku. Powyższe skoki należy stosować na każdej lekcji pływania prymitywnego, najlepiej na początku lekcji. Początkowo wykonywać je z niedużej wysokości i do wody płytkiej (do pasa, piersi), następnie do wody głębokiej.

Zabawy stosowane w czasie lekcji pływania nie wiele różnią się od zabaw na lądzie. Najlepiej nadają się do tego zabawy bieżne oraz

takie, które stwarzają możliwości do zanurzania ciała w wodzie, np.: berek z przysiadem, berek nurek, pościg węża za ogonem, boćcian i żaby, wyścig na czworakach, wyścig szeregów, odmiany sztafet, nurkowanie pod ramionami stojących, pomiędzy nogami stojącego, ryby w sieci, karuzele z różnymi odmianami pozycji leżących. Szukanie zatopionych przedmiotów, przewroty w przód i w tył itp.

W czasie nauki pływania należy przestrzegać zasady, by zaczynać od ćwiczeń łatwiejszych i stopniowo przechodzić do trudniejszych i bardziej złożonych. Również natężenie wysiłku w czasie lekcji musi być dostosowane do możliwości dzieci czy młodzieży.

WZORCOWA LEKCJA PŁYWANIA DLA NIEUMIEJĄCYCH PŁYWAĆ

Zadanie: oswojenie z wodą. Lekcja Nr 1.

I. C z ę ś ć w s t ę p n a. Na lądzie (20 — 30 minut).

Zbiórka. Odliczenie. Raport. Przywitanie.

Kilka ćwiczeń gimnastycznych lub krótka zabawa bieżna.

Ćwiczenie przygotowawcze: w postawie stojącej na jednej nodze, drugą nogą, wymachy w przód i w tył (potem drugą nogą).

Pokaz i krótkie objaśnienie pływania prymitywnego na piersiach.

I. C z ę ś ć g ł ó w n a. W wodzie (18 — 30 minut).

Skoki na nogi z brzegu basenu do wody głębokiej do piersi:

a) skok w przód, b) skok w bok lub zabawa bieżna.

W postawie stojącej zanurzenie głowy z wytrzymaniem.

W postawie stojącej dmuchanie do wody.

W postawie stojącej zanurzenie się do wody z wydechem.

Zapoznanie się z wyporem wody „pływak“.

Przyjmowanie pozycji leżącej na piersiach.

Ruchy nóg z pomocą.

Próby pływania właściwego (pływanie prymitywne na piersiach).

III. C z ę ś ć k o ń c o w a. Na lądzie (5 min.).

Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczenie. Pożegnanie. Ubieranie się.

Przy założeniu, że nauka pływania dla początkujących będzie prowadzona regularnie, prowadzący zajęcia, wzorując się na założonej lekcji, powinien opracować cykl takich lekcji, biorąc pod uwagę warunki terenowe, sprawność i wiek ćwiczących itp. W miarę opanowania sposobu pływania należy wprowadzać jak najwięcej pływania, zaś ćwiczenia przygotowawcze zmniejszać do minimum. Pamiętać należy o zasadzie, że najlepszym ćwiczeniem oswajającym z wodą i doskonalącym ruchy jest tylko „samo pływanie“.

O g ó l n e z a s a d y p r o w a d z e n i a z a j ę ć z u m i e j ą c y m i p ł y w a ć.

Pływać umie ten, kto może przepłynąć chociażby 25 m bez zbytniego zmęczenia w wodzie głębokiej. Jeśli chodzi o przygotowanie do

zdawania norm BSPO z pływania, to zajęcia prowadzone w rodzaju treningu sportowego, będą miały na celu doskonalenie techniki pływania danym sposobem i wypracowanie potrzebnej szybkości i wytrzymałości, któreby pozwoliły na uzyskanie potrzebnych wyników. Poniżej podaje się dla przykładu plany lekcji, które mają na celu przygotowanie zawodnika do osiągnięcia minimów na dystansach 50, 200 i 400 m. Decydując się na pływanie danym sposobem początkowo należy zwrócić uwagę na doskonalenie ruchów ramion i nóg łącznie z oddychaniem, zaś w dalszym ciągu na wypracowanie szybkości i wytrzymałości. Podane 14 lekcji należy przeprowadzać systematycznie i możliwie codziennie.

L e k c j a 1. Przeplynać 25 — 50 m spokojnym tempem. W postawie stojącej ćwiczyć ruchy ramion z oddychaniem. Przeplynać 25 — 50 m samymi nogami (z pomocą deski). Przeplynać spokojnie 25 — 50 m. Zakończyć lekcję ćwiczeniami oddechowymi w wodzie.

L e k c j a 2. Przeplynać 2×25 — 50 m. spokojnie, samymi nogami 2×50 m. W postawie stojącej ćwiczyć ruchy ramion z oddychaniem. Przeplynać spokojnie 100 m. Zakończyć lekcję ćwiczeniami oddechowymi w wodzie.

L e k c j a 3. Przeplynać spokojnie 3×25 — 50 m, samymi nogami 2×50 m. W postawie stojącej ćwiczyć ruchy ramion z oddychaniem. Przeplynać spokojnie 150 m. Zakończyć lekcję ćwiczeniami oddechowymi w wodzie.

L e k c j a 4. Przeplynać spokojnie 4×25 — 50 m, samymi nogami 3×50 m. W postawie stojącej ćwiczyć ruchy ramion z oddychaniem. Przeplynać spokojnie 20 m. Zakończyć ćwiczeniami oddechowymi w wodzie.

L e k c j a 5. Przeplynać spokojnie 100 m, samymi nogami 100 m.

L e k c j a 6 i 7. Przeplynać spokojnie 200 m, 2×100 m samymi nogami.

L e k c j a 8. Przeplynać spokojnie 300 m, samymi nogami 2×100 m.

L e k c j a 9. Przeplynać szybko 2×50 m, 200 m spokojnie, samymi nogami 100 m.

L e k c j a 10. Przeplynać szybko 75 m, spokojnie 400 m.

L e k c j a 11. Przeplynać szybko 100 m, spokojnie 300 m.

L e k c j a 12. Przeplynać szybko 2×50 m, spokojnie 300 m.

L e k c j a 13. Przeplynać szybko 75 m, spokojnie 2×200 m.

L e k c j a 14. Przeplynać szybko 2×50 m, spokojnie 2×100 m.

Jeśli pływa się na pływalni sportowej, to przy końcu każdej lekcji należy poświęcić czas na ćwiczenia nawrotu i skoku startowego.

TADEUSZ GIEYSZTOR

Aspirant Centralnego Instytutu Kultury
Fizycznej im. J. Stalina w Moskwie

„SAMBO“ NOWY RODZAJ WALKI ZAPASNICZEJ

Towarzysz Stalin, w swym przemówieniu na zebraniu studentów Komunistycznego Uniwersytetu Narodów Wschodu w dniu 18 maja 1925 r. tak określił kulturę socjalistyczną: „My tworzymy proletariacką kulturę. To jest prawda. Lecz prawdą jest i to, że proletariacka kultura, socjalistyczna w swej treści, wyraża się w różnych formach i postaciach u różnych narodów, budujących socjalizm w zależności od różnic językowych, bytu itd. Proletariacka w swej treści, narodowa w formie — taka jest ogólnoludzka kultura, do której zmierza socjalizm“.

Kultura fizyczna, będąc składową częścią ogólnej, socjalistycznej kultury rozwija się również według tej dewizy: socjalistyczna w treści — narodowa w formie. Po wielkiej Rewolucji Październikowej stworzone zostały w ZSRR wspaniałe warunki rozwoju narodowych form kultury fizycznej rozmaitych narodowości, zamieszkujących olbrzymi Związek Radziecki. W wielu Republikach Związkowych zaczęto kultywować sporty regionalne. Jednakże ich ogromne bogactwo i spęcyfika poszczególnych gałęzi sportów regionalnych utrudniały innym wyjście na szerszą arenę. Duże różnice w przepisach, zwłaszcza walek zapaśniczych, nie pozwalały spotykać się zapaśnikom różnych narodowości. Należało pomyśleć o stworzeniu takich form waleki zapaśniczej, któreby, uwzględniając spęcyficzne, cenne elementy rozmaitych narodowych zapaśów, dały równocześnie możliwość zmierzenia swych sił zapaśnikom różnych narodowości ZSRR.

W tym celu szereg wybitnych znawców walk zapaśniczych, teoretyków i praktyków zostało wysłanych w teren, celem zebrania materiałów, dotyczących tego zagadnienia i przestudiowania go. Podczas tradycyjnych świąt narodowych w szeregu Republik Związkowych, oraz na podstawie danych historycznych, zapoznali się z historią tych walk, ich ewolucją, techniką, taktyką itd. Ten bogaty i cenny materiał posłużył do stworzenia nowego rodzaju walki zapaśniczej, której nadano nazwę „sambo“ (skrót trzech wyrazów: **S**amozaszczyta bez oruzija, tj. samoobrona bez oręża).



Zdjęcie w parku „Sokolniki“ w Moskwie w ramach pokazów sportowych, zorganizowanych przez „Skif“ (Klub Sportowy Instytutu Kultury Fizycznej) dla mieszkańców Stolicy

i kołach sportowych. Na zawodach uwzględnia się jedynie część sportową.

Za podstawę „sambo“ przyjęto narodowe walki gruzinów, ormian, azerbejdżanów, tatarów, buriat-mongołów, turkmeńską narodową walkę „goresz“, tadżykiską „gusztini“, jak również zapasy uzbeków, kirgizów i innych narodowości ZSRR.

Połączenie w „sambo“ najlepszych elementów wielu rodzajów walk zapaśniczych nadało jej nową, wysoką technikę. Walka odbywa się w specjalnych kostiumach (kurtka z pasem i spodenki), co zbliża ją do warunków wojennych i równocześnie pozwala na stosowanie większego zasobu chwytów, w przeciwieństwie do stroju sportowego w walkach klasycznych czy wolnych.

„Sambo“ obejmuje 2 części: a) sportową i b) wojskową. Część wojskowa stosowana jest w wojsku i w milicji i ujęta jest w specjalne przepisy. Część sportowa kultywowana jest w szkołach, wyższych uczelniach, klubach, związkach

Podstawowe przepisy „Sambo“

Podczas zawodów pozwala się wykorzystywać w **postawie stojącej** — rzuty przeciwnika, zaś w **postawie leżącej** — chwyt bolesny i przytrzymywanie przeciwnika. Do dozwolonych chwytów bolesnych zalicza się: przeginanie w stawie łokciowym, wykrecanie w stawie

barkowym (z wyjątkiem przegięcia ramienia za plecy) i uciskanie ścięgna Achillesa.

Czas walki: dla zapaśników 3-ciej, 2-giej, 1-szej i mistrzowskiej klasy walka trwa 10 minut. Dla juniorów i początkujących — 6 minut. Przerw w walce nie ma.

Zwycięstwo może być: 1) zdecydowane (pełne), 2) na punkty, 3) z nieznaczną przewagą.

Zdecydowane zwycięstwo przyznaje się:

- a) za rzucenie przeciwnika na plecy lub obie łopatki, przy czym rzucający winien sam pozostać w postawie stojącej;
- b) za chwytty bolesne, tj. za przeginanie, wykręcenia lub uciskanie nogi czy ręki, w wyniku których przeciwnik daje znak poddania się.

Zwycięstwo na punkty — przyznaje się temu zawodnikowi, który za szereg udanych, prawidłowych chwytów uzyskał większą ilość punktów, aniżeli jego przeciwnik.

Jeden punkt daje się za:

- a) rzucenie przeciwnika na plecy przy równoczesnym upadku rzucającego;
- b) rzucenie przeciwnika na bok bez upadku rzucającego;
- c) przytrzymanie przeciwnika w postawie leżącej na łopatkach w ciągu 20 sek.

W zawodach klasyfikowanych zawodników (klasy: mistrzowska 1, 2 i 3-cia) pozwala się podczas jednej walki tylko na jedno przytrzymanie, za które daje się 1 punkt. Pozostałe następne przytrzymania sędzia uważa za etap przejściowy do chwytów bolesnych, za które zawodnikowi może być przyznane zdecydowane zwycięstwo, jeśli je prawidłowo wykona.

Pół punkta daje się za rzucenie przeciwnika na bok przy równoczesnym upadku rzucającego.

Ćwierć punkta otrzymuje zawodnik za:

- a) rzucenie przeciwnika na dowolną część ciała, przy czym rzucający musi się znaleźć nad rzuconym lub zdążyć wcześniej stanąć na nogi;
- b) przytrzymanie w ciągu 10 sekund;
- c) za upomnienia sędziego dane przeciwnikowi.

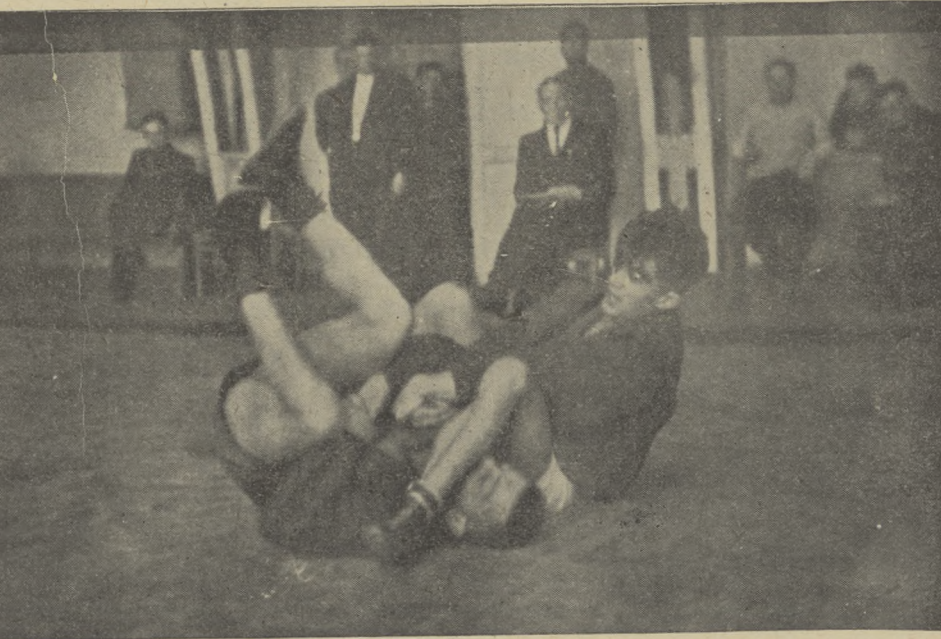
Przy jednakowej ilości punktów zwycięstwo przyznaje się zawodnikowi, który wykazał wyższą technikę w walce lub bardziej ofensywną taktykę. Porażka i punkt się nie liczy, jeśli jeden z zapaśników w zamiarze wykonania chwytu sam pada na wznak.

Przytrzymanie liczy się od momentu, gdy jeden z zawodników leży na obu łopatkach, a drugi go przytrzymuje, dotykając częścią swego ciała. Wówczas sędzia ogłasza, iż liczy przytrzymanie i po 20 sekundach, w zawodach dla juniorów i początkujących, ogłasza zwycięstwo, zaś w zawodach 3-ciej, 2-giej, 1-szej i mistrzowskiej klasy zawodnik przytrzymujący ma prawo zastosować chwyt boles-

ny, lub przejść do walki w postawie stojącej. Zwycięstwo za bolesne chwytów zalicza się:

- a) gdy zawodnik da znak poddania się;
- b) gdy sędzia zauważy, że chwyt jest wykonany prawidłowo i oswobodzić się od niego nie można, a w następstwie może wynikać uszkodzenie kończyny.

Znak poddania się może być dany dwukrotnym uderzeniem dłonią swobodną po ciele przeciwnika lub głośnym okrzykiem „jest”. Jeśli ręką nie można podać sygnału, wówczas poddający się może uderzyć stopą po materacu lub wydać dowolny okrzyk, który uważany jest za znak poddania się. Dyskwalifikacja może być ogłoszona, gdy zawodnik po dwóch uprzedzeniach sędziego stosuje niedozwolone chwytów lub wyraźnie i umyślnie je stosuje (wówczas bez uprzedzenia sędziego jest dyskwalifikowany), czy też za niesportowe zachowanie się względem sędziego lub swego przeciwnika.



*Charakterystyczny moment próby stosowania chwytu bolesnego Orłow („Iskra”) Moskwa — wszechzwiązkowy mistrz zrzeszenia „Iskry” na 1951 r. (z prawej strony) stara się rozerwać ręce Bielajkina („Nauka”) Moskwa mistrza ZSRR 1949 r. — aby móc potem zastosować tzw. dźwignię tj. przegina-
nie w stawie łokciowym.*

Jeśli jeden lub obaj zawodnicy wyraźnie nie wykazują aktywności w walce — sędzia przerywa walkę i daje uprzedzenie. Gdy to

nie odnosi skutku — sędzia główny ogłasza zwycięstwo aktywniejszego lub obu zawodnikom zalicza się przegraną.

W walce „sambo“ istnieje cały szereg niedozwolonych chwytów jak np. padanie całym ciałem na przeciwnika, zadawanie ciosów, duszenie, skręcenie głowy, drapanie, wyłamywanie palców, kości, uciśnięcie łokciem, czy kolanem, będąc nad przeciwnikiem, jak również wykonywanie bolesnych, dowolnych chwytów w sposób gwałtowny, co może spowodować uszkodzenie stawów itp.

O c e n a w y n i k ó w odbywa się według następujących norm:

1) za pełne (zdecydowane) zwycięstwo — „0“ punktów karnych;

2) za zwycięstwo na punkty z przewagą jednego lub więcej punktów — „1“ punkt;

3) za zwycięstwo z przewagą mniej niż 1 punkt lub za ofensywną taktykę czy lepszą technikę chwytów — „2“ punkty.

4) za porażkę we wszystkich wypadkach — „3“ punkty.

Zwycięstwo w indywidualnych mistrzostwach przyznaje się zawodnikowi, w każdej z ośmiu wag, jeśli we wszystkich stosowanych walkach swojej wagi otrzymał najmniejszą ilość punktów karnych. W mistrzostwach drużynowych określa się miejsca, sumując wyniki poszczególnych zawodników wszystkich wag danej drużyny. Wyniki poszczególnych zawodników w każdej wadze ocenia się:

za 1 miejsce — 1 punkt karny

za 2 miejsce — 2 punkty karne

za 3 miejsce — 3 punkty karne itd.

Drużyna, która otrzymała najmniejszą ilość punktów karnych zdobywa mistrzostwo.

Kategorie wagi

Do 56 kg — waga najlżejsza

„ 60 „ — „ lżejsza

„ 64 „ — „ półlekka

„ 68 „ — „ lekka

„ 72 „ — „ półśrednia

„ 77 „ — „ średnia

„ 85 „ — „ półciężka

ponad 85 kg — waga ciężka.

Pierwsze zawody w walce „sambo“ były zorganizowane w 1936 roku w Moskwie i Leningradzie. W 1937 r. odbyły się mecze Moskwa — Leningrad, które odtąd stały się tradycyjnymi. Większość mistrzów Moskwy w okresie przedwojennym rekrutowała się z członków DSO „Skrzydła Sowietów“, którego sekcja „sambo“ odegrała poważną rolę w rozwoju tej nowej gałęzi sportu. Znaczne zasługi

na tym polu położył kierownik tej sekcji Charłampiew, który dużo pracy poświęcił badaniom wielu rodzajów regionalnych walk zapasniczych zawodów ZSRR. Będąc sam doskonałym zapasnikiem szybko opanował technikę tych walk, sprawdzał ją w praktyce i gdy się przekonał o jej efektywności — stosował ją przy szkoleniu swych uczniów.

Uwzględniając duże zainteresowanie i szybki rozwój nowej i ze wszechmiar wartościowej gałęzi sportu wśród szerokich rzesz ludności, Wszechzwiązkowy Komitet do spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów ZSRR powziął decyzję o konieczności szkolenia kadr, które zajęły się pracą w DOS (Dobrowolnoje Sportiwnoje Obszczestwo, tzn. zrzeszenia sportowe) na ternie całego Związku Radzieckiego. W tym celu, w czerwcu 1938 r. został zorganizowany w Moskwie wszechzwiązkowy zjazd specjalistów różnych rodzajów regionalnych walk zapasniczych, podczas którego przedstawiciele wielu miast z licznych republik związkowych podzielili się swymi bogatymi doświadczeniami z tej dziedziny. Wkrótce potem — 5 lipca 1938 r. odbyła się pierwsza wszechzwiązkowa metodyczna konferencja, na której zostały zatwierdzone ogólne przepisy, będące podstawą istniejących obecnie przepisów „sambo“. Konferencja przyjęła także pracę Charłampiewa, w której opracował on systematykę i terminologię poszczególnych elementów walki „sambo“.

W 1938 r. Wszechzwiązkowy Komitet do spraw Kultury Fizycznej i Sportu wydał polecenie zorganizowania sekcji „sambo“ przy wszystkich republikańskich, krajowych, okręgowych i miejskich komitetach kultury fizycznej i sportu oraz zarządzenie włączenia „sambo“ w kalendarze imprez sportowych.

Pierwsze indywidualne mistrzostwa ZSRR odbyły się w 1939 r., a następnie w latach 1940 i 1947 — 1950 r. Od 1949 r. poczęto organizować także drużynowe mistrzostwa ZSRR. W pierwszych drużynowych mistrzostwach ZSRR wzięło udział 10 drużyn, reprezentujących 8 republik związkowych oraz Moskwę i Leningrad.

I miejsce zdobyła drużyna	Moskwy	—	16 punktów
II „ „ „	Gruzji	—	21 „
III „ „ „	Leningradu	—	29,5 „
IV „ „ „	RSFSR	—	32 „
V „ „ „	Ukrainy	—	43 „
VI „ „ „	Łotwy	—	52 „
VII „ „ „	Ormenii	—	58,5 „
VIII „ „ „	Azerbejdżanu	—	59 „
IX „ „ „	Białorusi	—	63 „
X „ „ „	Uzbekistanu	—	66 „

W ostatnich drużynowych mistrzostwach ZSRR na rok 1950, zwycięstwo odniosła drużyna „Dynamo“ przed „Nauką“, „Budowlanymi“, „Skrzydłami Sowietów“, „Spartakiem“, „Rezerwami Pracy“ i innymi zrzeszeniami.

Zaznaczyć należy, że drużynowe mistrzostwa ZSRR (dotyczy to nie tylko „sambo“, lecz i innych gałęzi sportu) organizowane są systemem tzw. „terytorialnym“ lub też „zrzeszeniowym“.

System terytorialny przewiduje wyłonienie mistrzów rejonów, okręgów, miast i republik i ci ostatni walczą o tytuły mistrzowskie ZSRR. W systemie zrzeszeniowym wyłania się mistrzów odpowiednich zrzeszeń sportowych, na szczeblu ogólnozwiązkowym i walka o tytuły mistrzowskie ZSRR rozgrywa się pomiędzy zrzeszeniami, a nie republikami, jak w pierwszym wypadku.

Dodać trzeba, iż Moskwa i Leningrad w systemie terytorialnym posiadają równe prawa z republikami związkowymi. Właśnie mistrzostwa drużynowe „sambo“ w 1949 r. były zorganizowane według systemu terytorialnego, a w 1950 r. według systemu zrzeszeniowego.

Wspaniały rozwój „sambo“ zarówno wszerz jak i wwyż świadczy wymownie o stale wzrastającej popularności tej nowej, wartościowej gałęzi sportu wśród szerokich rzesz młodzieży radzieckiej. Warto by było zapoznać naszą młodzież z tą ciekawą walką zapaśniczą, która szczególnie cenna by była dla wojska i milicji.

GIMNASTYKA LECZNICZA W CZECHOSŁOWACJI

Przez gimnastykę leczniczą rozumiemy wykonywanie ruchów, połączonych z pewną czynnością mięśniową, zaleconych ludziom, posiadającym jakieś cielesne uszkodzenia lub choroby.

Gimnastyka lecznicza jest więc częścią składową procesu leczenia, którego celem ostatecznym może być udoskonalenie ruchów lub wyleczenie choroby.

Leczniczy wpływ ćwiczeń cielesnych zależy od ich właściwego doboru, od sprawnego wykonywania poszczególnych ruchów i od obranej metody. Oprócz trafnego doboru, ważnym jest jeszcze rytm wykonywanych ćwiczeń. Szczególnie u dzieci dbamy o to, aby wykonywanie ćwiczeń prowadziło nie tylko do ruchliwości i wzmocnienia aparatu mięśniowego, ale i do wyczucia przez dziecko właściwego trzymania się, właściwej postawy ciała.

Czas trwania ćwiczeń (jednorazowej lekcji), musi być oczywiście przystosowany do wieku, budowy i wady, względnie stanu choroby pacjenta. Lekcja ćwiczeń fizycznych musi być przy tym jak najbardziej urozmaicona, musi także zachować normalną krzywą na-
tężenia.

Wady ortopedyczne u ludzi, niezależnie od ich wieku leczymy przy pomocy specjalnych ćwiczeń fizycznych. Najczęściej przeprowadza się jednak leczenie w wieku dziecięcym, ze względu na największą nadzieję polepszenia się stanu choroby.

Gimnastyka lecznicza posługuje się metodami, które nie oddziałują wyłącznie tylko na choroby względnie upośledzony organizm, lecz oprócz wzmocnienia funkcji oddychania, przemiany materii i przyspieszenia krwioobiegu, wywierają duży wpływ na psychikę pacjenta. Nastawiają go aktywnie do walki z upośledzeniem, wyrabiają silną wolę i pomagają choremu włączyć się znów do pracowniczego kolektywu.

* Tłumaczenie z czeskiego, nadesłanej z Pragi korespondencji pt. „Lečebná Tělesná Vychova v CSR“, co w dosłownym tłumaczeniu brzmi: „Lecznicze wychowanie fizyczne w Czechosłowacji. W Polsce pod tym pojęciem rozumiemy gimnastykę leczniczą. Tłumaczył S. Ziobrzyński.

Gimnastyce leczniczej poświęca się dziś w CSR daleko więcej uwagi niż dawniej. Jakkolwiek nie są dotychczas znane w dostatecznym stopniu jej znaczenie i wartości praktyczne, lekarze sportowi i instruktorzy gimnastyki leczniczej w Czechosłowacji mogą poszczycić się poważnymi osiągnięciami.

Przy badaniach stanu zdrowotności młodzieży szkolnej w CSR, stwierdzono procentowo wielką ilość wadliwych postaw, płaskich stóp, deformacji stopy i innych wad ortopedycznych. Dlatego też od roku szkolnego 1950/51 wprowadzono we wszystkich szkołach specjalne godziny wychowania fizycznego dla dzieci słabych fizycznie.

Właściwa gimnastyka lecznicza prowadzona jest w Czechosłowacji przy klinikach ortopedycznych na uniwersytetach, w Państwowym Zakładzie Gimnastyki Leczniczej i Profilaktycznej w Pradze i w niektórych ośrodkach klimatyczno-uzdrowiskowych.

Ogólnie możemy podzielić leczniczą gimnastykę na:

- 1) korektywną gimnastykę leczniczą,
- 2) leczniczą gimnastykę rehabilitacyjną,
- 3) leczniczą gimnastykę w węższym znaczeniu.

Gimnastyka korektywna ma na celu przywrócenie lub polepszenia koniecznej ruchowości aparatu ruchowego pacjenta. Ze względu na wielkość wspomnianej ruchowości dzielimy tę grupę ćwiczeń na:

ćwiczenia zaliczane do gimnastyki leczniczej korektywnej,
ćwiczenia zaliczane do gimnastyki leczniczej ortopedycznej.

Do pierwszej podgrupy ćwiczeń gimnastyki leczniczej korektywnej zaliczamy te, które mają na celu usunięcie lub skorygowanie wad nabytych, takich jak np. nawykowe wadliwe trzymanie się (wadliwa postawa) itd.

Do podgrupy ćwiczeń ortopedycznych zaliczamy przeciwdziałanie wadom cięższym.

Tych pacjentów, którym przepisano gimnastykę leczniczą korektywną możemy zebrać w mniejsze grupy i w nich przeprowadzać ćwiczenia. Chodzi właśnie o ćwiczenia prewencyjne. Grupy powinny być trzy — do sześciuosobowe. Przy ćwiczeniach dbamy głównie o to, aby pacjent nauczył się sprawnie napinać mięśnie. Ponadto staramy się dokładnie egzekwować poprawną postawę ciała przy staniu, siedzeniu i chodzie.

Przy napotkaniu na cięższe wady anatomiczne i deformacje, lekarz zaleca ćwiczenia ortopedyczne. Ćwiczenia z takimi pacjentami prowadzone są indywidualnie. Dobiera się przy tym specjalne ćwiczenia, a niekiedy stosuje się pomocnicze przyrządy ortopedyczne — (gorsety, łożka, wkładki).

Gimnastykę rehabilitacyjną prowadzimy z ludźmi, którzy zostali dotknięci anatomiczną względnie funkcjonalną stratą niektórych części ciała. Celem rehabilitacji jest przywrócenie pacjenta w możliwie najkrótszym czasie do normalnego stanu oraz przygotowanie go do samowystarczalnego i niezależnego trybu życia.

Do trzeciej grupy gimnastyki leczniczej — w większym zakre-

się, zalicza się leczenie gimnastyką przy chorobach wewnętrznych, ginekologicznych, neurologicznych i psychiatrycznych.

Ćwiczenia lecznicze prowadzą w Czechosłowacji instruktorzy gimnastyki leczniczej, którzy przeszli odpowiednie przeszkolenie.

Ministerstwo Zdrowia urządziło w roku 1948 — 1949 kurs, mający na celu doszkolenie instruktorów gimnastyki leczniczej. W roku bieżącym przebiega szkolenie dalszych pracowników w tej dziedzinie. Przeszkoleni instruktorzy prowadzą samodzielne — grupowe i indywidualne ćwiczenia, śledząc postępy leczenia na podstawie badań kontrolnych, dokonywanych przez lekarzy (mierzenie obwodu klatki piersiowej, życiowej pojemności płuc, długości kończyn, przeprowadzanie testów ruchowych itd.).

Coraz bardziej z dnia na dzień rozpowszechnia się świadomość ważności gimnastyki leczniczej, szukamy ciągle nowych dróg dla wprowadzenia ulepszeń wierząc w osiągnięcie dobrych wyników naszej pracy.

Literatura: Lecebna Télesna Vychova (dr Krakova).

KONFERENCJA KIEROWNIKÓW I INSTRUKTORÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WAKACYJNYCH KURSÓW NAUCZYCIELSKICH.

W dniach od 10 do 12 maja br. odbyła się w Ośrodku Szkoleniowym Ministerstwa Oświaty w Otwocku, trzydniowa konferencja kierowników i instruktorów wychowania fizycznego ,nauczycielskich kursów wakacyjnych.

Udział w niej wzięło przeszło 100 osób.

Celem konferencji było ostateczne opracowanie tez i materiałów programowych oraz instrukcji organizacyjnej kursów.

W tegorocznej akcji letniej przewiduje się przeszkolenie 3 425 nauczycieli i wychowawców. Kursy obejmują oprócz nauczycieli szkół podstawowych, średnich, ogólnokształcących i zakładów kształcenia nauczycieli, także kierowników zespołów przedmiotowych, wychowawczyń i instruktorki przedszkoli, do-

mów dziecka oraz instruktorów sportowych. Łącznie przewiduje się 48 kursów różnego typu.

Wymienione kursy mają charakter szkolenia zawodowego, kończące się dla nauczycieli egzaminami, dającymi kwalifikacje z zakresu Wyższego Kursu Nauczycielskiego, bądź też dają, po ukończeniu tzw. „stopnia trzeciego“, i odbyciu przepisanej praktyki nauczycielskiej, uprawnienie zdawania egzaminu uproszczonego na nauczycieli szkół średnich.

W konferencji udział wzięli jako prelegenci pracownicy Biura Wychowania Fizycznego w Ministerstwie Oświaty, oraz profesorowie Akademii Wychowania Fizycznego ob. ob. W. Missiuro i Z. Gilewicz.

Wyrazem prac w czasie trwania konferencji była powzięta rezolucja zebranych, wskazująca jak wychowawcy fizyczni realizują zadania Frontu Narodowego i Planu 6-letniego ,na odcinku kultury fizycznej i sportu w walce o pokój.

Ponieważ miesięcznik „Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury” zawiera cenne materiały, mogące zainteresować naszych czytelników, przeto podejmujemy próbę krótkiej charakterystyki nr 3 tegoż miesięcznika. Podobnej charakterystyce pragniemy podać każdy następny numer.

Redakcja.

Teoria i Praktyka
Fizycznej Kultury
nr 3/51

I. NALEŻY SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ DO LETNIEGO SPORTOWEGO SEZONU.

Artykuł redakcyjny zawiera szeregi wskazań, odnoszących się do przygotowania sportowego sezonu letniego. Ponieważ wyniki pracy uzależnione są przede wszystkim od posiadania kadry instruktorów, trenerów i sędziów sportowych, przeto artykuł zwraca uwagę na należyte przygotowanie takich kadr, nie tylko zawodowych, lecz i społecznych. Wraz z przygotowaniem kadr artykuł zaleca opracowanie kalendarza wszystkich imprez, zapewnienie należytej kontroli i opieki lekarskiej, oraz przygotowanie baz materialnych: stadionów, boisk, pływalni itp. Każda baza powinna mieć swoją Radę, której obowiązkiem jest czuwanie nad prawidłowym jej wykorzystaniem. Prace wychowawcze we wszystkich organizacjach kultury fizycznej, winny być skierowane na uzyskanie najwyższych osiągnięć sportowych, zwłaszcza w czasie zawodów

II. ZNACZENIE NAUKI FIZJOLOGICZNEJ PAWŁOWA DLA DALSZEGO ROZWOJU TEORII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO — prof. N. W. Timofiejew.

Opierając się o wyniki sesji Akademii Nauk ZSRR — autor wskazuje na znaczenie nauki Pawłowa dla ugruntowania się materialistycznego poglądu na nauki przyrodnicze i humanistyczne. Podkreśla znaczenie wiadomości uzyskanych dzięki pracom Pawłowa o procesach, zachodzących w korze mózgowej. W szczególności wiadomości o tworzeniu się nawyków ruchowych, gruntują nasze teoretyczne podejście do wyuczania sportów. Pomimo, iż większość, choćby bardzo wydoskonalonych, ruchowych nawyków w sporcie przebiega automatycznie, to przecież znajdują się one pod stałą kontrolą kory mózgowej. Prowadzi to do świadomości w ćwiczeniach, tak niezmiernie ważnej z punktu widzenia zainteresowania ćwiczących. Tworzenie się stereotypów dynamicznych jest celem pracy każdego instruktora i trenera, z czego nie zawsze zdają sobie sprawę zarówno trenerzy jak i sami ćwiczący.

Poznanie nauki Pawłowa przez wszystkich pracowników kultury fizycznej wydaje się autorowi koniecznym warunkiem uzyskania właściwej podbudowy teoretycznej dla pracy w zakresie wychowania fizycznego i sportu.

III. ODZNAKA GTO — PODSTAWA RADZIECKIEGO SYSTEMU

WYCHOWANIA FIZYCZEGO — F. P. Szuwałow, kandydat nauk pedagogicznych.

Autor opiera się na teoretykach marksizmu i wskazuje na te wszystkie praktyczne powiązania, jakie powinna mieć odznaka GTO z życiem i pracą. Dając przykłady z dotychczasowych osiągnięć stwierdza, że wszystko to, czego spodziewano się po odznace GTO, zostało w rzeczywistości osiągnięte.

IV. SKOK WZWYŻ Z ROZBIEGU — E. I. Ročlin, zasłużony mistrz sportu.

Po rozpatrzeniu teorii skoku wzwyż, autor podaje szereg niezmiernie cennych i interesujących wskazań, jak należy ćwiczyć skok wzwyż rozbijając metodykę nauczania na następujące rozdziały: a) rozbieg, b) odbicie, c) lot i ominięcie poprzeczki. Każdy z tych rozdziałów opracowany jest szczegółowo z podaniem dużej ilości ćwiczeń, przygotowujących do skoku określonym stylem.

V. Z HISTORII SPORTU NARCIARSKIEGO W ROSJI — I. G. Czudinow, kandydat nauk pedagogicznych.

Sięgając do zapisków z roku 1444 autor kreśli historię rozwoju sportu narciarskiego w Rosji, poczem przechodzi do opisanego stanu dzisiejszego, który datuje się od ostatnich lat wieku XIX. Szereg ciekawych wiadomości przyda się każdemu, kto interesuje się rozwojem sportu narciarskiego w naszym dzisiejszym rozumieniu.

VI. CAŁOROCZNY TRENING KOLARZA-SPRINTERA — I. W. Ippolitow, zasłużony mistrz sportu.

Autor bardzo szczegółowo omawia zagadnienie treningu kolarskiego, przedstawiając ćwiczenia ustalone na oznaczone okresy, a nawet plany treningów w okresach przygotowujących do zawodów, jak i w tak zwanym sezonie martwym. Szereg bardzo ciekawych ćwiczeń gimna-

stycznych i lekkoatletycznych skierowuje uwagę kolarza na konieczność dużej różnorodności ćwiczeń.

VII. O DROGACH ROZWOJU RADZIECKIEJ SZKOŁY KOSZYKÓWKI — I. N. Preobrażenski, mistrz sportu.

Autor opiera się na niezmiernie ciekawych obserwacjach spotkań czołowych drużyn radzieckich i analizuje na tej podstawie te momenty, które jego zdaniem decydują o chwilewej, czy stałej przewadze przeciwnika. Na tej podstawie wysnuwa wnioski konieczne dla dalszego doskonalenia zarówno indywidualnej, jak i zbiorowej techniki drużyn koszykówki.

VIII. ZAGADNIENIA TURYSTYKI — W. A. Krawcow, starszy instruktor turystyki.

Autor rozpatruje turystykę jako środek do osiągnięcia trzech zasadniczych celów: a) aktywny odpoczynek, b) poznanie kraju ojczystego i c) zahartowanie fizyczne i rozwój fizyczny pracujących. Rozpatruje na tym tle regulaminy dnia turysty, szlaki turystyczne i rozmaite sposoby przenoszenia się z miejsca na miejsce. Wytyka przy tym cały szereg dotychczas popełnianych błędów.

IX. SPORT AMERYKAŃSKI W SŁUŻBIE REAKCJI — J. N. Kajtmazowa.

Autorka przedstawia różnorodne, zwyrodniałe postaci „sportu amerykańskiego“ wskazując, że taki pseudo-sport pozostaje na służbie reakcji. Obok tego zaś cała praca tak zwana sportowa, jeśli nie jest zwyrodniała, to skierowana jest na przygotowanie do wojny, przygotowanie jak najodpowiedniejszego „mięsa armatniego“.

X. BIBLIOGRAFIA.

Omówiona została książka Chomienkowa i Stiepanczenki pt. „Lekka atletyka“. Krytyka dość ostra, ale rzeczowa i poważna.

Poza tym krótkie recenzje zamie-

szczono o następujących książkach:

- 1) Akselrode — Radzieccy sportowcy w walce o rekordy światowe.
- 2) Grekow — Czigorin, na 100-lecie urodzin.
- 3) Glinernik — Gimnastyka sportowa.
- 4) Djaczkow — Skok o tyczce.
- 5) Dumbadze — Droga do rekordu.
- 6) Jemieljanow i Szibajew — Sport wodno-motorowy.
- 7) Korabliow — Codzienna gimnastyka dla pracujących umysłowo.
- 8) Zarys historii kultury fizycznej.

XI. WSZECHZWIAZKOWY ZJAZD LEKKOATLETOW.

Artykuł sprawozdawczy ze zjazdu odbytego w dniach od 18 do 20 stycznia bieżącego roku.

XII. ZAGADNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU NA WYDZIALE WYKONAWCZYM LENINGRADZKIEGO KOMITETU WKP(b)

Opracował **M. Krawczyk**

Wyścig Pokoju Praga — Warszawa

W czasie od 1 do 9 maja odbył się na trasie Praga — Warszawa IV Wyścig Pokoju, w którym wzięło udział 10 kolarzy, reprezentantów 10 krajów. Wyścig prowadził z Pragi przez Budziejowice, Brno, Gotwaldowo, Ostrawę, Katowice, Wrocław, Łódź do Warszawy. Rozłożony został na 9 etapów, o łącznej długości 1 506 kilometrów. Zorganizowany przez „Trybunę Ludu“ i „Rude Pravo“, dwa dzienniki polski i czeskosłowacki, zamienił się w wielką międzynarodową manifestację pokojową, w czasie której wielotysięczne rzesze ludności polskiej i czeskosłowackiej, zgrupowane w nieprzerwanym szpalerze wzdłuż wytyczonej trasy wyścigu, wyrażały swą wolę walki o pokój.

Końcowa klasyfikacja zespołowa przedstawia się następująco:

1. CSR	137,42,10
2. NRD	137,51,18
3. Węgry	137,54,27
4. Bułgaria	138,09,38
5. POLSKA	138,11,18
6. Rumunia	138,34,44
7. Dania	138,57,12
8. Włochy	138,47,47
9. Polonia Francuska	140,52,11
10. Finlandia	141,40,03

Indywidualna klasyfikacja wyścigu:

1. Olsen Dania	45,42,47
2. Meister NRD	45,51,18
3. Ferri Włochy	45,51,59
4. Kiss-Dala Węgry	45,52,13
5. Serc Węgry	45,54,33
6. Dimov Bułgaria	45,56,14
7. Sandru Rumunia	45,56,37
8. Lobre Francja	45,57,55
9. Vesely CSR	45,58,16
10. Ruziczka CSR	45,59,55
11. Hadasik POLSKA	46,02,42
13. Wójcik „	46,06,16

21. Wrzesiński „	46,33,46
29. Klubiński W. „	46,51,35
37. Kapiak „	47,09,06

Dyplomy uznania i nagrody dla działaczy i czołowych sportowców Polski

Główny Komitet Kultury Fizycznej z okazji Święta 1 Maja za ofiarną pracę i wybitne zasługi, opiekę nad zawodnikami, pracę nad wychowaniem narybku, godne reprezentowanie sportu Polski Ludowej zagranicą oraz za podniesienie poziomu sportowych wyników w sporcie, nadał dyplomy uznania działaczom sportowym oraz nagrody pieniężne czołowym sportowcom i trenerom.

Nagrody otrzymały również czołowe zespoły, mianowicie drużyna hokejowa CWKS i członkowie piłkarskiej reprezentacji CRZZ, która bawiła niedawno w Niemieckiej Republice Demokratycznej.

GKKF nadał dyplomy uznania 70 działaczom poszczególnych zrzeszeń sportowych, 98 działaczom z Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej i Sekcji GKKF oraz 27 innym działaczom.

Poza tym nagrody specjalne otrzymało 60 sportowców i 15 trenerów.

Żywy kontakt sportowców Krakowa z LZS-ami

Szereg krakowskich kół sportowych i LZS-ów korzysta z bezinteresownej pomocy doświadczonych piłkarzy, byłych zawodników czołowych drużyn. Wielokrotny reprezentant Polski Jan Kotlarczyk, pierwszy rozpoczął treningi kół sportowych Unii, mgr M. Filek objął szkolenie piłkarzy LZS Swoszowice, a wielokrotny reprezentant Krakowa Sta-

niślaw Wójcik trenuje piłkarzy koła sportowego Stali przy fabryce sygnałów kolejowych.

W ramach realizacji czynu 1-majowego z Krakowa i Nowej Huty, w ciągu tygodnia wyjechało do różnych wsi 70 ekip sportowych celem nawiązania kontaktów z LZS-ami. Wśród nich były ekipy AZS, Spójni, SKS-ów i PPRK. Uczestnicy tych grup rozegrali propagandowe mecze oraz instruowali swoich wiejskich kolegów w grach sportowych.

Na trasach biegów narodowych w całym Polsce

Jednymi z najbardziej emocjonujących imprez sportowych jakie odbyły się na terenie całego kraju były Wojewódzkie Biegi Narodowe. Droga eliminacji w biegach gminnych i powiatowych ich zwycięzcy walczyli w nich o palmę pierwszeństwa i udział w centralnym Biegu Wiosennym. Na trasach tego biegu stanęły wielkie ilości sportowców w kategorii męskiej i żeńskiej, juniorów i seniorów.

Dla przykładu podajemy ilości, startujących na terenie poszczególnych województw:

W Katowicach 300 zawodników i zawodniczek, w Krakowie 200, w Lublinie 225, w Poznaniu 453, w Bydgoszczy 200, we Wrocławiu 227 mężczyzn i 146 kobiet, w Szczecinie 124, w Gdańsku 110.

Biegi Narodowe cieszyły się wielkim zainteresowaniem widzów. Zdobywają sobie one coraz większą popularność w kraju.

XI górskie kajakowe mistrzostwa Polski

Na Dunajcu odbyły się XI Górskie Kajakowe Mistrzostwa Polski. W punktacji ogólnej zwyciężyła Spójnia Szczawnica 224 pkt, przed Górnikiem Czechowice i Spójnią Warszawa po 118 pkt.

Tytuły mistrzów zdobyli:

W biegu zręcznościowym jedynek (trasa 4500 m) Kapłaniak, Spójnia Warszawa.

W biegu długodystansowym (52 km) w jedynekach Folwarczny Górnik Czechowice, w dwójkach Skwar-

ski i Górski Spójnia Warszawa. W mistrzostwach brało udział ponad 60 zawodników.

Najlepsze wyniki pływackie Polski w sezonie 1950/51

Sezon pływacki 1950/51 przyniósł około 20 zmian w tabeli pływackiej. Do najbardziej wartościowych należy rekord Procla na 100 m (59,6). Ostateczna tabelka wygląda następująco:

100 m stylem dowolnym
Procel 59,6
200 m stylem dowolnym
Gremłowski 2,19,6
400 m stylem dowolnym
Gremłowski 4,59,9
100 m na wznak
Boniecki 1,12,1
100 m stylem klasycznym
Krause 1,17,7
200 m stylem klasycznym
Dobrowolski 2,13,0
100 m stylem motylkowym
Cichoński 2,13,0
200 m stylem motylkowym
Dobrowolski 2,46,5
100 m stylem dowolnym kobiet
Dzikówna 1,15,8
400 m stylem dowolnym kobiet
Dzikówna 6,07,8
100 m na wznak kobiet
Korecka 1,26,8
100 m stylem klasycznym kobiet
Dobranowska 1,28,7
200 m stylem klasycznym kobiet
Proniewicz 1,31, 6
100 m stylem motylkowym kobiet
Dobranowska 1,29,7
200 m stylem motylkowym kobiet
Dobranowska 3,18,3

Final Biegów Narodowych

Zakończeniem tegorocznych Biegów Narodowych był BIEG WIOSENNY na przełaj o mistrzostwo Polski, który odbył się w Olsztynie.

W biegu juniorów na 800 m startowało 59 zawodniczek. Bieg wygrała Cyranówna (Bydgoszcz) 2,57,0 minut. W biegu senierek na dystansie około 1200 m startowało 44 zawodniczek. Bieg ten wygrała Gryczkówna (Stalowa Wola) 3,49,0.

Bieg juniorów na trasie około 1500 m (startowało 92 zawodników)

wygrał Kupczyk — Lublin 4,17,0.
Bieg seniorów na trasie około 5 000 m (startowało 88 zawodników) po bardzo zaciętej i emocjonującej walce wygrał Szwargot (CWKS) przed wielokrotnym zwycięzcą Kolasem (Gwardia).

Mecz tenisowy Polska — Szwajcaria w Zurichu

W Zurichu, w ramach 1/8 finału Pucharu Dawisa, odbyło się spotkanie między reprezentacją Polski i Szwajcarii. Spotkanie to zakończyło się zwycięstwem Polski w stosunku 4:1.

Lekkoatleci polscy w Wiedniu

W ramach Zlotu Wolnej Młodzieży Austriackiej jaki odbył się w Wiedniu pod hasłem walki o pokój, startowali na zorganizowanych tam zawodach sportowych nasi reprezentanci: Kiszka, Stawczyk i Potrzebowski. Dwaj pierwsi przy bardzo silnej obsadzie międzynarodowej odnieśli wspaniałe sukcesy na 100 i 200 m zdobywając pierwsze miejsca. Trzeci nasz młody zawodnik Potrzebowski, w biegu na 1 500 m zdobył 4 miejsce wykazując dobrą postawę sportową.

Pięściarskie Mistrzostwa Europy w Mediolanie

W Mediolanie odbył się turniej o mistrzostwo Europy w boksie. W turnieju tym wzięły udział reprezentacje 20 następujących państw: Belgii, Danii, Szkocji, Niemiec Zachodnich, Austrii, Finlandii, Francji, Polski, Irlandii, Holandii, Węgier, Włoch, Luksemburga, Norwegii, Zagłębia Saary, Szwajcarii, Szwecji, Turcji, Jugosławii, Anglii. W skład tych reprezentacji wchodziło 130 pięściarzy.

Mistrzowskie tytuły zdobyli:

Waga Musza
Pozzali Włochy
Waga kogucia
Dalazzo Włochy
Waga piórkowa
Ventaja Francja
Waga lekka
Visintini Włochy

Waga lekkośrednia
Schiling Niemcy Zachodnie
Waga półśrednia
CHYCHŁA Polska
Waga lekkośrednia
Papp Węgry
Waga średnia
Sjoelin Szwecja
Waga półciężka
Limage Belgia
Waga ciężka
Di Segni Włochy

Drużyna polska, mimo zdobycia tylko jednego tytułu mistrzowskiego, wykazała ogólnie dobry poziom. Zygmunt Chychła, zdobywca mistrzowskiego tytułu, decyzją Prezydium GKKF, otrzymał tytuł mistrza sportu.

Międzypaństwowe mecze piłki nożnej Polska — Węgry

Odbyły się dwa międzypaństwowe mecze piłki nożnej między drużynami B oraz reprezentacjami Polska — Węgry. Pierwszy mecz odbył się w Chorzowie i zakończył się zwycięstwem Węgrów wynikiem 2:1, drugi zaś w Budapeszcie, gdzie Polacy przegrali również ale w stosunku 6:0.

Mistrzostwa Europy w koszykówce

W Paryżu odbyły się mistrzostwa Europy w Koszykówce. Do półfinałowych rozgrywek doszły drużyny Francji, Bułgarii, Turcji, Belgii (wchodząc do grupy A) oraz ZSRR, CSR, Włoch i Grecji (grupy B). Rozgrywki te zakończyły się wielkim sukcesem drużyny ZSRR, która zdobyła tytuł mistrzowski bez utraty punktu, demonstrując we wszystkich spotkaniach doskonałą formę oraz największy poziom gry. Kolejność ostateczna była następująca:

1. ZSRR
2. Czechosłowacja
3. Francja
4. Bułgaria
5. Włochy
6. Turcja
7. Belgia
8. Grecja
9. Finlandia
10. Holandia

11. Austria
12. Niemcy Zachodnie
13. Szwajcaria
14. Dania
15. Portugalia
16. Szkocja
17. Luxemburg

Decydujący mecz o tytuł mistrza i wicemistrza Europy rozegrały drużyny ZSRR i Czechosłowacji demonstrując wspaniałą grę, zakończoną wynikiem 45:44.

Zawody lekkoatletyczne AWF — Warszawa

Tradycyjne zawody lekkoatletyczne, rozegrane już czwarty raz z rzędu po wojnie, zakończyły się czwartym zwycięstwem studentów Akademii Wychowania Fizycznego w stosunku 266:254 pkt. Puchar przechodni, ufundowany przez Stołeczną Radę Narodową, zdobyła drużyna AWF.

Z wyników uzyskanych na zawodach na szczególne podkreślenie zasługuje wynik Milewskiego, który skokiem 7,10 m osiągnął w tym sezonie najlepszy rezultat w tej konkurencji.

Zawody lekkoatletyczne WSWF — Kraków

Zawody lekkoatletyczne między Wyższą Szkołą Wychowania Fizycznego w Krakowie, a reprezentacją Krakowa zakończyły się zwycięstwem Krakowa 63:55 pkt. W czasie zawodów sztafeta WSWF w składzie Walek, Michałek, Wolski i Buhl przebiegła 4×100 w doskonałym czasie 44,1 (drugi po wojnie najlepszy wynik w Polsce).

Olimpiada w 1956 r. w Australii

Australia podjęła się zorganizowania następnej Olimpiady. Odbędzie się ona w Melbourne, w ostatnim tygodniu listopada i pierwszego tygodnia grudnia 1956 r. Termin ten jest bardzo nieodpowiedni dla sportowców Europy, ze względu na to, że wiąże się on z zakończeniem sezonu sportowego we wszystkich jej krajach. Międzynarodowy Komitet Olimpijski termin ten zatwierdził.

Mistrzostwa piłkarskie młodzików w NRD

W NRD olbrzymim zainteresowaniem cieszą się mistrzostwa piłkarskie ligi młodzików. Podczas, gdy w zachodnim Berlinie i Niemczech Zachodnich, mecze drużyn ligowych seniorów gromadzą przeciętnie 4 000 widzów, to na mecze ligi młodzików NRD przychodzi regularnie od 6 000 do 10 000 widzów. W tym roku poziom drużyn juniorów wybitnie się podniósł.

Od początku istnienia ligi młodzików spotkania jej prowadzą sędziowie młodzicy, z których niektórzy jak np. mały Kirmes z Goerlitz (16 lat) uchodzi za jednego z najlepszych arbitrow piłkarskich NRD. Również i inni młodzi sędziowie doskonale spełniają swe obowiązki.

Pływackie rekordy świata w Moskwie

W czasie pobytu doskonałych pływaków węgierskich w Moskwie padły dwa nowe rekordy pływackie. Pierwszy z nich został ustanowiony przez Leonida Mieszkowa na 100 m stylem motylkowym. Osiągnął on na tym dystansie czas 1,06,5 min. co jest wynikiem lepszym od jego własnego oficjalnego rekordu światowego o 0,1 sek.

Drugi rekord światowy ustanowiła doskonała pływaczka węgierska Eva Nowak na 200 m stylem klasycznym. Osiągnęła ona czas 2,48,5 min., który jest lepszy o 0,3 sek. od jej własnego rekordu światowego ustanowionego w roku ubiegłym.

Obok tych dwu padło wiele rekordów ZSRR, Węgier i Europy.

Międzypaństwowe zawody gimnastyczne ZSRR — Szwecja

W ramach międzypaństwowego meczu gimnastycznego ZSRR — Szwecja w Moskwie gimnastycy radzieccy uzyskali bezapelacyjnie zwycięstwo, zarówno w zespołach męskich jak też żeńskich.

W konkurencjach męskich ZSRR wygrał w stosunku 230,35 : 222,80. Indywidualnie najlepszy był Szukarin (ZSRR) 38,95 pkt., następnie

Beljakow (ZSRR) 38,35 pkt. Zawodnicy radzieccy zajęli cztery pierwsze miejsca.

W konkurencjach kobiecych przewaga zawodniczek radzieckich była jeszcze większa. Zajęły one pierwszych 6 miejsc. Najlepszą była Podutdówna, która uzyskała 29,45 pkt., następną Urbanowicz 28,95 pkt., W ogólnej punktacji zawodniczek radzieckie wygrały w stosunku 174,65 : 166,01 pkt.

Występ hokeistów radzieckich w NRD

W czasie swego pobytu w NRD hokeiści radzieccy w pięciu kolejnych spotkaniach odnieśli pięciokrotne zwycięstwo. Zawody te odbywały się na torze Seellenbinderhalle. Spotkania przyniosły między innymi zwycięzcom następujące wyniki: 1) 10:0, 2) 20:0 i 5) 23:0.

Zatopek zapowiada ustanowienie nowych rekordów

Słynny czechosłowacki biegacz długodystansowy Emil ZATOPEK, zapowiedział pobicie w tym roku dwu rekordów, a mianowicie zamierza on przebiec 10 000 m w czasie poniżej 29 min., oraz 5 000 m, poniżej rekordu świata, ustanowionego przez Haegga. Zatopek trenuje bardzo pilnie i starannie. Przebiega on dziennie 20 biegów po 200 m w pełnym tempie, naprzemian z biegami na 400 m, względnie 300 m. Wszystkie te biegi odbywa bez odpoczynku i przerw między nimi. Jak wiadomo Emil Zatopek w biegu na 5 000 m uzyskał już czas 14,03. Ponieważ rekord Haegga wynosi 13,48,2, przeto pobicie tego rekordu przez Zatopka leży na granicy jego realnych możliwości.

Mistrzostwa szermiercze Węgier

W Budapeszcie zakończono turniej szermierczy o mistrzostwo indywidualne Węgier. W rogrzywkach szablowych zwyciężył, nie ponosząc ani jednej porażki, Berczelly 8 zwycięstw, 2) Rajcsanyi 6 zwycięstw, 3) Karpati 6 zwycięstw i 4) Gerevics 4 zwycięstwa.

Szachowe mistrzostwa świata

W Moskwie zakończył się emocjonujący turniej o tytuł mistrza świata w szachach, w których dotychczas mistrz Botwinnik z ZSRR obronił swój tytuł w grze z Bronsztajnem — ZSRR. Turniej odbył się w 24 partiach.

Mistrzostwa ZSRR w podnoszeniu ciężarów

W Kownie odbyły się mistrzostwa ZSRR w podnoszeniu ciężarów. Ciężkoatleci radzieccy uzyskali wiele doskonałych wyników, które potwierdzają wysoki poziom i stały rozwój tego sportu w ZSRR. W doskonałej formie znajduje się rekordzista świata Nowak. Zdobył on tytuł mistrzowski w wadze półciężkiej bijąc trzy rekordy ZSRR: 140,5 kg w wyciskaniu, 131,5 kg w rwaniu, 425 kg w trójbój. W wadze średniej zwyciężył Worobiew, który uzyskał w trójbój 395 kg, a w rwaniu pobił rekord ZSRR wynikiem 166 kg. W wadze lekkiej poraż czwarty mistrzem został Swietilko (350 kg.). W wadze półśredniej tytuł mistrza zdobył Puczkarew po zaciętej walce z obrońcą tytułu Duganowem. Puczkarew uzyskał w trójbój 385 kg, a w rwaniu pobił rekord krajowy wynikiem 157 kg.

Opracował i zestawiał
R. T.