



**KULTURA
FIZYCZNA**
MIESIĘCZNIK

WARSZAWA
NUMER 4 1953r

T R E S C

<i>Włodzimierz Reczek</i> — O wyższy poziom wychowania fizycznego w szkołach	271
DZIAŁ NAUKOWO-BADAWCZY	
<i>Mgr Stanisław Panek</i> — Znaczenie wieku rozwojowego dla wychowania fizycznego	285
METODYKA I DYDAKTYKA	
<i>Mgr Zygmunt Kraus</i> — Taktyka gry czołowych drużyn siatkówki na Mistrzostwach Świata w Moskwie	299
Z DOSWIADCZEŃ RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ	
<i>Prof. Kriestownikow i doc. Orłow</i> — Metodyka treningu gimnastyków radzieckich w świetle nauki Pawłowa	319
RÓZNE	
<i>Dr Wacław Sidorowicz</i> — Łaźnia fińska (sauna) z punktu widzenia lekarskiego	328
<i>Mgr Grzegorz Młodzikowski</i> — Na śladach polskich nart	333
Z ŻYCIA ORGANIZACJI	
Uchwała GKKF w sprawie wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie	337
Uchwała Kolegium Min. Oświaty w sprawie wych. fiz. w szkolnictwie	340
PRZEGLĄD WYDAWNICTW	
Teoria i Praktyka Fizycz. Kultury nr 12/52 — recenzja	342
Recenzja artykułów z „Lekarza Wojskowego” 1952 r.	345
KRONIKA	
Ogólnokrajowa konferencja GKKF	346
Nowi Mistrzowie Sportu	346
Nowe projekty odznak sportowych	346
X Zimowe Akademickie Mistrzostwa Świata	346
Narciarskie Mistrzostwa Polski	347
Narciarski Puchar Nizin	347
Zimowe Igrzyska Harcerskie	347
Polska—Węgry w jeździe szybkiej na lodzie	347
Międzynarodowe Zawody Siermiercze	347
Międzynarodowy Turniej Szachowy	347
Liga bokserska 1953	348
Puchar Polski w siatkówce żeńskiej	348
Lekkoatletyczne Zimowe Mistrzostwa Wsi	348
Łyżwiarki ZSRR mistrzyniami świata	348
Pierwszy lekkoatletyczny rekord świata w roku 1953	348

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

M I E S I Ę C Z N I K

K W I E C I E Ń - 1953

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

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

ADMINISTRACJA: R. S. W. „Prasa“, Warszawa, Marszałkowska 8 IV p.

PRENUMERATA: roczna 48 zł, półroczna 24 zł, kwartalna 12 zł, miesięczna 4 zł
W sprzedaży: cena pojedynczego numeru — 4 zł.

Zamówienia i wpłaty na prenumeratę przyjmują wszystkie Urzędy Pocztowe oraz listonosze — jedynie na prenumeratę zbiorową (zakładową) wpłaty należy kierować bezpośrednio do P. P. K. „RUCH“, Warszawa, ul. Srebrna 12, konto PKO nr I 166-46

KOLPORTAŻ: Państwowe Przedsiębiorstwo Kolportażu „RUCH“ — Warszawa, ul. Srebrna 12

Włodzimierz RECZEK
Przewodniczący GKKF

O WYŻSZY POZIOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOŁACH*)

Dzisiejsze Plenum GKKF poświęcone jest zagadnieniu wychowania fizycznego i ruchu sportowego wśród uczącej się młodzieży. Zagadnienie to ma decydujące znaczenie dla rozwoju kultury fizycznej w naszym kraju. Zdrowa, radosna, wszechstronnie rozwinięta fizycznie i umysłowo młodzież, to przyszłość naszej ojczyzny. Zainteresowanie młodzieży sportem, przyzwyczajenie jej do ćwiczeń fizycznych na codzień, to niezawodna gwarancja upowszechnienia kultury fizycznej i osiągnięcia wysokich wyników sportowych w najbliższej przyszłości.

Państwo nasze wysoko ceni kulturę fizyczną jako ważną część polskiej kultury socjalistycznej.

Partia i rząd widzi w wychowaniu fizycznym potężny instrument socjalistycznego wychowania człowieka.

Z gruntu obce nam są burżuazyjne teoryjki oddzielające ducha od ciała. Harmonijne i pełne wychowanie człowieka, to troska zarówno o jego rozwój fizyczny jak i umysłowy.

W oparciu o twórczą ideę marksizmu - leninizmu, o pawłowską naukę fizjologii, o zdobycze medycyny sportowej, o doświadczenia radzieckie chcemy rozwijać i wychować młodzież zdrową i silną, zdolną do pracy i do walki, młodzież patriotyczną i oddaną wielkiej sprawie budowy socjalizmu.

Młodzież nasza wzrasta w pełnym patosie okresie budowy podstaw socjalizmu. W całym naszym kraju rosną nowe zakłady pracy — huty, kopalnie, osiedla mieszkaniowe, szkoły, domy kultury, wzrasta produkcja przemysłowa i rolnicza. Wspaniale rozkwita kultura, wzrasta poziom oświaty. Nasza młodzież dzięki troskliwej opiece Partii i Rządu, osiągnęła wspaniałe możliwości nauki mając przed sobą perspektywy pracy i awansu społecznego. Ilość słuchaczy wyższych uczelni wzrosła w stosunku do stanu przedwojennego o 150%, liczba uczniów szkół zawodowych o 250%. Powszechność nauczania, likwidacja analfabetyzmu oraz plan wprowadzenia do roku 1960 powszechności nauczania w szkołach średnich w mieście, oto niezbita dowody osiągnięć kulturalnych naszego kraju w okresie władzy robotniczo - chłopskiej. Tak jak w innych dziedzinach kultury ogólnonarodowej, tak samo, dzięki opiece Partii i Rządu, w dziedzinie kultury fizy-

*) Referat wygłoszony na Plenum GKKF, dnia 4.III.1953 r.

cznej stworzone zostały wielkie możliwości rozwoju, mające zasadnicze znaczenie dla podniesienia zdrowotności, dla wszechstronnego rozwoju młodzieży, dla wychowania nowego pokolenia śmiałych, ofiarnych, zdrowych i pełnych radości życia obywateli.

Możliwości te nie były jednak w pełni wykorzystywane. Rozwój kultury fizycznej i nasze osiągnięcia w tej dziedzinie są niewspółmierne do całokształtu osiągnięć naszego kraju. Bezsporne osiągnięcia na odcinku wychowania fizycznego i sportu wśród młodzieży szkolnej i wyrażające się setkami tysięcy zdobytych odznak SPO, olbrzymim udziałem w marszach jesiennych czy biegach narodowych, w stałym wzroście ilości kół sportowych, w rozbudowie urzędzeń sportowych w szkołach, nie mogą nam przysłonić faktu, że zarówno poziom jak i zasięg wychowania fizycznego i sportu w szkołach jest jeszcze niedostateczny.

Jest to niewątpliwie następstwem nie zrozumienia i nie doceniania roli wychowania fizycznego jako nieodłącznej części socjalistycznego wychowania młodzieży. Na wielu środowiskach ciąży jeszcze przeżytki burżuazyjnej ideologii w lekceważącym stosunku do spraw kultury fizycznej. Są działacze i wychowawcy, którzy nie rozumieli do dziś, że wychowanie fizyczne wydatnie przyczynia się do podniesienia wyników w nauce i w poważnym stopniu oddziałuje na stan etyczny młodzieży. Wychowanie fizyczne nie tylko służy pełniejszemu i wszechstronniejszemu rozwojowi dzieci i młodzieży pod względem fizycznym, wzmacniając i rozwijając ich zdrowie, ale również poważnie przyczynia się do kształtowania charakterów wyrabiając takie cechy jak: odwagę, wytrzymałość, szybkość decyzji, uwagę, ambicję, zdyscyplinowanie, poczucie koleżeństwa. Wychowanie fizyczne wpływając na rozwój fizyczny i moralny dzieci i młodzieży posiada zasadnicze znaczenie dla wychowania nowego pokolenia młodzieży, zdolnej podjąć wielkie dzieło budowy socjalizmu. Dlatego poglądy niektórych „pedagogów“ twierdzących, że lekcje wychowania fizycznego w szkole, to strata czasu, że uprawianie sportu i gier sportowych w czasie poza szkolnym przyczynia się do obniżenia poziomu wiedzy ogólnej, są błędne i z daleka tchną pleśnią i zacofaniem.

Wybitny pedagog radziecki Makarenko tak podsumował wynik swoich wieloletnich obserwacji: „Ruch jest organiczną potrzebą człowieka. U dzieci potrzeba ta przejawia się w znacznie większym stopniu niż u dorosłych. I czy tego chcemy, czy nie, dzieci zawsze będą pragnęły ruchu. Jednakże, gdy dziecko zaspokaja tę dążność, samorzutnie, to często prowadzi to do roztrzepania, niepotrzebnej hałaśliwości, szorstkości, nieopanowania i nieumiejętności świadomego kierowania swoimi działaniami. Należy koniecznie kształcić u dzieci przyzwyczajenie do ruchów celowych, umiejętność hamowania ich, gdy zachodzi tego potrzeba“.

Wysoce pouczającymi są dla nas osiągnięcia szkolnictwa w Związku Radzieckim, gdzie odpowiedzialność za wychowanie fizyczne spoczywa na barkach dyrektora szkoły, a sale i boiska dla ćwiczeń otoczone są troskliwą opieką kierownictwa i organizacji młodzieżowych.

Pouczone są również postępowe polskie tradycje. Przypomnijmy sobie stanowisko Komisji Edukacji Narodowej, działającej w drugiej połowie XVIII wieku. W ustawach Komisji poświęcono sprawom wychowania fizycznego specjalny rozdział, w którym czytamy: „Ze wzmagającym się wiekiem i wzrostem dziecięcia pomnażać w nim należy rzeźkość, szybkość

i siłę, dając mu wolność biegania i skakania, wprowadzając go bez zbytniego silenia w okazywanie i nabywanie mocy przez gry trudniejsze, gonitwy, jeżdżenie na koniu mężczyzn, godzenie pociskami i innym tego rodzaju ćwiczeniom“.

Po omówieniu ćwiczeń rannych, południowych i wieczornych dla uczniów czytamy w cytowanym dokumencie następujące zalecenia: „Podczas rekreacji i wakacji ćwiczenie sił, rozgrywki cały czas zabierać powinny, miarkując wszystko roztropnością, przez wzgląd okoliczności wieku, równych lub nierównych sił dzieci, zdrowia, przyszłego wychowania. Takowe zaś ćwiczenia i gry w mocy, szykowności i szybkości ciała, do męstwa i odwagi pomagając, najprzyzwoitsze zdają się być te: gra w piłkę z ubieganiem się i żywym obracaniem, balon czyli gra w dużą piłkę, ciskanie zręczne kamieni na wodę, gonitwy do pewnego okresu, wyprzedzanie się na wzgórkach i przykre miejsca, potykanie się w palcaty, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych itp.“.

Z perspektywy dzisiejszego dnia widzimy jak słuszny i postępowy był charakter zamierzeń Komisji Edukacji Narodowej w dziedzinie kultury fizycznej.

Co chcielibyśmy osiągnąć przez radykalną poprawę stanu wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie?

Chodzi nam przede wszystkim o powszechność i wysoki poziom wychowania fizycznego i sportu w szkołach.

Powszechność i wysoki poziom kultury fizycznej:

1) wpływa na zdrowotność młodzieży, a co za tym idzie na tężyznę fizyczną narodu,

2) uczynią naszą młodzież zdolną do pracy i obrony ojczyzny i sprzyjać będą kształtowaniu się wartościowych cech charakteru młodzieży,

3) przyczynią się i to w krótkim okresie czasu, do umasowienia sportu w Polsce i podniesienia poziomu czołówki sportowej,

4) udostępnią naszej młodzieży wiele radosnych przeżyć i pożytecznych rozrywek, które znaleźć można w zbiorowym współżyciu i we współzawodnictwie sportowym.

Warunkiem sprecyzowania postulatów, których realizacja zapewni powszechność i wysoki poziom kultury fizycznej młodzieży w naszym kraju — jest krytyczne omówienie aktualnego stanu wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie i wyciągnięcie z tej analizy praktycznych wniosków.

Podstawowym miernikiem oceny rozwoju kultury fizycznej w szkolnictwie jest *powszechność i poziom wychowania fizycznego*.

Dzięki troskliwej i nieustannej opiece Państwa możemy zanotować niewątpliwą poprawę w porównaniu z latami ubiegłymi. Coraz skuteczniej zwalczane są fałszywe i szkodliwe pozostałości burżuazyjnej teorii o zbędności wychowania fizycznego; liczne przykłady udowadniają, że wychowanie fizyczne jest nierozzerwalnie związane z całością procesu wychowawczego w szkole. Rośnie zapał i entuzjazm sportowy młodzieży, spośród której wielu aktywistów, a szczególnie ZMP-owców, wydatnie pomaga nauczycielowi wychowania fizycznego w jego trudnej pracy.

Należy ocenić z uznaniem wysiłek i poświęcenie poważnej części kadry nauczycieli wychowania fizycznego, którzy częstokroć w obiektywnie trudnych warunkach dobrze wywiązują się z odpowiedzialnych zadań.

Nie jest odosobniony przykład szkoły podstawowej w pow. czarnkowskim, gdzie mimo braku sali gimnastycznej, dzieci w kostiumach gimnastycznych odbywają normalne ćwiczenia. W tym celu raz w tygodniu uprzęta się, opróżnia z ławek i wietrzy największą klasę.

Godna uznania jest postawa nauczyciela wychowania fizycznego Sypniewskiego w Szkole Metalowej w Łomży, który zdobył zastępczą salę do ćwiczeń, wyposażył ją w sprzęt i urządzenia wykonane w warsztatach szkolnych przez uczniów, a na placu, gdzie do niedawna leżały stopy gruzów — dziś jest starannie utrzymane boisko sportowe. Przykładów podobnych jest wiele.

Bezsporne osiągnięcia w zakresie upowszechnienia wychowania fizycznego nie mogą przysłonić nam wielu poważnych braków i niedociągnięć. Przynać musimy, że daleko nam jeszcze do tego, aby przekuć w czyn głębokie słowa tow. Kalinina, który wskazywał, że „trzy najważniejsze kierunki pracy szkoły, to — nauka języka ojczystego, nauka matematyki i wychowanie fizyczne“. Trzeba nam w pełni zdawać sobie sprawę z tego, że istnieje poważna rozbieżność między oficjalną liczbą młodzieży objętej wychowaniem fizycznym — stanowiącą według naszej statystyki 99% ogółu młodzieży — a praktyką w terenie.

W wielu szkołach godziny przeznaczone na wychowanie fizyczne są „rezerwą“ dla nauczycieli matematyki, historii. Duża ilość szkół realizuje wychowanie fizyczne w niepełnym wymiarze godzin; nie mało jest również szkół, w których poziom zajęć wychowania fizycznego jest zastraszająco niski. Szczególnie jaskrawo występują wymienione bolączki w szkołach wiejskich.

Przyczyn takiego stanu jest kilka. Niewątpliwie jedną z podstawowych przyczyn jest dotkliwy brak kadr nauczycielskich wychowania fizycznego, oraz niewystarczająca ilość sal gimnastycznych, urządzeń i sprzętu sportowego. Poważnym hamulcem rozwoju kultury fizycznej w szkołach jest także pokutujące wciąż jeszcze niedocenywanie roli wychowania fizycznego przez pewną część nauczycielstwa i administracji szkolnej. Nie tylko kierownik szkoły podstawowej w Nowym Targu uważa, że wychowanie fizyczne należy do kategorii przedmiotów „zbędnych“. Jego stanowisko podziela także kierownik szkoły nr 121 w Łodzi, szkoły, w której w roku ubiegłym nie prowadzono zajęć wychowania fizycznego rzekomo z braku sali gimnastycznej. W roku bieżącym nadal nie prowadzi się tam zajęć wychowania fizycznego, mimo, że udostępniono tej szkole salę gimnastyczną w MDK.

Podobne stanowisko trafia się nawet w szkolnictwie wyższym. Np. na zajęciach wychowania fizycznego w uczelniach podległych Ministerstwu Szkół Wyższych frekwencja w miesiącu listopadzie i grudniu 1952 r. wynosiła około 30%.

Niedocenywanie wychowania fizycznego przejawia się również w masowym zwalnianiu od zajęć wychowania fizycznego przez lekarzy szkolnych. Na uczelniach podległych Ministerstwu Szkół Wyższych około 20% młodzieży posiada stałe lub okresowe zwolnienia lekarskie z ćwiczeń.

Beztroski stosunek wielu kierowników szkół do wychowania fizycznego jest często tolerowany przez nadzór pedagogiczny, który wizytując szkoły interesuje się przede wszystkim przedmiotami objętymi badaniem wyników nauczania i egzaminami. Znane są wypadki całkowitej likwidacji za-

jęć wychowania fizycznego na rzecz innych przedmiotów w okresie przed egzaminami.

Poziom zajęć wychowania fizycznego obniża poważnie niedostateczne opracowanie programu. Jeszcze do końca 1952 r. szkoły wszystkich stopni i typów — a więc od najniższej zorganizowanych szkół podstawowych, poprzez szkoły średnie, zawodowe, pedagogiczne do szkół wyższych — korzystały w zasadzie z programu wychowania fizycznego opracowanego w roku 1950 przez Ministerstwo Oświaty dla 11-letniej szkoły ogólnokształcącej.

Taka „uniwersalność“ programu obniża jego wartość. Program ten jest zbyt sztywny i zbyt wymagający nawet dla szkół ogólnokształcących, dla których został opracowany. Stawia on wymagania optymalne i wcale nie uwzględnia możliwości szkół o niższym wymiarze godzin nauczania, oraz nie posiadających odpowiednich warunków pracy. Program zbyt mało uwzględnia zasób ćwiczeń terenowych i nie mobilizuje nauczyciela do pracy w trudnych warunkach. Nauczyciel niewykwalifikowany niewiele może z niego skorzystać. Program zajęć wychowania fizycznego w szkołach w słabym tylko stopniu uwzględnia przygotowanie do zdobywania norm na odznakę BSPO i SPO.

Z uznaniem należy stwierdzić, że z rokiem 1953 został wprowadzony nowy program wychowania fizycznego szkół zawodowych. Jest to pierwszy program dla szkół tego typu. Również Ministerstwo Szkół Wyższych przygotowuje projekt programu wychowania fizycznego obowiązkowego na I i II roku studiów.

Sprawa programów, opartych o naukowe ujęcie metodyki wychowania fizycznego i skoordynowanie ich z procesem zdobywania norm na SPO i BSPO, jest nadal zagadnieniem pierwszorzędnej wagi.

Dalszą przeszkodą na drodze pełnego upowszechnienia wychowania fizycznego jest krzywdząca siatka godzin, która w szkołach posiadających od 1 do 5 nauczycieli przewiduje tylko 1 godzinę wychowania fizycznego tygodniowo. W szkołach niżej zorganizowanych łączy się młodzież z kilku klas w jedną wielką grupę ćwiczebną, co jest sprzeczne z zasadami racjonalnego prowadzenia zajęć. Nie jest odosobnionym wyjątkiem szkoła w Mąkolnie (pow. Koło), gdzie młodzież na zajęciach wychowania fizycznego łącznie jest w zespół stuosobowy, przy czym chłopcy i dziewczęta w wieku od 12 do 15 lat ćwiczą razem.

Tak więc nawet pobieżna analiza stanu wychowania fizycznego w naszych szkołach budzi poważne zastrzeżenia co do jego powszechności i poziomu. Konieczny jest gruntowny zwrot i konsekwentna walka o pełną powszechność i wysoki poziom wychowania fizycznego. W walce tej stoją przed nami następujące zadania:

- 1) Objąć wychowaniem fizycznym całą młodzież zabezpieczając systematyczność prowadzenia zajęć przy odpowiedniej ilości godzin w wymiarze tygodniowym.

- 2) Zapewnić wychowaniu fizycznemu równorzędne miejsce wśród przedmiotów nauczania w planie dydaktycznym szkoły i w pełni przestrzegać zasady odpowiedzialności kierownictwa i nadzoru pedagogicznego za realizację programu.

- 3) Zaopatrzyć szkoły w nowe realne, na obecnym etapie, programy nauczania w zakresie wychowania fizycznego.

4) Stworzyć niezbędne warunki higieniczno - sanitarne do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego i systematycznie kontrolować stan zdrowotny młodzieży.

5) Dążyć do rozbudowy urządzeń sportowych i zwiększenia ilości sprzętu w szkołach.

Poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego znaczna część młodzieży szkolnej uprawia sport w różnych dyscyplinach w ramach szkolnych kół sportowych i w AZS.

Z każdym rokiem obserwuje się wzrost ilości kół sportowych, powiększa się liczba członków kół. W szkolnictwie ogólnokształcącym zorganizowano SKS w około 40% szkół, które skupiają około 17% młodzieży. W szkolnictwie zawodowym SKS działają w około 50% szkół, obejmując około 30% młodzieży. Koła AZS są na każdej wyższej uczelni i zrzeszają razem 25% ogółu studentów.

Koła sportowe w szkołach umożliwiają młodzieży doskonalenie się w różnych dziedzinach sportu. Praca wychowawcza ZMP w ruchu sportowym podnosi poziom kół, wiąże działalność sportową z życiem naszego kraju, powoduje wzrost świadomości politycznej i aktywności młodzieży. Można podać wiele przykładów z pracy SKS i kół AZS. W inicjowaniu imprez sportowych o charakterze propagandowym, w podejmowaniu zobowiązań dla uczczenia wielkich wydarzeń krajowych, w propagowaniu sportu i wzmacnianiu więzi z młodzieżą wiejską.

SKS przy Liceum Pedagogicznym w Bielsku Podlaskim (woj. białostockie) zorganizował sztafetę kolarską pod hasłem: „Wszyscy sportowcy — aktywistami Frontu Narodowego“. W Szkole Metalowej w Czarkowie na 120 uczniów 63 brało udział w wyścigu kolarskim pod nazwą: „Wyścig Pokoju“ i zdobyło puchar SKS, w szkole TPD w Suwałkach zorganizował 15 wyjazdów do LZS rozgrywając na wsi zawody i zapoznając miejscową ludność z programem Frontu Narodowego

Do sportowej aktywizacji młodzieży przyczynia się w dużej mierze udział w zdobywaniu odznak BSPO i SPO, udział w biegach narodowych i marszach jesiennych. W tej dziedzinie młodzież szkolna ma poważne osiągnięcia. W roku 1951 w szkołach ogólnokształcących zdobyło odznaki BSPO i SPO 14% ogółu młodzieży; w roku 1952—24%. W roku 1952—38% młodzieży szkół zawodowych i 30% młodzieży szkół wyższych zdobyło odznakę SPO i BSPO.

W biegach narodowych w roku 1952 brało udział 81% ogółu młodzieży szkół ogólnokształcących, 61% młodzieży szkół zawodowych i około 22% młodzieży wyższych uczelni.

W marszach jesiennych w roku 1951 brało udział 23% młodzieży szkół ogólnokształcących a w roku 1952—56,3%; w szkołach zawodowych w roku 1952 — 76% młodzieży, w szkołach wyższych w roku 1952 około 22%.

Niewątpliwie liczby te wskazują na wzrost popularności sportu wśród młodzieży. Bliższe rozpatrzenie tych osiągnięć ujawnia nam zły stan rzeczy w środowisku młodzieży akademickiej. Widzimy, że młodzież ta zamiast przodować, mobilizować swych młodszych kolegów, być dla nich przykładem, wyraźnie pozostaje w tyle. Zbyt mało mamy takich kół jak koło AZS przy Państwowym Wyższym Kursie Pedagog. Technicznym, gdzie na 87 słuchaczy wzięło udział w marszach jesiennych 85 słuchaczy. Słaba praca kół AZS jest następstwem nieprzestrzegania zasady obowiązkowości

ci zajęć wychowania fizycznego, słabej pracy Studiów WF na uczelniach, płynności kadry nauczycielskiej oraz braku kontroli i pomocy ze strony Zrzeszenia Studentów Polskich.

Udział w imprezach, wszechstronna działalność kół sportowych wpływa na podniesienie wyników w nauce i wysoki poziom wychowania fizycznego w szkole.

Np. w szkole im. Kasprowicza w Inowrocławiu na 27 najlepszych zawodników SKS 6 posiada oceny bardzo dobre, 12 dobre i tylko 3 dostateczne. Czołowa narciarka, mistrz sportu, Kodelska (AZS) ukończyła uczelnię z wynikiem bardzo dobrym; siatkarka Aleksandra Król (AZS) jest przodownikiem nauki.

Wielką mobilizacją do walki o wyniki w nauce stały się tradycyjne harcerskie igrzyska zimowe.

Oczywiście niemało jeszcze jest kół sportowych pracujących słabo. Np. w zasadniczej szkole zawodowej w Świdnicy na 600 uczniów zaledwie 72 jest zorganizowanych w SKS i poza piłką nożną, prawie żadnych innych dyscyplin sportowych młodzież nie uprawia; w Zas. Szk. Met. we Wrocławiu na 850 uczniów jest 180 członków SKS, a odznaki SPO zdobyło zaledwie 86.

Nie wszędzie też SKS dbają o podniesienie wyników nauczania. W szkole ogólnokształcącej w Cieplicach kilku uczniów z kilkoma ocenami niedostatecznymi brało udział w rozgrywkach, a rada SKS nie reagowała na ten fakt. Przyczyną słabej pracy niektórych SKS jest również brak współdziałania z organizacją ZMP i słaba opieka rad pedagogicznych, które rzadko omawiają pracę SKS. Plany SKS nie są uwzględniane w planach dydaktyczno-wychowawczych szkoły, co obok słabego wykształcenia sportowego dużej części nauczycieli wychowania fizycznego i braku odpowiednich funduszy na organizację masowych imprez sportowych wpływa ujemnie na podnoszenie wyników sportowych. Pewnej pomocy np. w sprzęcie, w instruktorach — udzielają SKS Zrzeszenia Sportowe. Opieka Zrzeszeń Sportowych nie zawsze jest właściwa. Opiekują się one zbyt często tylko wybitnymi sportowcami, odrywając ich czasami od nauki, nie interesują się natomiast całym SKS. Zdarza się, że kalendarz sportowy Zrzeszenia nie uwzględnia cyklu nauczania w szkole, co odciąga młodzież od nauki. Młodzież szkolna zamiast podnosić swój poziom sportowy u boku czołowych zawodników Zrzeszeń, zamiast podnosić wyniki w nauce i pracy społecznej, nie rzadko ulega demoralizującym wpływom. Pęd młodzieży do uprawiania sportu jest olbrzymi. Dlatego też koniecznością staje się rozwój młodzieżowych kół sportowych i właściwe ustawienie wychowania fizycznego w pracy pozaszkolnej. Bardzo istotne jest szersze uwzględnienie wychowania fizycznego w akcji letniej, zapewnienie lepszych warunków wysoko kwalifikowanej kadry i doskonalenie aktywu SKS w ramach tej akcji.

Wychowanie fizyczne młodzieży w SKS musimy ściśle związać z lekcjami wychowania fizycznego i ćwiczeniami oraz imprezami, przygotowującymi zdobywanie odznak SPO i BSPO.

Planowanie imprez, zawodów, igrzysk w skali miasta, powiatu, województwa i całego kraju powinno tak ustawić sportowe imprezy szkolne, ażeby udział w nich nie naruszał normalnego toku nauczania i nie odciągał młodzieży od nauki. Należy także przygotować planowo program zawodów, mistrzostw, spartakiad na okres wakacyjny.

Wielu SKS należałoby pomóc przez organizowanie spotkań z wybitnymi zawodnikami i mistrzami sportu. Trenerzy klasy państwowej i wojewódzkiej powinni udzielać SKS systematycznych porad i wskazówek metodycznych. Dla dobrych uczniów, posiadających czołowe wyniki w skali szkoły, dla tych, którzy zdobędą odznakę SPO i BSPO z wyróżnieniem, należałoby stworzyć według zainteresowań i grup wiekowych szkoły sportowe, prowadzone przez najlepszych pedagogów i trenerów sportowych.

Przejdziemy teraz do krótkiego omówienia problemów kadrowych.

Braki wykwalifikowanej kadry wychowania fizycznego dochodzą w szkołach podstawowych wyżej zorganizowanych do 85%, w szkołach średnich 65%, w szkołach zawodowych 35%, w szkołach wyższych 20%. Łącznie brak nam w bieżącym roku szkolnym ok. 8 300 wykwalifikowanych nauczycieli wychowania fizycznego.

Analiza dotychczasowego przebiegu szkolenia wykazuje wiele osiągnięć, przekonuje nas, że zdołamy uzupełnić braki kadrowe w ciągu kilku najbliższych lat. Osiągniemy to jednak wtedy, jeżeli podniesiemy poziom szkolenia, jeżeli rozważniej będziemy gospodarować kadrami i lepiej wykorzystywać czas pracy nauczycieli wychowania fizycznego. AWF i wyższe szkoły wychowania fizycznego, dostarczające nauczycieli dla szkolnictwa wyższego i średniego, za mało uwzględniają w programach nauczania problematykę szkolną. Absolwenci tych uczelni nie są w pełni przygotowani do prowadzenia zajęć w szkołach. Przyzwyczajeni do pracy w dobrych warunkach, nie umieją poradzić sobie często z trudnościami, wykazując mało przedsiębiorczości. Trzeba więc zwrócić baczniejszą uwagę na przygotowanie słuchaczy do prowadzenia zajęć w różnych warunkach.

Licea pedagogiczne typu wf, które w roku 1954 dadzą około 700 absolwentów, a w roku 1955 ok. 1.200, nie miały w ciągu trzech lat, i dotychczas nie mają, opracowanego własnego programu; opierają się one jedynie na programie szkół ogólnokształcących, liceów pedagogicznych i instrukcjach.

Rekrutacja młodzieży do liceów pedagogicznych typu wf jest niezadowalająca. Około 30% uczniów nie nadaje się do liceów tego typu ze względu na warunki fizyczne i sprawnościowe. Za mało również uwagi poświęca się problemom wychowania fizycznego w szkoleniu przewodników drużyn harcerskich. Problematyka pracy harcerskiej może być w wielu momentach powiązana z programem wychowania fizycznego w szkole; praca harcerska winna być jego przedłużeniem i uzupełnieniem. W programie szkolenia przewodników drużyn harcerskich niedostatecznie uwzględnione są tak atrakcyjne formy pracy wychowania fizycznego jak: łucznictwo, ćwiczenia zręcznościowe, gry terenowe i sportowe, zaprawy i zawody na BSPO, które przewodnik drużyny harcerskiej może z wielkim powodzeniem wprowadzić do zajęć drużyny, przy pomocy nauczyciela wychowania fizycznego. Praca kół sportowych w znacznym stopniu jest też uwarunkowana pomocą organizacji harcerskiej.

Należy zwrócić uwagę na licea pedagogiczne, których absolwenci również są nauczycielami wychowania fizycznego. W większości wypadków nie są oni do tego przygotowani. Np. w liceum Pedagogicznym w Opolu 85% uczniów, jak wynika z przeprowadzonej ankiety, nie zamierza prowadzić wychowania fizycznego, ponieważ przedmiot ten jest trudny i brak jest materiałów pomocniczych do przygotowania zajęć. Problem absolwentów liceów pedagogicznych jest niezmiernie ważny. Licea pedagogiczne będą

przygotowywały w zasadzie nauczycieli dla klas I — IV szkoły podstawowej. Od przygotowania tych absolwentów zależy, czy dzieci najniższych klas osiągną pewien poziom usprawnienia i czy wpoi się w nie zamiłowanie do sportu. Przy obecnej redukcji programu ogólnego liceów pedagogicznych istnieją realne możliwości rozszerzania wykładów i zajęć z zakresu wychowania fizycznego.

Kładąc nacisk na formy szkolenia stałego nie należy pomijać zagadnienia szkolenia zaocznego. Należy roztoczyć opiekę nad tymi nauczycielami, którzy mimo pracy zawodowej znajdują jeszcze czas i energię na szkolenie się na studiach zaocznych przy AWF w Warszawie. W bieżącym roku rozpoczęło naukę 105 nauczycieli. Bez względu na niedostateczny napływ absolwentów wyższych uczelni wychowania fizycznego do szkół średnich, ze względu na kończące się możliwości zdobywania kwalifikacji poprzez egzamin uproszczony, należy wskazać nauczycielom szkół podstawowych i średnich drogę zdobywania kwalifikacji niezbędnych dla prowadzenia wychowania fizycznego w szkole średniej. Drogą zaocznych studiów powinno się szkolić nie, jak dotychczas, 100 a przynajmniej 500 osób rocznie.

Kursy wakacyjne, organizowane przez Ministerstwo Oświaty i CUSZ, na których w roku 1952 doszkolono przeszło 3 500 nauczycieli oraz kursy I, II i III stopnia zakończone egzaminem uproszczonym dały dobre rezultaty jako przejściowe formy szkolenia nauczycieli wychowania fizycznego. Nauczyciele, którzy tą drogą uzyskali kwalifikacje, to w większości ludzie ofiarni, wysunięci drogą awansu społecznego ze szkół podstawowych do średnich. Możliwości szkolenia na kursach nie wykorzystano jednak w pełni.

Rozporządzając dotychczasowymi sumami budżetowymi można było na kursach wakacyjnych przeszkolić o 25% nauczycieli więcej. Jeżeli nie zostało to zrealizowane, to z powodu dość częstego biurokratycznego przeprowadzenia rekrutacji uczestników. Na przykład rekrutacja uczestników na kursy wakacyjne w woj. koszalińskim wykonana została w 41% a w Warszawie w 55%. Przy rekrutacji należy brać pod uwagę nie tylko ilość, ale i jakość kierowanych ludzi. Należy stwierdzić, że w ostatnich dwóch latach rekrutacja na kursy przeprowadzana była na ogół staranniej.

Stwierdzając, że rekrutacja jest przeprowadzana coraz lepiej, należy jednak podkreślić, iż nie jest ona jeszcze w pełni zadowolająca, gdyż obserwujemy nadal znaczną płynność kadr wśród przeszkolonych absolwentów. Oznacza to, że na kursy kieruje się często ludzi przypadkowych, nie wykazujących głębszego zamiłowania do spraw wychowania fizycznego.

Nowopowstające wyższe szkoły nauczycielskie, na których zorganizowane będą wydziały wf wypełnią częściowo lukę w dotychczasowym systemie szkolenia. Absolwenci tych szkół będą uprawnieni do nauczania wychowania fizycznego i dodatkowego przedmiotu w klasach V — VII szkół podstawowych. W ten sposób szkoły uzyskają możliwość zatrudnienia nauczycieli wychowania fizycznego w pełnym wymiarze godzin z maksymalnym wykorzystaniem ich kwalifikacji.

Rozmieszczenie i wykorzystanie przeszkolonych kadr jest ciągle jeszcze w dużym stopniu niewłaściwe i zaprzepaszcza w znacznej mierze pozytywne wyniki szkolenia. Wykwalifikowani nauczyciele w szkolnictwie podstawowym prowadzą wychowanie fizyczne w wymiarze od 6 — 8 godzin tygodniowo. Po za tym w wielu wypadkach w ogóle nie powierza się im prowadzenia wychowania fizycznego, w szkole natomiast przydziela

się im często inne przedmioty. Na przykład zatrudnia się nauczyciela wykwalifikowanego po ukończonym kursie III stopnia w dwuklasówce na wsi, jak to ma miejsce w pow. Limanowa (woj. krakowskie). Znane są wypadki, że w jednej szkole prowadzi wychowanie fizyczne w zakresie znikomej ilości godzin kilku nauczycieli przeszkolonych, a w tejże samej miejscowości, w innej szkole, nie ma ani jednego wykwalifikowanego nauczyciela. Na przykład w Maciejowicach (pow. Raciborz) dwóch nauczycieli z kwalifikacjami pracuje w jednej szkole, a w innych, pobliskich szkołach w ogóle nie ma nauczyciela wychowania fizycznego.

Najgroźniejszym zjawiskiem jest płynność naszych kadr. Płynność kadr charakteryzują dane cyfrowe z woj. warszawskiego. Na ogólną liczbę 442 przeszkolonych nauczycieli wychowania fizycznego w szkolnictwie podstawowym prowadzi wychowanie fizyczne zaledwie 242 osoby, to jest 57%. Z tej liczby ponad 210 nauczycieli, tj. 90% prowadzi zajęcia w wymiarze przeciętnie 5 godzin tygodniowo. Oznacza to wykorzystanie przeszkolonych nauczycieli w 17%. Jako przykład niewłaściwego wykorzystania kadr mogą również służyć pow. pow. bocheński i miechowski (woj. krakowskie), gdzie na 40 przeszkolonych nauczycieli wykorzystanych jest zaledwie 6 osób.

Przy takim stanie rzeczy akcja szkoleniowa jest syzyfową pracą, a potrzeby szkolnictwa nieprędko będą mogły być zaspokojone.

Przykładem przypadkowości w rozmieszczaniu kadr jest fakt, że na 440 nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach Ministerstwa Rolnictwa pracuje tylko jeden nauczyciel z ukończonymi wyższymi studiami, w szkołach Ministerstwa Górnictwa na 126 — 19, w szkołach Ministerstwa Budownictwa Przemysłowego na 24 — 16, w szkołach Ministerstwa Miast i Osiedli na 44 nauczycieli wyższe studia posiada 22 nauczycieli.

Ciężka sytuacja kadrowa, zastraszająca płynność kadr, stawiają przed resortem szkolącym młodzież poważne zadanie opieki nad kadrami nauczycieli wychowania fizycznego i ich systematycznego doszkalania bez odrywania od pracy. Zadanie to spełniają ośrodki doszkalania kadr poprzez sekcje wychowania fizycznego. Sekcje te przeprowadzają konferencje metodyczne dla nauczycieli, konsultacje w zespołach, lekcje pokazowe, wydają biuletyny informacyjne, wizytują zajęcia, propagują czytelnictwo itp. W pionie Ministerstwa Oświaty w roku 1952 czynnych było 658 miedzy-szkolnych zespołów metodycznych zrzeszających około 6500 nauczycieli, głównie ze szkół podstawowych. Dzięki aktywności pracy, w wielu zespołach metodycznych należy stwierdzić pewną poprawę na odcinku organizacji wychowania fizycznego w szkole.

Niemniej jednak ciągle jeszcze za mało instruuje się w terenie nauczycieli szkół podstawowych, w szczególności na wsi. W wielu powiatach w ogóle nie zorganizowano zespołów metodycznych.

O ile w pionie Ministerstwa Oświaty istnieje i działa sekcja wychowania fizycznego Centralnego Ośrodka Doszkalania Kadr Oświatowych, to szkolnictwo zawodowe pozbawione jest centralnego kierownictwa okręgowymi ośrodkami kształcenia i doszkalania kadr pedagogicznych. W związku z tym w szkolnictwie zawodowym obserwujemy brak jednolitego kierunku w doszkalaniu nauczycieli wychowania fizycznego oraz brak wymiany doświadczeń w szerszym zakresie. Nauczyciele szkół zawodowych, nie objętych pedagogiczną opieką CUSZ, tj. Ministerstwa Rolnictwa, Leś-

nictwa, Zdrowia oraz Kultury i Sztuki, nie wchodzi w skład sekcji i zespołów, pracują więc w zupełnym oderwaniu od innych nauczycieli, co odbija się ujemnie na wynikach nauczania w tych szkołach.

Obserwujemy często w pracy sekcji wychowania fizycznego ośrodków doskonalenia kadr zbytne teoretyzowanie, słaby kontakt z nauczycielami szkół niżej zorganizowanych, słabe powiązanie z praktyką pedagogiczną, małe zainteresowanie sportowymi kwalifikacjami nauczycieli. Większość nauczycieli słabo orientuje się w wydawnictwach poświęconym zagadnieniom wychowania fizycznego, mimo istnienia bibliotek przy ośrodkach szkolenowych. Trzeba zaznaczyć przy tym, że mało mamy wydawnictw sportowych dla potrzeb szkolnych, a istniejące wydawnictwa były dość często przypadkowe. Odczuwa się brak dobrego podręcznika metodycznego dla uczniów zakładów kształcenia nauczycieli, dla nauczycieli szkół podstawowych i średnich. Mało korzystamy z bogatego dorobku ZSRR w dziedzinie wychowania fizycznego.

Niedoceniając roli wychowania fizycznego w szkole jest przyczyną takich faktów, jak na przykład brak obsady wizytatorów wf w DOSZ w Kielcach, Koszalinie, Olsztynie, Zielonej Górze oraz brak wielu kierowników referatów wf w powiatach. Szczególnie szkodliwy jest brak odpowiedniej ilości inspektorów wf w wielu ministerstwach gospodarczych. W niektórych resortach sprawami wychowania fizycznego w szkołach nikt się w praktyce nie zajmuje. Zrozumiałe, że taki stan nie sprzyja rozwojowi wychowania fizycznego i sportu w szkołach przygotowujących kadry dla potrzeb przemysłu.

Nawet pobieżna analiza stanu kadr naszych nauczycieli wykazuje potrzebę opracowania długofalowego planu szkolenia, doskonalenia i właściwego wykorzystywania, wykazuje konieczność doboru kandydatów na szkolenie. Istnieją możliwości zapełnienia luk kadrowych w ciągu kilku lat przez właściwe nastawienie pracy AWF i WSWF, stworzenie wydziałów wf w WSP, otoczenie opieką liceów pedagogicznych i wydziałów wf WSN i technikumów wf. lepszego przygotowania przewodników drużyn harcerskich, rozszerzenia systemu szkolenia zaocznego.

Zasadniczym zagadnieniem jest ustawienie we wszystkich resortach szkolących młodzież, odpowiednich organów wychowania fizycznego, które winny koordynować pracę ogniw administracji i nadzoru pedagogicznego, współpracować z ogniwami metodycznymi i ściślej wiązać się z pracą sekcji sportowych i rad trenerów przy komitetach kultury fizycznej. Poprawienie sytuacji materialnej naszych nauczycieli i otoczenie ich większą opieką może w dużym stopniu zahamować katastrofalną płynność kadr.

Z kolei przejdźmy do scharakteryzowania urządzeń służących kulturze fizycznej na odcinku szkolnictwa.

Stan bazy materialnej, tj. urządzeń i sprzętu sportowego, warunkuje w wysokim stopniu rozwój wychowania fizycznego. Wskutek ogólnego niedoceniającego wychowania fizycznego stan i ilość urządzeń sportowych oraz sprzętu są u nas w wielu szkołach niewystarczające.

Oto wymowa cyfr: w 10 000 szkół o 4 nauczycielach wzwyz, szkół obejmujących blisko 3 000 000 młodzieży było w roku 1951 około 1 200 sal gimnastycznych. Znaczy to, że zaledwie 1 200 szkół miało odpowiednie warunki do ćwiczeń. Około 2 700 szkół wyznaczyło na zajęcia wychowania fizycz-

nego obszerniejsze izby (jako sale zastępcze) lub części korytarza. Natomiast około 7 000 szkół obejmujących ponad 1 800 000 dzieci nie mając sal gimnastycznych nie realizowało programu wychowania fizycznego w okresach niesprzyjającej pogody. 1 500 szkół CUSZ posiada jedynie 250 sal gimnastycznych i 280 sal zastępczych. Większość szkół wyższych korzysta z cudzych sal i obiektów sportowych rozrzuconych po mieście. Na przykład Uniwersytet Jagielloński w Krakowie prowadzi zajęcia wychowania fizycznego w 12 punktach, a Uniwersytet Warszawski w 10 punktach.

Z tej bardzo skromnej ilości sal gimnastycznych część zabiera się dla innych celów. I tak sale gimnastyczne w Sierakowie i Krzyżu od szeregu lat są zajęte na sale kinowe. Miejska sala gimnastyczna w Pleszewie została zajęta na warsztaty szkoły zawodowej, a młodzież szkół podstawowych nr 1 i 2 nie ma gdzie ćwiczyć. Podobnie w Pile sala gimnastyczna jest zajęta na salę teatralną, a żadna z 5 szkół podstawowych i Dom Harcerza nie mają sali gimnastycznej. W Rzeszowie z sali gimnastycznej zrobiono składnicę książek. Tego rodzaju fakty istnieją w każdym województwie. W salach, którymi dysponuje wyłącznie szkoła nie zawsze przestrzega się zasad higieny. W samej Warszawie, w niektórych szkołach, posiadających sale gimnastyczne urządza się zabawy taneczne i różne imprezy, co nie tylko przyczynia się do niszczenia obiektów i ich urządzeń, ale z reguły przekreśla zajęcia programowe w dniu następnym, wskutek nie uporządkowania sali.

Mimo dotkliwego braku urządzeń sportowych część obiektów nie jest w pełni wykorzystywana. I tu musi nastąpić radykalna zmiana. Z sal gimnastycznych korzysta się w zasadzie w okresie niesprzyjających warunków atmosferycznych; w okresie dobrej pogody sale mogą być zastępowane boiskami i placami do gier. Rozbudowa boisk przyszłych posuwa się naprzód, aczkolwiek istniejącego stanu rzeczy nie można uznać za zadowalający. W roku 1951 na ogólną liczbę 25 500 szkół jedynie przy około 5 000 szkół były boiska lub place o powierzchni potrzebnej dla urządzenia boiska do siatkówki, koszykówki oraz piłki ręcznej. Około 14 000 szkół posiada podwórza lub place do gier i zabaw, na których można przeprowadzić częściowo ćwiczenia na SPO. W szczególnie ciężkich warunkach znajduje się wiele szkół w wielkich miastach (Warszawa, Łódź, Kraków, Poznań), które nie posiadają sal i boisk.

Na tym odcinku zaznacza się z każdym rokiem stopniowa poprawa, co zawdzięczamy w dużej mierze inicjatywie nauczycieli wychowania fizycznego, organizacji ZMP i harcerzy, jak również niektórych komitetów rodzicielskich i opiekuńczych. Organizacja harcerska w szkole wykazuje dużo zapału dla budownictwa sportowego. Młodzież przystępuje do budowy urządzeń sportowych systemem gospodarczym, w ramach czynu społecznego. W województwie poznańskim w związku z Miesiącem Pogłębienia Przyjaźni Polsko - Radzieckiej zbudowano 39 boisk do koszykówki i siatkówki, przepracowano 1 600 roboczogodzin przy remontach sal gimnastycznych i naprawie sprzętu sportowego. W związku z akcją współzawodnictwa w przygotowaniu szkół przed nowym rokiem szkolnym, w pow. Nowy Tomyśl zbudowano 67 skoczni w dal, wykonano 50 par stojaków do skoku w górę oraz 12 równoważni i wiele drobnego sprzętu do ćwiczeń fizycznych. Komitet Rodzicielski szkoły podstawowej w Czarnej Wsi Kościelnej

pow. Sokółka, woj. białostockie wybudował salę gimnastyczną dzięki aktywnej postawie kierownika tej szkoły. Szkoły Górnicze uszyły 150 piłek z własnego materiału, zbudowały 60 boisk do siatkówki, 3 boiska do piłki ręcznej, 1 stadion, 12 sal zastępczych. Dla uczczenia urodzin tow. Bieruta i dnia 1 Maja młodzież szkół zawodowych woj. lubelskiego wykonała znaczną ilość urządzeń sportowych. Studenci z Poznania budując nowy stadion wykonali pracę, której wartość wynosi ponad 92 000 złotych.

Aczkolwiek podane przykłady świadczą o wielkim zapale młodzieży, to jednak z całym naciskiem należy podkreślić, iż możliwości wynikające z entuzjazmu młodzieży nie są jeszcze całkowicie wykorzystywane.

Poważnym niedociągnięciem w dziedzinie rozbudowy urządzeń sportowych w szkołach jest brak troski o zapewnienie tych urządzeń szkołom nowowubudowanym. Zachodzą niestety dość często wypadki, że plany nowobudujących się szkół nie uwzględniają sal gimnastycznych. Niewątpliwie GKKF i terenowe KKF za mało dotychczas okazały zainteresowania kwestią zapewnienia szkołom warunków dla rozwoju wychowania fizycznego i sportu.

Wymiana doświadczeń, propagowanie nowatorstwa w produkcji sprzętu i urządzeń, konserwacja i lepsze wykorzystywanie istniejącego sprzętu i urządzeń, rozwój współzawodnictwa w zakresie zaopatrywania szkoły systemem gospodarczym, niewątpliwie mogą się poważnie przyczynić do poprawy warunków wychowania fizycznego. Ważne jest zagadnienie wykorzystania istniejących już obiektów i urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem. Produkcja samego sprzętu sportowego i pomocy naukowych dla szkolnictwa, jak: tablic poglądowych, przeźroczy, filmów, albumów, winna stać się przedmiotem troski GKKF, Ministerstwa Oświaty i innych zainteresowanych resortów.

Winniśmy uregulować plany finansowe na cele kultury fizycznej i sportu w szkolnictwie, kierując się realnymi wskaźnikami, proporcjonalnymi do obowiązujących w ruchu sportowym norm; winniśmy także zapewnić kredyty zgodnie z potrzebami wychowania fizycznego w szkołach.

Na tle przedstawionej w referacie, w wielkim skrócie, sytuacji w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie, wysuwają się następujące najpilniejsze zadania:

- 1) Należy natychmiast przystąpić do opracowania programów szkolnych uwzględniając specyficzne warunki szkół poszczególnych typów i braki w urządzeniach i sprzęcie sportowo - szkoleniowym. Programy winny być oparte o naukową analizę procesu wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Przygotowując programy winniśmy oprzeć się o bogate doświadczenia radzieckie.

- 2) Kierownictwo szkół wszystkich pionów i administracja szkolna winny zerwać z dotychczasowym lekceważeniem i niedocenieniem lekcji wychowania fizycznego. Wychowanie fizyczne, nieodłączna część wychowania młodzieży, winno być traktowane na równi z innymi przedmiotami nauczania.

- 3) W związku z przygotowaną obecnie reformą systemu kształcenia kadr nauczycielskich, należałoby w krótkim okresie czasu opracować długofalowy plan kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego. Szczególnie waż-

nią rolę będzie odgrywało ustalenie szczegółowego programu dla liceów pedagogicznych, gdyż one mają dostarczyć nauczycieli dla klas od I — IV, gdzie sytuacja w dziedzinie wychowania fizycznego jest najgorsza.

4) Celem stworzenia właściwych warunków materialnych, zabezpieczających rozwój wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie, należałoby zorganizować międzyministerialną komisję, która ustalałaby normy wyposażenia szkół w sprzęt i urządzenia sportowe, oraz regulowałaby zasady finansowania wychowania fizycznego. W tym celu winny ukazać się zalecenia służące za podstawę do opracowania słusznych budżetów i wyposażenia w inwentarz sportowy. Ponadto należałoby opracować wzory urządzeń przyszkolnych, jak boiska, sale zastępcze itp.

5) Ważną rzeczą jest wznowienie dyscypliny zajęć wychowania fizycznego w szkołach. Kalendarz imprez sportowych i zawodów winien być zaplanowany na podstawie obowiązkowych ćwiczeń wychowania fizycznego, uzupełnionych dobrowolną pracą pozaszkolną w ramach organizacji sportowych. Zaplanowane zajęcia powinny pomóc dzieciom i młodzieży w zdobyciu, w stosunkowo niedługim czasie, odznak SPO i BSPO; młodzież szkół wyższych powinna zdobywać odznaki SPO II stopnia.

6) GKKF na szczeblu centralnym, a KKF w terenie winny systematycznie kontrolować i koordynować całokształt działalności wszystkich resortów szkolących młodzież. W tym celu należałoby zorganizować w KKF specjalne narady między resortami, które miałyby na celu wymianę doświadczeń, oraz udzielanie konkretnej pomocy nauczycielom wychowania fizycznego w całokształcie ich działalności.

Podniesienie poziomu sprawności fizycznej naszej młodzieży i radykalna poprawa w dziedzinie kultury fizycznej w szkolnictwie zależy od dobrej pracy władz centralnych i od planowania ogólnego. Walka o powszechność i wysoki poziom wychowania fizycznego i sportu w szkołach musi być prowadzona przez wszystkich nauczycieli i wychowawców, przez ZMP, działaczy kultury fizycznej, trenerów sportowych i czołowych zawodników. Wszyscy oni winni zrewidować swój dotychczasowy stosunek do spraw wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie, a wtedy rzeczywiście z honorem wykonamy zadania jakie przed nami postawiła Partia.

Szczególnie wielkie znaczenie ma praca organizacji ZMP i drużyn harcerskich, dla których praca nad krzewieniem sportu winna się stać jednym z najważniejszych zadań ich codziennej działalności. ZMP-owcy winni być inicjatorami każdej pracy społecznej dla wzmocnienia bazy urządzeń i sprzętu sportowego. Winni oni stanąć na czele każdej inicjatywy młodzieżowej, zmierzającej do podniesienia kultury fizycznej, winni być organizatorami imprez i zawodów sportowych, winni być pomocnikami nauczycieli wychowania fizycznego w ich trudnej, ale jakże zaszczytnej i odpowiedzialnej pracy. Na wzór organizacji komsomolskiej ZMP-owcy winni być duszą sportowego życia młodzieży.

Jesteśmy przekonani, że zadania nasze w całej rozciągłości wykonamy, bo zagrzewa nas do pracy i przewodzi nam w walce o silną i bogatą Polską Rzeczypospolitą Ludową nasza bojowa i zahartowana Polska Zjednoczona Partia Robotnicza i nasz ukochany przywódca i nauczyciel, Towarzysz Bolesław B. erut.

Mgr STANISŁAW PANEK

ZNACZENIE WIEKU ROZWOJOWEGO DLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO *)

1. Pojęcie rozwoju osobniczego (wzrastanie i różnicowanie się organizmu).

Zagadnienie rozwoju osobniczego organizmów żywych obok znaczenia teoretycznego — ogólnobiologicznego — posiada, jeśli chodzi o rozwój osobniczy człowieka, znaczenie praktyczne dla szkolnictwa w ogóle, a dla wychowania fizycznego w szczególności. W tym ostatnim wypadku układanie i realizacja programów a nawet toków lekcyjnych ćwiczeń fizycznych — zarówno w ramach wychowania fizycznego w szkole i poza szkołą, jak też na terenie specjalizacji sportowych — winny być oparte na znajomości stopnia rozwoju osobniczego, od którego niewątpliwie zależą możliwości i wydolność funkcjonalna organizmu, różna przecież w poszczególnych okresach rozwojowych dzieci i młodzieży.

Nim przejdę do omówienia tematu niniejszego artykułu, chciałbym parę słów poświęcić kwestii: co należy rozumieć pod pojęciem rozwoju osobniczego w ogóle. Jakkolwiek pojęcie to wydaje się na pierwszy rzut oka proste, to jednak, jak się okazuje po przejrzeniu odpowiedniej literatury, jest ono przez poszczególnych autorów nie zawsze jednakowo definiowane.

I tak według **Needhama** rozwój stanowi kierunkową koordynację różnorodnych procesów prowadzących do dojrzałości organizmu, przy czym zmiany we wzrastaniu i w metabolizmie, obok różnicowania, byłyby jednymi z tych procesów.

Weiss uważa, że rozwój jest kompleksem zjawisk życiowych o specyficznych właściwościach, polegających na kolejnych, progresywnych i kierunkowych zmianach organizmu, przy czym zmiany te, wyrażające się we wzrastaniu i różnicowaniu się, nigdy nie powracają do stadiów poprzednich.

Brody również sądzi, że wzrastanie, obok różnicowania, jest jednym z aspektów rozwoju i określa je jako „biologiczną syntezę, produkcję nowych biochemicznych jednostek“.

Łysenko omawiając zagadnienie wzrastania i rozwoju roślin podkreśla, że „wzrost i rozwój roślin to nie jedno i to samo, że nie należy tych zjawisk utożsamiać“. Jednakże uważa, że „wzrost jest jedną z właściwości rozwoju“.

*) Referat wygłoszony na posiedzeniu Koła Naukowego Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Wszyscy podani powyżej autorzy rozumieją rozwój jako pojęcie ogólnejsze, zawierające w sobie zjawisko wzrastania i różnicowania się organizmu. Nie jest to jednak pogląd powszechny.

Np. **Hammet** w przeciwieństwie do wyżej zacytowanych autorów, uważa pojęcie wzrastania za obszerniejsze i zawierające w sobie zjawisko rozwoju, które określa jako „skoordynowane wyrażenie wzrostowych i rozwojowych czynników i funkcji“.

Jeszcze inaczej do omawianego zagadnienia podchodzi **Garn**, który wyróżnia dwa skorelowane ze sobą, ale zasadniczo różne procesy: rozwoju i wzrastania. Rozwój zdaniem **Garn'a** polega na różnicowaniu się oraz zmianach w proporcjach organizmu, wzrastanie natomiast sprowadza się do zmian w wielkościach wymiarów poszczególnych tkanek, organów względnie organizmu jako całości.

O ile wzrastanie — polegając zatem jedynie na zwiększaniu się wymiarów ciała, a więc będąc procesem o charakterze zmian ilościowych — uwarunkowane jest przez podział komórek oraz ich wzrost, o tyle różnicowanie — stanowiące proces o charakterze zmian jakościowych — zawiera w sobie: 1) zjawisko przekształcania się komórek i tkanek (cyto i histogeneza), 2) grupowanie się tychże w poszczególne organy o określonym kształcie i funkcji (organogeneza), 3) organizację systemu organów w ciało jako całość.

Oba powyżej omówione procesy — wzrastanie i różnicowanie — jak widzimy z wysuniętych dotychczas prób definicji i pojęcia rozwoju (bez względu na stwierdzone w tych definicjach różnice) są zgodnie przez wszystkich ujmowane jako integralnie związane z pojęciem rozwoju osobniczego organizmów żywych, a więc i człowieka. Ocenę rozwoju osobniczego należałoby zatem oprzeć na analizie obu procesów (wzrastania i różnicowania).

Niestety przeprowadzenie bezpośrednich badań nad przebiegiem obu tych procesów nie jest jednakowo łatwe. O ile proces wzrastania zarówno całego ciała, jak i jego poszczególnych odcinków, a nawet poszczególnych organów jest możliwy i stosunkowo łatwy, o tyle proces różnicowania jest znacznie trudniejszy do uchwycenia. Wiemy ponadto, że ten ostatni proces przebiega najintensywniej w okresie embrionalnym. W okresie postembrionalnym o różnicowaniu się organizmu możemy sądzić pośrednio, przy czym poza wpływem kształtującym środowiska, związane jest ono przede wszystkim z kolejnym włączaniem się i współdziałaniem gruczołów dokrewnych, działających kształtująco na organizm i przebieg jego funkcji życiowych. Nie też dziwnego, że dotychczas posiadamy jeszcze bardzo mało opracowań z tego zakresu, przy stosunkowo bardzo licznych pracach dotyczących zmian we wzrastaniu organizmu z biegiem jego rozwoju.

II. Równoległość zmian we wzrastaniu i różnicowaniu się organizmu (zmiennność morfologiczna, fizjologiczna i sprawności fizycznej)

Powstaje pytanie, czy procesy wzrastania i różnicowania są o tyle skorelowane, aby na podstawie obserwacji jednego z nich, np. wzrastania, są-

dzić można o przebiegu drugiego tj. różnicowania*), a w konsekwencji o przebiegu rozwoju osobniczego.

Dotychczasowe poglądy przyjmują istnienie takiej równoległości, przy czym szereg autorów przytacza wyniki swych prac na potwierdzenie słuszności tego ujęcia. I tak **Brody** (1945) przytacza szereg danych z zakresu rozwoju roślin, a przede wszystkim zwierząt, specjalnie ssaków. Dane te wskazują, że proces wzrastania wszystkich tych organizmów przebiega zasadniczo jednakowo i da się przedstawić w formie wykresu (krzywej), w przebiegu której można wyróżnić dwa zasadnicze odcinki. Jeden z nich — coraz to bardziej stromego podnoszenia się krzywej wzrastania — od powiadałby okresowi coraz to szybszego wzrastania ciała (a więc coraz to większych przyrostów wagi czy wielkości), drugi natomiast — charakteryzujący się coraz bardziej poziomym jej przebiegiem — byłby okresem, w którym szybkość wzrastania coraz bardziej maleje (coraz to mniejsze przyrosty) zdążając do zera. W tym momencie następuje stabilizacja ostatecznej wielkości ciała, charakterystycznej dla danej formy biologicznej. Punkt na krzywej zetknięcia się dwu wyżej wymienionych odcinków, a to: przyspieszonego wzrastania a następnie stopniowego zmniejszania się szybkości wzrastania organizmu, odpowiada ściśle określonemu, a charakterystycznemu stadium fizjologicznemu, przez które przechodzą rośliny w chwili zakwitnięcia, a zwierzęta w momencie dojrzewania płciowego. Również i na krzywej wzrastania człowieka obserwujemy analogicznie jak u innych zwierząt omówiony powyżej punkt załamania, który odpowiada momentowi dojrzewania płciowego. Zaznaczyć tu muszę, że zagadnieniem tym specjalnie interesuje się Zakład Antropologii U. J. w Krakowie, gdzie dokonano szeregu badań i prac z tego zakresu pod kierownictwem doc. **E. Stołyhowo**. Na ich podstawie stwierdzono, że okres dojrzewania płciowego charakteryzuje się przyspieszeniem tempa wzrastania (coraz to większe przyrosty wzrostu i wagi ciała), a po dojrzewaniu organizmu następuje zwalnianie tempa wzrastania (coraz to mniejsze przyrosty wzrostu i wagi ciała).

Szczególnie cenne są tu prace doc. **Jasickiego** oparte na materiale obserwacyjnym, dokonywanym przez 10 lat na tych samych osobnikach. Umożliwiło mu to wykreślenie indywidualnych linii rozwojowych poszczególnych cech (wzrost, waga, wymiary głowy i twarzy). Cechy te w rozwoju wykazują zasadniczą równoległość zmian oraz zależność od występowania dojrzałości płciowej.

Z krzywej więc przyrostów: wzrostu, wagi, elementów długich i szerokościowych głowy i twarzy można ustalić dość ściśle wiek (rok kalendarzowy), w którym wystąpiła u badanych osobników dojrzałość płciowa.

Poza dojrzewaniem płciowym inne cechy fizjologiczne wykazują również podobne związanie z rytmiką wzrastania wymiarów ciała. Np. przy badaniu podstawowej przemiany materii u młodzieży (**Topper, Mulier**) stwierdzono, że najintensywniejsze wzrastanie podstawowej przemiany materii ma miejsce w okresie dojrzewania płciowego. Wzrost pojemności życiowej płuc (**Hurtado**) przebiega również według charakterystycznego rytmu, wykazując pewne przyspieszenia i zwolnienia tempa, wiążące się

*) Kwestię równoległości przebiegu obu procesów będą rozpatrywał w okresie od urodzenia do chwili uzyskania przez organizm ostatecznej wielkości ciała.

z analogicznymi zmianami w zakresie wzrostu. Przyrost maksymalny pojemności płuc, tak jak i wzrostu, sygnalizuje mające nastąpić dojrzenie płciowe. Wreszcie ciśnienie krwi (**Richey**) wykazuje wyraźną korelację z rytmem wzrastania ciała, jego wagą oraz pojemnością płuc.

Jeżeli stwierdzamy wyraźną równoległość kształtowania się cech morfologicznych i fizjologicznych z biegiem rozwoju osobniczego, to należy się zastanowić czy kształtowanie sprawności fizycznej przebiega równoległe ze zmianami morfo-fizjologicznymi. Dla porównania rytmu wzrastania ze sprawnością fizyczną oparłem się na dużych materiałach dotyczących z jednej strony wzrostu i wagi ciała, z drugiej zaś sprawności fizycznej w zakresie: biegu, rzutu i skoku wzwyż, przytoczonych w pracy prof. **J. Mydlarskiego** (Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce, 1934). Przy zestawieniu krzywych przyrostów wzrostu i wagi z krzywymi przyrostów sprawności biegu, rzutu i skoku wzwyż, okazało się, że równoległość między wymienionymi cechami występuje bardzo wyraźnie. Okresowi zwiększania się wielkości ciała towarzyszy zasadniczo okres zwiększania w zakresie podanych powyżej konkurencji; w okresie zaś zmniejszania się, przyrost sprawności fizycznej. Momentem zwrotnym jest moment dojrzewania płciowego, przed którym przyrosty omawianych cech są największe. Zaznacza się to zarówno na krzywych chłopców jak i dziewcząt. U tych ostatnich jednak największe przyrosty wzrostu i sprawności fizycznej występują o dwa lata wcześniej niż u chłopców. Jest to zrozumiałe, gdyż wiemy, że tempo rozwoju dziewcząt jest szybsze aniżeli chłopców. Poza tym u dziewcząt po dojrzeniu płciowym następuje spadek sprawności w biegu (przyrosty ujemne). Spadku takiego nie obserwujemy w rzucie i w skoku wzwyż. Fakt ten jest bardzo ważny dla nauczyciela wychowania fizycznego i wymaga dokładniejszego opracowania, dlatego bliżej nie będę go tu omawiał.

Stwierdzamy więc u rozmaitych form biologicznych, zarówno ze świata roślin, zwierząt jak i człowieka, istnienie wyraźnie występującego związku pomiędzy wzrastaniem organizmu a zmianami w jego funkcjach fizjologicznych (między innymi dojrzywaniem płciowym), uwarunkowanym kolejnymi etapami różnicowania się. Ponadto stwierdzamy u człowieka zgodność kształtowania się sprawności fizycznej (jako jednego z przejawów wydolności funkcjonalnej organizmu) ze wzrastaniem i różnicowaniem się. Oba te procesy, wzrastanie i różnicowanie, związane integralnie z rozwojem przebiegają zasadniczo równoległe. Zmiany morfologiczne wyrażają się w zmianach fizjologicznych i na odwrot. Zachodzi więc ścisły związek między strukturą i funkcją.

III. Wiek kalendarzowy a wiek rozwojowy (czas fizyczny a czas fizjologiczny)

Skoro stwierdziliśmy istnienie równoległości przebiegu procesów składających się na ogólny rozwój organizmu, to w takim razie możliwą jest zasadniczo ocena stopnia tego rozwoju na podstawie jednego tylko procesu charakteryzującego rozwój, np. na podstawie procesu wzrastania, który jest (jak już wspomniałem) najłatwiejszy do uchwycenia.

Muszę jednak podkreślić, że czas, w którym zachodzą i kończą się procesy rozwojowe, bywa u poszczególnych form biologicznych bardzo róż-

ny. Co więcej czas ten różni się bardzo często u osobników należących do tego samego gatunku w zależności od płci, warunków środowiskowych i dziedzicznościowych. A nawet poszczególne tkanki i organy tego samego organizmu mają różny, i zmiennej długości, cykl swego rozwoju. W związku z tym dochodzimy do pojęcia czasu, względnie wieku fizjologicznego organizmów. W przeciwieństwie do ujmowanego w stałych jednostkach czasu fizycznego (kalendarzowego), winniśmy go mierzyć ilością i jakością zmian zachodzących w rozwoju osobniczym organizmów, zmian, które z kolei są uwarunkowane czynnikami środowiskowymi i dziedzicznościowymi. Ponieważ proces rozwojowy od chwili zapłodnienia komórki jajowej do ustalenia definitywnej wielkości ciała *) może przebiegać u osobników w danej formy biologicznej w rozmaitej długości czasu fizycznego, to wobec tego stopień rozwoju, a więc wiek rozwojowy osobników nie może być mierzony w jednostkach czasu fizycznego. Może on być jedynie sprowadzony do czasu fizycznego w tym sensie, że możemy dla poszczególnych osobników podać wiek kalendarzowy, w którym przechodzą one przez określone etapy rozwojowe. I tak stwierdzono, że dojrzewanie płciowe, a więc określony etap rozwojowy, występuje aż do dziewcząt od 9 — 18 a nawet do 19 roku życia. Natomiast doc. **B. Jasicki** stwierdził, że dzieci znajdujące się w tym samym wieku kalendarzowym wykazują wyraźne różnice, jeśli chodzi o stopień ich dojrzałości płciowej. Np. niektórzy chłopcy spośród 15-letnich są już dwa lata po dojrzewaniu płciowym, podczas gdy inni dojrzewają prawdopodobnie dopiero za trzy a nawet cztery lata. Różnica więc występowania tego samego etapu rozwojowego (w tym wypadku dojrzałości płciowej) może dochodzić nawet do lat 10 (w cytowanym przykładzie dziewcząt).

IV. Ocena wieku rozwojowego w dotychczasowej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Na podstawie przytoczonych wyżej rozważań dochodzimy do wniosku, że ocena stopnia rozwoju dzieci i młodzieży przy pomocy jednostek czasu fizycznego (kalendarzowego) nie jest właściwą, a niekiedy bywa wręcz błędna.

Niestety, stwierdzone różnice stopnia rozwoju osobniczego dzieci i młodzieży tych samych roczników nie są jednak dotychczas zazwyczaj brane pod uwagę w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera, mimo stwierdzonej różnej wydolności i sprawności fizycznej w poszczególnych okresach rozwojowych. Mianowicie: w pracy wychowawcy fizycznego podstawą do układania programów i toków lekcyjnych jest dotychczas wiek kalendarzowy.

Nawet właściwie ułożony program **) będzie odpowiedzi tylko dla części osobników danej klasy wieku kalendarzowego, dla którego został on opracowany. W świetle faktów przedstawionych w rozdziale poprzednim w roczniku tym niewątpliwie znajdzie się większa lub mniejsza liczba

*) Nie biorę tu oczywiście pod uwagę zmian występujących po tym momencie w wadze i objętości ciała (tkanka tłuszczowa i mięśniowa) nie mających charakteru zmian rozwojowych

**) Przez pojęcie „właściwie“ ułożonego programu, rozumiem program dostosowany do przeciętnej wydolności funkcjonalnej osobników danej klasy wieku kalendarzowego.

osobników, dla których ze względu na opóźnione lub też przyspieszone tempo ich rozwoju osobniczego, program ten nie będzie odpowiedni. Osobnikom opóźnionym rozwojowo, a zatem o mniejszej wydolności funkcjonalnej, żądanie wykonania programu grozi zniechęceniem do ćwiczeń fizycznych, a nawet niekiedy niebezpieczeństwem utraty zdrowia. Zaś osobnikom o przyspieszonym rozwoju stawianie zbyt niskich wymagań programowych zarówno ze względu na układ ćwiczeń jak i ich natężenie — prowadzić może do braku zainteresowania i lekceważenia przedmiotu.

Bardzo poważne skutki nieuwzględnienia różnic w wydolności funkcjonalnej (uzależnionej stopniem rozwoju osobniczego) przejawiać się mogą na terenie pracy instruktora czy też trenera w zrzeszeniach sportowych, specjalnie jeśli chodzi o grupy juniorów. Jakże często świetnie zapowiadające się talenty sportowe szybko gasną, nie dochodząc do oczekiwanych rezultatów w poszczególnych dziedzinach sportu. Dzieje się to właśnie wskutek niedostosowania natężenia wysiłku do nierozwiniętego dostatecznie (być może czasami z powodu opóźnienia) rozwoju ich organizmu (aparatu krążenia i oddechania).

Przyznać należy, że ostatnio coraz częściej spotykamy trenerów świadomych niebezpieczeństwa, wynikającego z nieuwzględnienia szkodliwego wpływu dużego natężenia wysiłku na rozwijający się organizm. Tak np. w dziale lekkiej atletyki wprowadza się w stosunku do grup juniorów zasadę „bawienia się w lekką atletykę”. Jakkolwiek takie podejście jest krokiem naprzód, to jednak jest ono właściwie omijaniem zasadniczych problemów. Należy przecież zastanowić się jak długo można się „bawić” i czy nie należałoby niejednokrotnie zacząć wreszcie pracować z korzyścią zarówno dla zdrowia, jak i bezpośrednich celów, tj. osiągnięcia dobrych wyników sportowych.

Niestety jednak niekiedy jeszcze i dziś ten ostatni cel jest jedynym dla niektórych „ambitnych” działaczy sportowych. Tym chyba tylko można tłumaczyć dopuszczenie do biegu na 10 km chłopca 14-letniego, bez sprawdzenia czy stopień jego rozwoju osobniczego pozwala — co zdaje się być z góry przesądzonym negatywnie — na tak duży i długi-trwały wysiłek.

Mniej drastycznym, lecz w swoich konsekwencjach lepszym przykładem braku zrozumienia dla ograniczonych możliwości młodzieży w wieku rozwojowym jest trenowanie 10, 11 i 12-letnich chłopców w dziale szermierki (wymagającej jakże wielkiego wysiłku w postaci pracy statycznej) co w rezultatach doprowadza do niepożądanych wyników, między innymi odsewju wynoszącego wśród juniorów ponad 90%.

Działacze sportowi dopuszczający do zaistnienia powyżej przykładowo podanych faktów, zapominają o podstawowym założeniu i zadaniu kultury fizycznej, którym jest przecież w pierwszym rzędzie wychowanie zdrowych obywateli, zdolnych do pracy i obrony kraju.

Między innymi takie właśnie cele mają spełniać powołane do życia nowe formy kultury fizycznej, a mianowicie odznaki BSPO i SPO. Aby i na tym odcinku wychowania fizycznego, obejmującym młodzież właśnie w okresie rozwojowym, praca wychowawcy fizycznego dała pozytywne rezultaty, koniecznym jest uwzględnienie zróżnicowania rozwojowego a więc i zróżnicowania wydolności funkcjonalnej organizmu.

V. Kryteria oceny wieku rozwojowego

Zastanówmy się wobec tego, czy opracowane już do chwili obecnej metody:

1. pozwalają przynajmniej z pewną dokładnością określić wiek rozwojowy poszczególnych osobników i czy
2. wykorzystanie tych metod jest możliwe przez praktyka w jego codziennej pracy.

Odpowiadając na pytanie pierwsze, stwierdzić musimy, że w literaturze naukowej wysuwano dotychczas szereg sposobów oceny wieku rozwojowego. Poszczególni badacze wysuwali przy tym coraz to inne kryteria, a w związku z tym wyróżniano pojęcia wieku:

1. **anatomicznego**, określonego na podstawie stopnia skostnienia poszczególnych elementów szkieletu (specjalnie czaszki, nadgarstka) a ustalonego przy pomocy Rentgena,
2. **morfologicznego**, opartego przede wszystkim na podstawie wysokości i wagi ciała, uzyskiwanych metodą pomiarową,
3. **fizjologicznego**, wyznaczonego na podstawie stopnia rozwoju cech fizjologicznych, a specjalnie dojrzewania płciowego. Wiek ten ustalany jest za pomocą różnych metod, które omówię poniżej.

Niektórzy autorzy wyróżniali poza tym pojęcia wieku intelektualnego, pedagogicznego, społecznego itp.

Kryterium anatomiczne jest właściwie niemożliwe do stosowania przez nauczyciela wychowania fizycznego, jako oparte na bardzo kosztownych i trudnych technicznie do przeprowadzenia na szerszą skalę — badaniach rentgenologicznych. Zastanowię się wobec tego, które z pozostałych kryteriów jest najodpowiedniejsze do wykorzystania przez nauczyciela wychowania fizycznego.

Kryterium morfologiczne jest niewątpliwie najlepiej opracowane w literaturze naukowej. Dane dotyczące wysokości i wagi ciała (kryterium wzrostowo-wagowe) mogą być istotnie podstawą dla określenia stopnia rozwoju osobniczego organizmu człowieka. Istnieją zasadniczo dwa sposoby oceny wieku rozwojowego na podstawie wyżej wymienionych cech.

Pierwszy sposób polega na sporządzeniu tablic względnie wykresów (ostatnio zwanych auxogramami) na podstawie opracowania statystycznego zazwyczaj bardzo licznych pomiarów wzrostu i wagi dzieci i młodzieży w poszczególnych latach wieku kalendarzowego. Autorami takich tabel są: **Syrkin (1927)**, **Bayer, Gray (1935)**, **Wetzel (1941)**, **Jackson, Kelly (1945)**, **Correni (1948 — 9)**, **Barański, Bogdanowicz (1950)**.

Na podstawie tych tablic względnie wykresów możliwym jest sprawdzenie, czy dany osobnik w znanym wieku kalendarzowym odpowiada swym wzrostem i wagą wartościom średnich, obliczonych dla danego rocznika grupy, do której należy. W wypadku niedociągnięcia, względnie przekroczenia wyżej wymienionych wartości średnich wzrostu i wagi, według autorów tych tablic wnioskować można o mniejszym lub większym stopniu rozwoju osobniczego danego osobnika. Ze stopnia niedociągnięcia lub przekroczenia, przez porównanie danych dotyczących badanego osobnika ze średnimi, obliczonymi dla innych roczników, ustalić można jego przeciętny wiek rozwojowy, wyrażony w latach kalendarzo-

wych. I tak np. chłopiec mający 13 lat, którego wzrost i waga nie odpowiadają średnim tych cech charakterystycznych dla jego rocznika, może się znajdować na stopniu rozwoju chłopca 11 czy 15-letniego, a nawet 16-letniego. W pierwszym wypadku mielibyśmy do czynienia z zahamowaniem tempa rozwoju osobniczego, w drugim zaś z jego przyspieszeniem.

Ponieważ ustalenie wzrostu i wagi poszczególnych osobników nie następuje dla nauczyciela wychowania fizycznego specjalnych trudności, a odpowiednie tablice czy auxogramy dotyczące przeciętnych wartości (wzrostu i wagi) są, względnie mogą mu być zasadniczo dostępne, zdawałoby się mogło, że metoda wzrostowo-wagowa oceny wieku rozwojowego odpowiadałaby potrzebom nauczyciela wychowania fizycznego.

Jednakże zachodzi tu pewien moment znacznie obniżający — jeżeli nie dyskwalifikujący — wartość omawianej metody. Momentem tym jest fakt, że w tablicach czy auxogramach, podawanych w literaturze, badana grupa dzieci i młodzieży traktowana jest jako jednorodna, a występujące u poszczególnych osobników różnice (zarówno wielkości wzrostu i wagi jak też i ich wzajemnego stosunku) tłumaczone są więcej lub mniej sprzyjającymi warunkami środowiskowymi (odżywianie, obciążenie pracą itp.). A przecież wiadomo, że nie tylko warunki środowiskowe grać mogą rolę w tych wypadkach. Niewątpliwie nie bez znaczenia są różnice uwarunkowane dziedzicznością. Wszak u poszczególnych elementów morfologicznych w zależności od ich ostatecznej wielkości ciała, wzrost i waga na tych samych etapach rozwojowych mogą być i wiadomo, że są różne. Różny też może być ich wzajemny stosunek.

W związku z tym omówione metody wzrostowo-wagowe mogą być do pewnego stopnia wykorzystane, ale tylko przez specjalistę, antropologa.

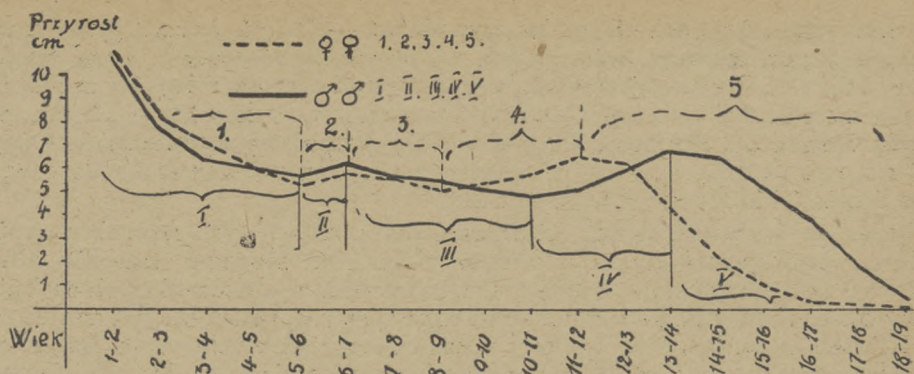
Dane co do wzrostu i wagi w pełni mogą być użytkowane jako kryterium oceny wieku rozwojowego jedynie wówczas, jeśli oprzemy się nie na bezwzględnych wielkościach wzrostu względnie wagi, ale na przebiegu krzywych ich rocznych*) przyrostów, co stanowi drugi sposób wykorzystania odpowiednich danych.

Przebieg krzywej przyrostów wzrostu — od urodzenia do chwili ostatecznej jego stabilizacji jest nam znany zarówno u dziewcząt jak i u chłopców (rys. 1, str. 293).

U obu płci charakteryzuje się on okresami zmniejszania i zwiększania się przyrostów wzrostu. Okresów takich wyróżnić możemy 5. W okresie pierwszym, trzecim i piątym występuje zmniejszanie się, w okresie zaś drugim i czwartym stopniowo zwiększanie się przyrostów wzrostu. Przypominam, że cały cykl rozwojowy, jak i długość poszczególnych okresów mogą być różne tzn. mogą przebiegać w różnej ilości lat kalendarzowych, a zatem w różnym tempie.

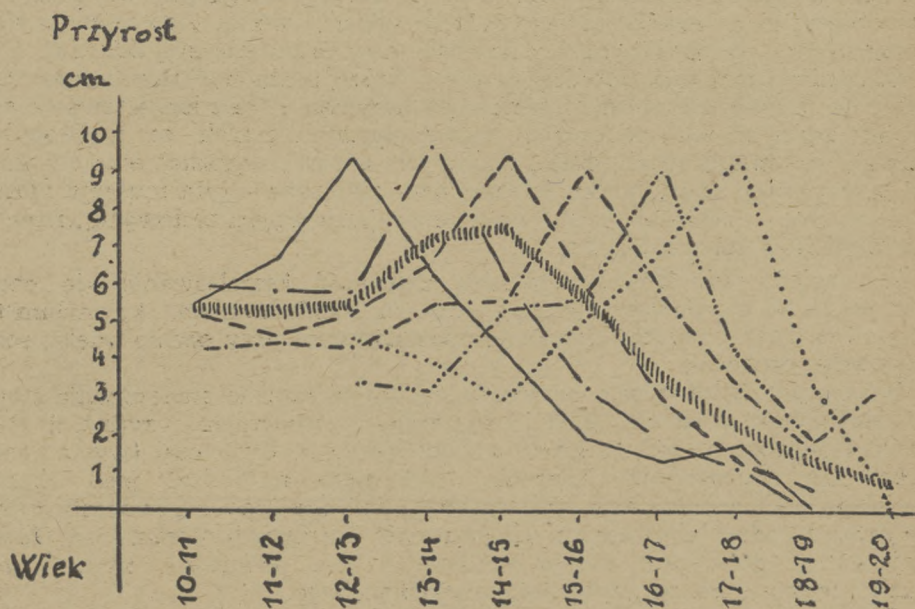
Zaznaczające się na krzywych, opartych na materiale grupowym, okresy zwiększania i zmniejszania się przyrostów wzrostu odpowiadają analogicznym okresom na indywidualnych krzywych przyrostów wzrostu, bądź też krzywych dla grupy osobników o tym samym tempie rozwojowym. Na tych ostatnich jednak różnice pomiędzy największymi a najmniejszymi przyrostami są silnie zaznaczone. Przy wykreślaniu bowiem krzywych

*) Chodzi o pomiary dokonywane w stałych jednostkach czasu (rok, pół roku, kwartał).



Rys. 1.

nie dla indywidualum, ale dla grupy, opieramy się na średnich arytmetycznych przyrostów wszystkich osobników, znajdujących się w poszczególnych klasach wieku. Wśród nich zaś znajdują się osobnicy o różnym tempie rozwoju. Ilustrują to wykresy na rys. 2.



Rys. 2.

Na powyższym wykresie podane są: 1) krzywa średnich przyrostów wzrostu całej badanej serii chłopców (gruba, kreskowana pionowo), 2) sześć krzywych przyrostów wzrostu chłopców wykazujących maksymalny przyrost (sygnalizujący zbliżające się dojrzewanie płciowe) w kolejnych latach (12, 13, 13 — 14 i td.). Jak widać z rys. 2 maksimum przyrostu

wzrostu dla całej serii chłopców wypada 14 — 15 rok życia i jest niższe aniżeli odpowiednio maksimum dla wyodrębnionych sześciu grup chłopców. Jest to zupełnie zrozumiałe, ponieważ tylko część chłopców znajduje się w okresie największego przyrostu wzrostu pomiędzy 14 — 15 rokiem życia. Reszta zaś chłopców ten największy przyrost już przeszła (chłopcy rozwojowo starsi, o szybszym tempie rozwojowym), względnie do niego nie doszła (chłopcy rozwojowo młodszy).

Jeżeli mamy przez szereg lat prowadzone pomiary tych samych osobników, to obliczywszy roczne przyrosty, wykreślić możemy indywidualne krzywe tych przyrostów. Znając zaś ich przebieg u poszczególnych osobników określić można dokładnie okres rozwojowy w jakim się oni znajdują.

Niestety stosowanie tej metody przez nauczycieli wychowania fizycznego jest utrudnione, a to ze względu na brak odpowiednich danych. Teoretycznie dane takie powinny się znajdować w szkołach, prowadzone przez lekarzy i higienistów szkolnych. Dałyby one możliwość nauczycielom wychowania fizycznego wykorzystania ich w celu zindywidualizowania do pewnego stopnia wymagań stosownie do wieku rozwojowego, a więc i wydolności funkcjonalnej organizmu ucznia. W bardzo niewielu szkołach badania takie są prowadzone konsekwentnie w stałych odstępach czasu i z pełną świadomością ich znaczenia. Trudno natomiast wymagać od nauczyciela wychowania fizycznego, aby wziął na siebie obowiązek prowadzenia tego rodzaju badań; wobec tego ocena wieku rozwojowego na podstawie tego kryterium w chwili obecnej odpada.

Ostatnim kryterium morfologicznym, które może być stosowane, ale tylko w okresie dojrzewania płciowego organizmu, jest kształtowanie się trzeciorzędnych cech płciowych. Najważniejszymi z nich są: u chłopców stopień owłosienia (pach, części płciowych, zarost), wykształcenie chrząstki tarczycowej (tzw. jabłko Adama) oraz związana z tym mutacja głosu: u dziewcząt — również stopień owłosienia (pach, części płciowych), rozwój piersi, tkanki tłuszczowej itp.

Ze względu jednak na bardzo dużą zależność kształtowania się cech płciowych od momentów uwarunkowanych dziedziczeniem, kryterium to może być raczej pomocniczym niż podstawowym przy ocenie wieku rozwojowego osobnika.

Kryterium fizjologiczne ogranicza się dotychczas do stwierdzenia stopnia dojrzałości płciowej, ściślej ewentualnego ujawnienia czynności gruczołów płciowych. Jest to łatwe w odniesieniu do dziewcząt (wystąpienie pierwszej menstruacji), znacznie trudniejsze natomiast jeśli chodzi o chłopców. Ich dojrzałość płciową stwierdzić możemy z pewnością tylko na drodze badań laboratoryjnych (obecność dojrzałych plemników). Toteż najczęściej ograniczamy się do określenia jej na podstawie omówionych już poprzednio metod kryterium morfologicznego.

Ostatnim wreszcie z wysuwanych dotychczas kryteriów wieku rozwojowego jest kryterium tzw. wieku zębowego*), na którym się nieco dłużej zatrzymam. W pracy mojej pt. „Wyrzynanie się uzębienia stałego jako kryterium ogólnego rozwoju organizmu“ wysuwam prosty sposób oceny wieku rozwojowego na podstawie ilości wyrzniętych zębów stałych.

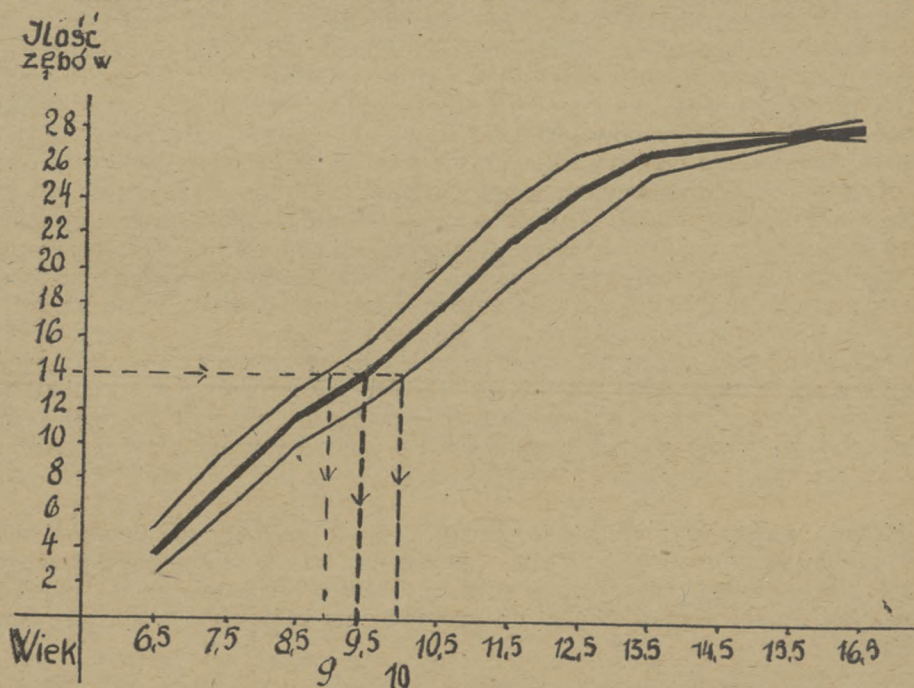
*) Matiegka zwraca uwagę antropologów, (pedagogów) powołując się na Beana na zagadnienie wieku zębowego, przy czym podaje obmyślony przez siebie sposób jego obliczania.

Koncepcja moja oparta jest na wynikach szczegółowej analizy procesu wyrzynania się uzębienia stałego na tle procesu wzrastania dzieci i młodzieży polskiej (1365 osobników obojga płci) w wieku od 4,5 do 16,5 lat. Wyniki te przedstawiają się następująco:

- 1) Wyrzynanie się zębów stałych wykazuje u badanych osobników tych samych roczników dużą skalę zmienności.
- 2) Współzależność wyrzynania się zębów ze wzrastaniem ciała jest wyraźnie zaznaczona (współczynnik korelacji wynoszący 0,775 wskazuje na duży stopień związania obu procesów).
- 3) Proces wyrzynania się zębów stałych — poza trzonowym trzecim (M_3) — podobnie jak proces wzrastania wykazuje charakterystyczną fazowość: okresem wolniejszego wzrastania towarzyszy wolniejsze wyrzynanie się uzębienia, a okresem szybszego wzrastania — szybsze wyrzynanie się zębów. Równoległość ta ma miejsce jednak do wstępnego okresu dojrzewania, ponieważ proces wyrzynania się uzębienia (bez M_3) trwa przeciętnie (u chłopców) od 6 — 14 roku życia i kończy się przed wystąpieniem dojrzałości płciowej.
- 4) Wymiana kłów przedtrzonowych pierwszych i drugich ma miejsce w okresie wstępnym dojrzewania; trzonowych drugich zachodzi już w okresie dojrzewania (mniej więcej dwa lata przed momentem dojrzałości płciowej).

W związku z powyższym znając ilość wyrzyniętych zębów, a ponad to kolejność ich wyrzynania się, możemy określić stopień rozwoju organizmu.

Poniżej przedstawię sposób oceniania wieku rozwojowego na podstawie ilości wyrzyniętych zębów stałych, a więc wieku zębowego, który może być



odczytany z odpowiednio skonstruowanego wykresu (dane zaczerpnięte przy badaniach przeprowadzonych wśród dziewcząt wiejskich).

Stwierdzoną ilość zębów stałych badanego osobnika rzutujemy (z osi rzędnych) na krzywą średnich arytm. ilości zębów (na wykresie linia grubą), po czym odpowiedni punkt na tej ostatniej rzutujemy na oś odciętych (wiek w latach kalendarzowych). Punkt rzutu na osi odciętych wyznacza wiek rozwojowy badanego osobnika wyrażony w latach kalendarzowych. Wiek ten posiada jednak pewną skalę wahań, określoną przez różne w poszczególnych klasach wieku (rocznikach) wielkości tzw. δ , (na wykresie linie ciągle cienkie) wyrażone również w jednostkach wieku kalendarzowego.

I tak np. dziewczyna posiadająca 14 zębów stałych powinna znajdować się, jak wynika z wykresu, w wieku rozwojowym występującym zazwyczaj u dziewcząt przy uwzględnieniu rozszerzonej skali normy rozwojowej $\pm \frac{1}{2} \delta$ *) — 9 — 10 letnich, średnio 9,5 lat. W wypadku gdyby badana dziewczyna miała (metrykalnie) mniej niż 9 lat, wówczas możemy jej rozwój określić jako przyspieszony; gdyby miała ona (metrykalnie) więcej niż 10 lat musielibyśmy ją uznać za zahamowaną w rozwoju, względnie rozwój jej za opóźniony.

Sądzę, że powyżej podana metoda oceny rozwoju organizmu posiada większą wartość dla praktycznego jej zastosowania w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, niż którakolwiek z metod omówionych poprzednio.

Pierwszą jej zaletą jest łatwość uzyskania potrzebnych dla oceny wieku rozwojowego danych; jednorazowe ustalenie ilości wyrzniętych zębów u interesującego nas osobnika, przy oparciu się na odpowiedniej krzywej rozwoju uzębienia stałego, pozwala na określenie jego wieku rozwojowego.

Drugą jej zaletą jest chwytanie — i to wyłącznie! — t e m p a r o z w o j u o s o b n i c z e g o o c o przecież zasadniczo nam chodzi. Ostateczna bowiem ilość zębów jest jednakowa u wszystkich przedstawicieli (**Homo**) niezależnie od czynników rasowych ani też środowiskowych. Oba te czynniki wpływać bowiem mogą jedynie na tempo wyrzynania się zębów, a nie na zwiększanie względnie zmniejszanie się ich ostatecznej ilości. Przy stosowaniu natomiast metod, opartych na zmienności wzrostu i wagi (względnie innych cech) wykazujących niekiedy kolosalną zmienność rasową, jak też zależność od warunków środowiskowych — n i g d y n i e jesteśmy w stanie odróżnić czy stwierdzona wielkość wspomnianych cech w poszczególnych etapach rozwojowych jest wynikiem takiego czy innego tempa rozwojowego, czy też zmienności rasowej, względnie wpływu czynników środowiskowych.

Metoda wieku zębowego (jak zresztą żadna z omówionych powyżej metod) nie powinna stać się jedynym kryterium oceny wieku rozwojowego. Poza tym wymaga ona jeszcze dokładniejszego opracowania na indywidualnych liniach rozwojowych, do gromadzenia których ostatnio przystąpiłem.

*) W omawianym przypadku — 14 zębów — $\pm \frac{1}{2} \delta$ wynosi $\pm \frac{1}{2}$ roku.

VI. Uwagi końcowe

Przedstawione w niniejszym referacie rozważania na temat wieku rozwojowego oraz jego znaczenia dla nauczyciela wychowania fizycznego doprowadzają do następujących wniosków:

- 1) opracowanie zagadnienia rozwoju osobniczego człowieka, szczególnie jeśli chodzi o rozwój cech fizjologicznych oraz zmian sprawności fizycznej z wiekiem, jest niedostateczne. Konsekwencją tego jest;
- 2) brak należyście opracowanych danych, które stanowiłyby właściwe kryteria, łatwe do stosowania w pracy nauczyciela wychowania fizycznego dla oceny wieku rozwojowego poszczególnych osobników;
- 3) brak wśród wychowawców fizycznych i działaczy sportowych zrozumienia dla korzyści, jakie może przynieść sprawie kultury fizycznej znajomość omawianych zagadnień. Korzyści te wyrazić się mogą nie tylko w osiągnięciu lepszych wyników w poszczególnych dyscyplinach sportu, ale przede wszystkim w podniesieniu na wyższy poziom wychowania fizycznego, a pośrednio ogólnej zdrowotności kraju, co jest możliwe jedynie na drodze uwzględnienia rozwoju organizmu w całościowym jego aspekcie.

W celu zaradzenia omówionym brakom w dziedzinie wychowania fizycznego konieczne jest, i to na szeroką skalę, przeprowadzenie badań nad przebiegiem rozwoju naszych dzieci i młodzieży, w zależności od wpływu warunków środowiskowych i czynnika dziedziczności. Badania takie dotyczyłyby nie tylko cech morfologicznych, jak wzrost, proporcje, typ budowy ciała itp., ale i cech fizjologicznych — przede wszystkim wydolności aparatu krążenia i oddechania z szerokim uwzględnieniem procesów korowo-trzewnych (zjawiska odruchowo-warunkowe). Równoległe prowadzone być winny badania nad wydolnością i sprawnością fizyczną wzrastającego organizmu. Celem tych badań byłoby powiązanie kształtowania się sprawności fizycznej z poszczególnymi okresami rozwojowymi, ustalonych na podstawie badań morfo-fizjologicznych. Pewne próby w tym kierunku już mamy. Koniecznym jest jednak dalsze, bardziej pogłębione opracowanie tego zagadnienia i to w oparciu nie o materiały grupowe, ale indywidualne linie rozwojowe.

Badania tego rodzaju wymagać będą dużego wysiłku pracy zarówno ze strony naukowców jak i praktyków, współpraca z którymi jest nieodzowna.

Z radością można stwierdzić pełne zrozumienie omawianych zagadnień ze strony Centralnego Zarządu Szkolenia Kadr GKKF, który wysunął potrzebę odpowiednich badań naukowych jako podstawy do układania programów toków lekcyjnych, dla szkół wszelkiego typu, oraz dla młodzieży pozaszkolnej.

LITERATURA

1. Bogdanowicz J. — Rozwój fizyczny dziecka, Warszawa 1950.
2. Brody S. — Bioenergetics and Growth, N. Y., 1945.
3. Bunak W. — Antropologia, Moskwa, 1941.
4. Correnti V. — On the correlation between weight and height in human growth, Yearbook of Phys. Anthr., 1949.

5. Hurtardo A. — Respiratory adaptation in the Indian natives of the peruvian Andes, Studies of high altitude. A. J. of Phys. Anthr., 1932.
6. Garn St. — Physical growth and development, J. of Phys. Anthr., 1952.
7. Jasicki B. — Dynamika rozwojowa męskiej młodzieży szkolnej z Krakowa. PAU, Kraków, 1938.
8. Jasicki B. — Czy na podstawie pomiarów wzrostu i wagi można wyróżnić tzw. okresy bujania i pełnienia w czasie wzrastania organizmu ludzkiego, Poznań, 1938.
9. Jasicki B. — Dalsze badania nad dynamiką rozwojową młodzieży szkolnej. PAU, Kraków, 1948.
10. Jasicki B. — Zjawisko dojrzewania a rozwój wysokości ciała u chłopców. Poznań, 1948.
11. Lysenko T. — Agrobiologia, Warszawa, 1950.
12. Matiegka J. — Zubní vek znakem vyvoje celkoveho. Rozpravy ceskeho pedologickeho ustavu h. m. Praga, 1932.
13. Matiegka J. — Somaticki vek jako pomocka k posonzeni vyspolesto ditele. Anthr. Ceska, 1923.
14. Mydlarski J. — Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce, Warszawa, 1934.
15. Panek St. — Wyrzynanie się zębów stałych u dzieci polskich. Rozprawy Wydz. Mat.-Przyr. PAU, 1949.
16. Panek St. — Wyrzynanie się uzębienia stałego jako kryterium ogólnego rozwoju organizmu (rękopis).
17. Richey H. — The blood pressure in boys and girls before and after puberty, its relation to growth and to maturity (streszczenie z A. J. Phys. Anthr.), 1932.
18. Stołyhwo B. — Badania nad zróżnicowaniem rasowych długości okresu rodzeczego u kobiet, Poznań, 1938.
19. Stołyhwo E., Panek St. — Kolejność wyrzynania się uzębienia stałego u człowieka na tle zmian filogenetycznych tegoż zjawiska u innych naczelnych. Przegląd Antrop. Tom XVIII, Poznań, 1952.
20. Syrkin L. — O narmach fiziczeskoho razwitia doszkolnikov g. Moskwy. Moskwa, 1927.
21. Topper, Mulier — Basal metabolism of normal children the puberty reaction (streszczenie z A. J. of Phys. Anthr.), 1932.
22. Weiss P. — Principles of development N. Y., 1939.

Mgr Zygmunt Kraus

TAKTYKA GRY CZOŁOWYCH DRUŻYN SIATKÓWKI NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W MOSKWI w dniach 17–29 VIII. 1952 r.

I. METODYKA OBSERWACJI

Dotychczasowy sposób oceniania wartości poszczególnych zawodników jak i całych drużyn w sportowych grach zespołowych, dokonywany przez recenzentów i trenerów obserwujących zawody krajowe i międzynarodowe, opierał się na subiektywnych ocenach, czynionych najczęściej „na oko”. Oceny takie zamieszczane w prasie, często sprzeczne ze sobą, nie zawsze ściśle i fachowe, wyrządziły niejednokrotnie wiele szkody. Przejawskrawianie sukcesów hamowało często postępy techniczno-taktyczne u zawodników, powodowało zarozumiałość oraz podważało autorytet trenerów. Zbyt ostra zaś krytyka wpływała często bardzo deprymująco na zawodników i drużyny i odbierała im chęć do dalszej pracy. Drugim błędem takich powierzchownych ocen — błędem bardzo poważnym — było dezorientowanie trenerów, którzy nie obserwowali danych zawodników. W konsekwencji prowadziło to do kontynuowania przez nich niejednołitego lub błędnego kierunku szkolenia w swoich drużynach.

Zadaniem obserwacji w czasie Mistrzostw Świata w siatkówce była nie ocena walorów techniczno-taktycznych poszczególnych zawodników, lecz dokładne określenie sposobów atakowania i bronienia u najlepszych zespołów, oraz ocena skuteczności stosowanej przez nich taktyki gry.

Obserwacją objęte były raczej zespoły męskie, gdyż taktyka gry kobiet jest odbiciem gry drużyn męskich. Zaawansowanie techniczne jak i taktyczne zawodniczek, ich zespołowa taktyka gry, stosowanie trudnych i nowych zagrań jest naśladownictwem gry zawodników i drużyn męskich, dostosowanym do psychicznych i fizycznych właściwości kobiet. Najbardziej nowoczesną technikę i taktykę zbliżoną do gry mężczyzn stosował zespół żeński ZSRR.

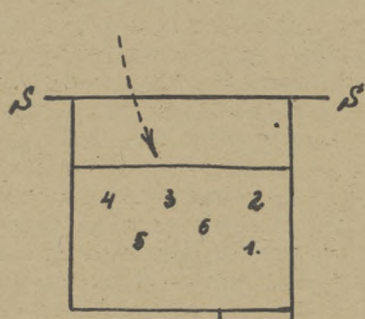
Obserwacja gry prowadzona była trzema sposobami i obejmowała:

- 1) obserwację techniki gry i taktyki ustawień zawodników na boisku w momentach martwych, czyli ustawień wyjściowych, przygotowawczych do danej akcji,
- 2) obserwację rysunkową taktyki gry (ataku i obrony),
- 3) rejestrację liczbą dobrych i złych zagrań na specjalnych formularzach.

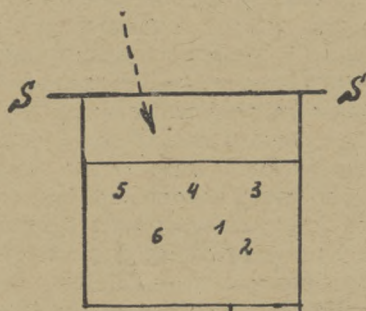
Pierwszy sposób, polegający na notowaniu spostrzeżeń i szkicowaniu ustawień na boisku miał określić:

- ustawienie zawodników przed przyjęciem piłki zagrywanej przez przeciwnika; stosowanie przez zespół ataku w drugim odbiciu piłki i stosowanie taktycznego rozegrania ataku w trzecim uderzeniu piłki z wykorzystaniem wejścia czwartego do ataku z prawej, środkowej lub lewej obrony,
- ustawienie zawodników drużyny zagrywającej w chwili zagrywania piłki i stosowanie różnych form zasłony zagrywającego oraz zasłony początkowego lotu piłki,
- zagadnienie rozwiązywania obrony przez zastawienie,
- zagadnienie rozwiązywania asekuracji zastawiających i obrony w polu przez zawodników defensywy.

Drugi sposób obserwacji polega na tym, że każde zagranie piłki w momentach atakowania przez jedną z drużyn odnotowywane było na odpowiednich rysunkach schematycznych, wyobrażających połowę boiska siatkowego z ustawieniem odpowiadającym każdej zmianie na boisku od pierwszego ustawienia do szóstego (rys. 1, 2).



Rys. 1.



Rys. 2.

W ten sposób sześć rysunków odpowiadało sześciu możliwym ustawieniom zawodników na boisku. Stałe nanoszenie odpowiednich akcji na rysunki w ciągu trwania gry i szeregu spotkań z różnymi przeciwnikami dawało pełny obraz najczęściej stosowanych zagrań, przeprowadzanych zmian taktycznych zawodników w czasie gry, tak z linii obrony do ataku jak i w samej linii ataku czy obrony. Rysunki te były obrazem taktyki gry stosowanej przez zespół w każdym ustawieniu a po analizie uwzględniającej wartość techniczną poszczególnych zawodników, dawały pełny obraz celowego i najbardziej skutecznego rozwiązania taktycznego.

Spotkania najwygodniej było obserwować zwracając uwagę na jedną połowę boiska. Drużyny po każdej partii zmieniają stronę boiska, a zatem w spotkaniu, składającym się z czterech lub pięciu partii, obserwowane i notowane były kolejno założenia taktyczne obu walczących drużyn. Materiał zebrany z trzech spotkań dawał rzeczywisty obraz taktyki gry. Rejestracja liczbowa skutecznych, nieskutecznych i złych zagrań, prowadzonych na specjalnych formularzach, miała na celu przekonanie się o sku-

teczności i słuszności stosowanej taktyki gry. Każda drużyna dostosowywała swą taktykę do sposobu gry przeciwnika, warunków atmosferycznych oraz własnego zaawansowania technicznego. Ścisłe dane liczbowe powinny być bardziej miarodajne w ocenianiu sposobu gry drużyn ZSRR, Czechosłowacji i innych, niż opis nie poparty żadnym materiałem dowodowym.

Obserwację przeprowadzało 4 obserwatorów. Pierwszy z nich miał za zadanie rejestrację zagrań ataku (wzór nr 1), drugi — rejestrację ataku z pierwszego nagrania piłki i wystawienia z wyskoku w linii ataku (wzór nr 2), trzeci — rejestrację obrony w polu i przez zastawianie (wzór nr 3), czwarty — rejestrację zagrywki atakującej — silnej i słabej (wzór nr 4).

Sposób obserwacji liczbowej nie zdał w pełni egzaminu z powodu:

a) braku odpowiedniej ilości obserwatorów w pełni wyszkolonych (obserwacji dokonywali sędziowie a częściowo zawodnicy, słuchacze AWF),

b) stosunkowo dużej trudności rejestrowania zagrań obu drużyn o wyrównanym poziomie, zwłaszcza w spotkaniach zespołów stosujących szybką taktykę gry (zamiast czterech obserwatorów, powinno być ośmiu),

c) wielkiej atrakcyjności spotkań, które zbyt mocno emocjonowały obserwatorów, wpływając ujemnie na dokładność i prawdziwość obserwacji, zwłaszcza dlatego, że obserwatorami byli zawodnicy,

d) drobnych wad technicznych arkuszy ewidencyjnych, których wartość praktyczna sprawdzona była pierwszy raz na Mistrzostwach Świata w Moskwie,

e) złej pogody (lekki deszcz uniemożliwiał systematyczne notowanie).

Mimo wszystkich usterek i trudności, materiał rejestracji liczbowej okazał się bardzo bogaty, a wyniki pokrywały się ze spostrzeżeniami z obserwacji rysunkowej taktyki gry.

Liczby wyrażały nie tylko to, w jakim procencie drużyna stosuje atak w drugim uderzeniu, a w jakiej ilości wykorzystuje możliwość trzech odbić na własnym polu gry, lecz także skuteczność poszczególnych zagrań (zagrywki ataku i obrony) oraz ogólną ilość ataków (skutecznych i nieskutecznych — wzór nr 1) — przy określonej ilości ataków z pierwszego wystawienia piłki od tyłu boiska. Można też wyciągnąć wnioski o słuszności tego lub innego sposobu atakowania przy danym zaawansowaniu technicznym drużyny, w aktualnych warunkach atmosferycznych, w zależności od taktyki gry drużyny przeciwnej i czynnika emocjonalnego (np. decydujące spotkanie o wejście do finału).

Rejestracja atakowania jednej drużyny do pewnego stopnia obrazuje i częściowo tłumaczy wyniki liczbowe obrony zespołu przeciwnego (porównanie jednych wyników — wzór nr 1 z wynikami drużyny przeciwnej — wzór nr 3). Sposób wykonywania zagrywki — np. stosowanie zagrywki górnej, atakującej lub słabej dolnej, określa nie tylko procent straconych zagrywek w różnych warunkach gry, lecz w znacznym stopniu tłumaczy stosowanie tej lub innej gry ataku drużyny przeciwnej (porównanie wyników wzoru nr 4 z wynikami wzoru nr 1 drużyny przeciwnej). Jako przykład podaję arkusze rejestracyjne trzech partii spotkania Bułgaria — Rumunia.

Nazwa drużyny	Partie	Atak z pierwszego wystawienia	Razem		Razem	Procent	Wystąpienie drugie z wyskoku	Razem		Razem	Procent
			Skuteczne	nie skut.				dobrze	złe		
B u ł g a r i a	I	0+0000++ —00—00—0++00++	7	12/4							
	II	+00—0+—0— +0++0++00+++-	10	8/6							
	III	+0—0+ 0—+-	3	3/3							
	IV										
	V										
		Rezem:	20	23,18						Rezem:	
R u m u n i a	I										
	II	000++0+00+	4	6/-							
	III	00+00+0	2	5/-							
	IV	00++	2	2/-							
	V										
		Rezem:	8	13/-						Rezem:	

Data spotkania
 Warunki terenowe

Warunki atmosferyczne

Drużyna	Partie	A T A K		R A Z E M :				Razem
		Z b i c i e	Inne formy	S u - teczne		Niesku - teczne		
				Zb.	Inne	Zb.	Inn	
B u ł g a r i a	16:14 I			+	+	0/-	-	
	13:15 II	+0000-+00-0++ -++00+--+0 0-00++00+++ +0000++-+++00+ 0+++0-	00	24		23/10	2/	
	16:14 III	00-+00000++0-++ 0+0-+++000+++0+ -+00+0-++0+0-0+ -+0-++00-+0+0+0 +00+-000+00+++	0+++0-+0	30	4	34/13	3,1	
	15:9 IV	00+00+0-+++++00++ -+0-+++0-0++++ 00+-+00-+++++ +000+0+	++	27	2	17/10		
Razem:				81	6	74/33	5/1	

Drużyna	Partia	A T A K		R A Z E M				Razem
		Z b i c i e	Inne formy	sku - teczne		Niesku - teczne		
				Zb.	Inne	Zb.	Inne	
R u m u n i a	14/16 I							
	15/12 II	00++00+000-00+ 0++00-+0+0+00++ -0+0+00+0+--+0 0++0000+0	00+0+0+	21	3	28/5	4/-	
	14:16 III	+00000+-0+-+00+--+ 0+0+0+00+00+00+ 00+00+--+0+0+0-0 0000-	++0+00	18	3	31 7	3/-	
	4:15 IV	000++-00+00-000+ +-+000+-000++-0+ 00++-00+++++0-00 0+0-+-+++++00+	00	23	-	28/8	2/-	
	V							
Razem:				62	6	87/20	9/	

Data spotkania

Warunki atmosferyczne

Warunki terenowe

Drużyna	Partia	O B R O N A		R A Z E M				Razem
		Zastawienie	Obrona w polu	sku- teczne		niesku- teczne		
				Za.	Obr.	Za.	Obr.	
B u ł g a r i a	I							
	II	-----+-----+++	--+-----++	4	3	6	3	16
	III	++++-----+ +++++-----+ -----+-----+	--+-----+--- +++++-----+ -----+	14	13	15	10	52
	IV	-----+-----+ +++++-----+	++++-----+--- -----+-----+	10	11	10	8	39
R a z e m :				28	27	31	21	

Drużyna	Partie	O B R O N A		R A Z E M : <th rowspan="3">Razem</th>				Razem
		Zastawienie	Obrona w polu	sku- teczne		niesku- teczne		
				Za.	Obr.	Za.	Obr.	
B u ł g a r i a	I							
	II	-----+-----++	--++-----+	2	4	9	3	18
	III	-----+-----+ +++++-----+ ++++	-----+--- +++++-----+ -----+	12	9	18	6	45
	IV	+++++-----+ +++++-----+ -----+	++++-----+--- -----+-----+	17	16	13	8	54
R a z e m :				31	29	40	17	

Data spotkania
 Warunki terenowe

Warunki atmosferyczne

Drużyna	Partie	Z a g r y w k a		R a z e m				Razem
				Dobra		Zła		
		Atakująca (silna)		Słaba		Atak	Sl.	
B u i g a r i a	I							
	II	++-++-++-+ ++-++-++-+ ++++-++-++	++-++-++-+	20	6	12	2	
	III	++++-++-++ ++-++-++-+ ++++-++-++	++++-++-++ -+	21	9	11	1	
	IV	++++-++-++ ++++-++-++ ++++-++-++	++++-++-++ ++++-++-++	21	14	9	1	
	V							
R a z e m :				62	29	22	4	

Drużyna	Partie	Z a g r y w k a		R a z e m				Razem
				Dobra		Zła		
		Atakująca (silna)		Słaba		Atak	Sl.	
R u m u n i a	I							
	II	+++-++-++-+ +++-++-++-+ -+++-++-++	+++-++-++-+ +++-++-++-+ -+++-++-++	24	21	12	6	
	III	++++-++-++ ++++-++-++ +++-++-++	++++-++-++ ++++-++-++ +++	15	15	11	4	
	IV	+++-++-++-+ +++-++-++-+ +-	+++-++-++-+ +++-++-++-+ -+	9	12	9	6	
	V							
R a z e m :				48	48	32	16	

Data spotkania
Warunki terenowe

Warunki atmosferyczne

Wyniki z poczynionych spostrzeżeń oraz rejestracji liczbowej wykazały, że zespoły żeńskie Węgier i Bułgarii stosowały taktykę gry nieprzystosowaną do ich możliwości oraz poziomu wyszkolenia technicznego poszczególnych zawodniczek obu zespołów; tym też można tłumaczyć ich wyraźną przegraną z zespołem Czechosłowacji.

Rejestracja liczbowa pierwszego spotkania mężczyzn, Węgry — Bułgaria (w podgrupach), wygranej przez Węgrów w stosunku 3:1 wykazała wyraźne błędy w stosowanej przez Bułgarów taktyce przy złych warunkach atmosferycznych. Można było z góry przewidzieć, iż w finale wynik będzie krańcowo odmienny. W finale, jak przypuszczaliśmy, Bułgarzy stosunkowo łatwo rozprawili się z zespołem Węgier, wygrywając stosunkiem partii 3:1.

Rejestracja liczbowa okazała się więc bardzo wartościową z punktu widzenia programowo-szkoleniowego, co z kolei stwarza konieczność stosowania jej oraz dalszego ulepszania form rejestracji w oparciu o istniejące wzory (wzory nr 1, 2, 3, 4).

II. SYSTEM ROZGRYWEK I WYNIKI MISTRZOSTW

W mistrzostwach świata w piłce siatkowej w Moskwie brało udział 8 drużyn żeńskich i 11 męskich. Drużyny żeńskie rozgrywały między sobą spotkania systemem „każdy z każdym”. Schematyczny rozkład spotkań (według tabeli Bergera) był już z góry przygotowany przez organizatorów, a kierownicy delegacji wylosowali numery dla swoich zespołów, z tym, że na wniosek gospodarzy drużyna ZSRR (Mistrz Europy w Sofii w 1950 roku) i drużyna Polski (wicemistrz) rozlosowały między sobą numery 1 i 7, czyli numery, których spotkanie, w myśl powyższego terminarza, wypadało w ostatnim dniu rozgrywek. Po rozgrywkach tabela kolejno zajętych miejsc przedstawiała się następująco:

Miejsce	Nazwa drużyny	Ilość gier	Punkty	Partie
I	Związek Radziecki	7	7	21 : 0
II	Polska	7	6	18 : 6
III	Czechosłowacja	7	5	16 : 8
IV	Bułgaria	7	4	15 : 12
V	Rumunia	7	3	11 : 13
VI	Węgry	7	2	8 : 16
VII	Francja	7	1	5 : 18
VIII	Indie	7	0	0 : 21

Jedenaście drużyn męskich podzielono drogą losowania na trzy grupy. Trzy pierwsze zespoły rozstawiono z uczestników Mistrzostw Świata w Prawdze 1949 roku (drużyny ZSRR, Czechosłowacji i Bułgarii). Trzy następne zespoły, które zajęły czwarte, piąte i szóste miejsce, na powyższych mistrzostwach, tj. drużyny Rumunii, Polski i Francji, postanowiono, na wniosek delegacji polskiej, również rozstawić. O przydziale ich do odpowiedniej grupy rozstrzygnęło losowanie. Pozostałe pięć zespołów przydzielono do odpowiednich grup drogą losowania. Po rozgrywkach eliminacyjnych tabela w kolejności zajętych miejsc w podgrupach przedstawiała się następująco:

Podgrupa A

Miejsce	Nazwa drużyny	Ilość gier	Punkty	Partie
I	Węgry	3	3	9:3
II	Bulgaria	3	2	7:3
III	Polska	3	1	5:6
IV	Finlandia	3	0	0:9

Podgrupa B

Miejsce	Nazwa drużyny	Ilość gier	Punkty	Partie
I	Związek Radziecki	3	3	9:0
II	Rumunia	3	2	6:3
III	Izrael	3	1	3:6
IV	Liban	3	0	0:9

Podgrupa C

Miejsce	Nazwa drużyny	Ilość gier	Punkty	Partie
I	Czechosłowacja	2	2	6:0
II	Francja	2	1	3:3
III	Indie	2	0	0:6

Finał rozgrywany był systemem „każdy z każdym“, z tym że dwa pierwsze zespoły z każdej grupy walczyły o miejsce od 1—6.

Zespoły zajmujące 3 i 4 miejsce w podgrupach walczyły o miejsca od 7 do 11. Wyników spotkań w podgrupach nie zaliczano w puli finałowej—tak więc Węgry — Bulgaria grały w finale ponownie podobnie jak Związek Radziecki z Rumunią i Czechosłowacja z Francją.

To samo dotyczyło zespołów, które walczyły o miejsce od 7 do 11.

Po zakończeniu rozgrywek kolejność zajętych miejsc w Mistrzostwach Świata w Piłce Siatkowej Drużyn Męskich przedstawia się następująco:

Miejsce	Nazwa drużyny	Ilość gier	Punkty	Partie
I	Związek Radziecki	5	5	15:0
II	Czechosłowacja	5	4	12:7
III	Bulgaria	5	3	11:9
IV	Rumunia	5	2	7:12
V	Węgry	5	1	7:12
VI	Francja	5	0	3:15
VII	Polska	4	4	12:0
VIII	Indie	4	3	9:3
IX	Liban	4	2	6:9
X	Izrael	4	1	5:9
XI	Finlandia	4	0	1:12

Podobnie jak na poprzednich Mistrzostwach Europy Drużyn Żeńskich, Mistrzostwach Świata Drużyn Męskich w Pradze 1949 roku, oraz Mistrzostwach Europy w Paryżu 1951 roku, kolejność zajętych miejsc wskazuje wyraźnie na wyższość sportu w ZSRR i krajach demokracji ludowej nad sportem w krajach kapitalistycznych. Oba tytuły mistrzowskie zdobyły drużyny Związku Radzieckiego przewyższając pozostałe zespoły przygotowaniem gimnastycznym i kondycyjnym, opanowaniem techniki gry, stosowaniem właściwej i urozmaiconej taktyki ataku i skutecznością taktyki obrony. Obydwa zespoły ZSRR pozostały nadal dla wszystkich drużyn nie-doścignionymi dotychczas mistrzami i wzorem, co po zakończeniu mistrzostw podkreślali w swoich przemówieniach kierownicy wszystkich de-

legacji, biorących udział w mistrzostwach, łącznie z kierownikami drużyn państw kapitalistycznych i prezesem Międzynarodowej Federacji Siatkówki.

III TAKTYKA GRY CZOŁOWYCH ZESPOŁÓW

1. Drużyna męska ZSRR (pierwsza szóstka)

W drużynie męskiej ZSRR brali udział w grze następujący zawodnicy:

Rewa (nr 1)	Ulianow (nr 5)	Woronin (nr 9)
Szczagin (nr 2)	Pimienow (nr 6)	Smołaninow (nr 10)
Achwledianin (nr 3)	Nefjodow (nr 7)	Szczerbakow (nr 11)
Gajlit (nr 4)	Jakuszew (nr 8)	Koszalew (nr 12)

Powyższa numeracja została wprowadzona dla umożliwienia korzystania z rysunków schematycznych oraz dla umożliwienia obserwacji taktyki gry zespołu radzieckiego. (Numery te są identyczne z numerami jakie posiadali zawodnicy radzieccy w czasie mistrzostw świata w piłce siatkowej w Moskwie).

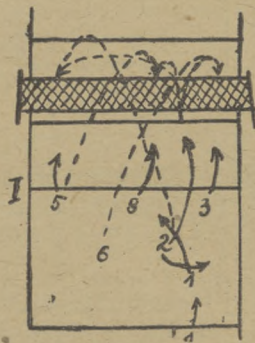
W pierwszej szóstce grali następujący zawodnicy: Rewa (1), Szczagin (2), Achwledianin (3), Ulianow (5), Pimienow (6), Jakuszew (8).

W ustawieniu pierwszym z chwilą, gdy zagrywał przeciwnik, przy możliwości dokładnego wystawienia pierwszego odbicia, piłka najczęściej kierowana była na pozycję lewego ataku do Ulianowa. Przy mniejszej pewności dokładnego wystawienia kierowano piłkę do środkowego ataku, Jakuszewa. Również Szczagin, który zajmował pozycję taką, jak przy wejściu czwartego do ataku — stosował pierwsze nagranie piłki do ataku, a wchodził przy zagrywce ostrej nie kierowanej na niego. W momentach trudnych, gdy chodziło o dokładne odebranie piłki przeciwnikowi, wszyscy zawodnicy kierowali piłkę najczęściej na rozdzielającego, tj. środkowego ataku Jakuszewa, który wystawiał ją w przód lub w tył na skrzydła ataku, do Ulianowa lub Achwledianina. Nawet w tym ostatnim wypadku, podania trudnej piłki do rozdzielającego Jakuszewa mają charakter wystawienia, czyli stwarzają dla Jakuszewa dwie możliwości: ataku lub dokładnego oddania piłki współpartnerom (rozegrania w linii ataku). Przy zagrywce przez Rewę, Szczagin w pozycji środkowego obrony zasłania zagrywającego. W celu wzmocnienia obrony zmienia się z nim pozycjami Rewa jako słabszy od Szczagina w grze obronnej w polu, po wykonaniu zagrywki szybko przechodzi na pozycję środkowego obrony i spełnia rolę asekurowającego zastawiających współpartnerów w linii ataku. Szczagin, skutecznie przyjmujący silnie zbite piłki, pozostaje na pozycji prawego obrony.

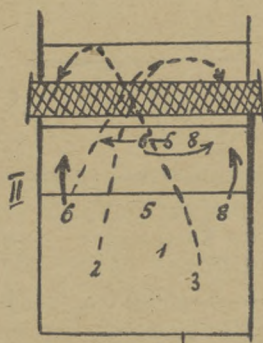
W ustawieniu drugim, gdy zagrywa piłkę przeciwnik, zawodnicy: Szczagin, Ulianow i inni, nagrywają piłkę do prawego ataku — Jakuszewa. Ten atakuje w drugim uderzeniu lub oddaje z wysokości współpartnerom w linii ataku.

W tej pozycji nie stosuje się raczej wejścia czwartego do ataku. Przy zagrywce własnej zawodnicy ataku wykonują zasłonę, a po wykonaniu zagrywki przez Achwledianina, Pimienow z pozycji lewego ataku przechodzi na prawą. Dwaj pozostali (Ulianow i Jakuszew) przesuwają się

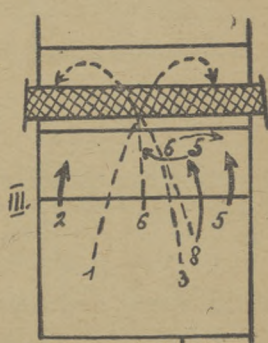
o jedno miejsce w lewo, czyli na pozycje własne z pierwszego ustawienia. Zadaniem tej zmiany jest stworzenie zamieszania w pozycjach obronnych przy zastawieniu przez przeciwnika i ułatwienie ataku przez zaskoczenie zawodników drużyny przeciwnej. Zastawiający mają przed sobą stale innych zawodników ataku i nie mogą się wobec tego przyzwyczaić do ich sposobu zbijania piłek. Zasadniczym jednak celem tej zmiany jest, by Jakuszew, posiadający wspaniałą technikę, przesuając się na pozycję środkowego ataku mógł spełnić rolę rozdzielającego piłki, a lepiej, pewniej i silniej atakujący Ulianow, atakował z pozycji lewego ataku, co powoduje rozciągnięcie się zastawiających drużyny przeciwnej wzdłuż całej siatki (rys. 3, 4).



Rys. 3.



Rys. 4.



Rys. 5.

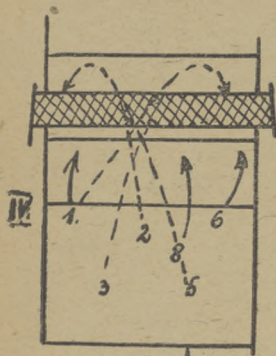
W ustawieniu trzecim rolę czwartego w ataku spełnia Jakuszew, wchodzący z pozycji prawego obrony. Najczęściej w czasie zagrywki własnej zmieniają się pozycjami zawodnicy o numerach 6 i 5, czyli Ulianow przechodzi z pozycji prawego ataku na środek, celem łatwiejszego przeprowadzenia ataku z rogu boiska przez Pimienowa i zastąpieniu tego ostatniego w rozdzielaniu piłek.

W czwartej zmianie Szczagin cofnięty jest do tyłu i zajmuje pozycję środkowego obrony. Najczęściej kieruje pierwszą piłkę po odebraniu zagrywki od razu do ataku lub przez pokrycie znacznej części pola gry i cofnięcie się umożliwi Jakuszewowi wejście do ataku z pozycji środkowego obrony, a tym samym umożliwi mu przyjęcie i wystawienie piłki jednemu z trzech atakujących.

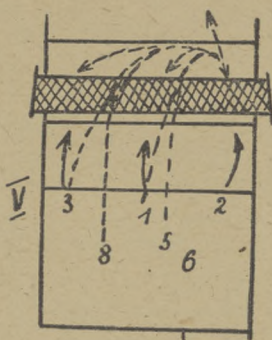
Szczagin w zależności od gry przeciwnika stosuje, akcję szybką lub wolną, lecz dokładną, z rozciągnięciem możliwości ataku przez wszystkich trzech zawodników na całej długości siatki (rys. 5 i 6).

W pozycji piątej wszyscy przyjmujący piłkę z zagrywki kierują ją do prawego ataku, do Szczagina, który atakuje w drugim uderzeniu. Jeśli jest to niemożliwe, to wystawia Rewie do środka ataku, a częściej na lewy atak do Achwledianina. Ten ostatni skutecznie atakował, gdyż obrona przeciwnika skoncentrowana była na Rewie

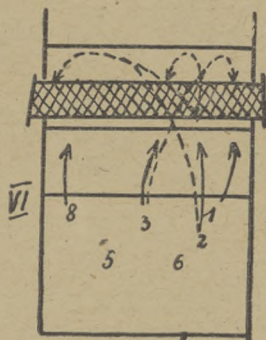
W ustawieniu szóstym Szczagin z pozycji prawej obrony wchodzi jako czwarty do ataku (rys. 7 i 8).



Rys. 6.



Rys. 7.



Rys. 8.

Zespół męski ZSRR wykorzystuje wszystkie możliwości taktyczne ataku i obrony, dostosowując taktykę do walorów indywidualnych swoich zawodników, do gry przeciwnika i stwarza w każdym ustawieniu (po każdej zmianie) parę możliwości rozegrania każdej akcji.

W drużynie spełniają rolę czwartego w ataku dwaj zawodnicy, wchodzący z pozycji prawego i środkowego obrony. Są to zawodnicy o największej rutynie, o doskonale opanowanej technice. Zawodnicy ci przedzieleni są dwoma innymi, doskonale atakującymi, i w ten sposób, jeśli jeden znajduje się na pozycji środka obrony, to drugi jest na środku ataku. Drużyna radziecka stosuje atak z pierwszego wystawienia, a każdą piłkę w obronie doprowadza po zastawieniu do kontrataku. Zespół gra szybko; w sposób urozmaicony; jednocześnie starannie i dokładnie wykorzystuje każdy błąd przeciwnika.

Jak widzimy z powyższych opisów motorem taktycznym gry pierwszej szóstki w każdym ustawieniu jest Szczagin i Jakuszew. Oni spełniają rolę rozdzielających, oni są mózgiem taktycznym zespołu, pomimo że w ataku najbardziej podoba się doskonały technicznie Rewa lub Ulianow.

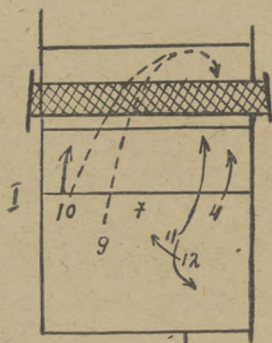
Przy zagrywce przeciwnika pierwsza linia ataku, przyjmując zagrywaną piłkę, ustawiała się w odległości do jednego metra od linii ataku, czyli trzy i pół do czterech metrów od siatki. Druga linia (obrony) stojąc w odległości półtora do dwóch metrów za pierwszą kryje luki i tworzy nieregularną linię. Zawodnik wchodzący z linii obrony pod siatkę nie ustawia się w ten sposób, by nie przyjmować zagrywki i spełniać tylko rolę wystawiającego i rozdzielającego; piłkę idącą w jego kierunku wystawia od razu do ataku.

Przy zagrywce własnej drużyna radziecka zasłania zagrywającego i początkowy lot piłki trzema, a czasami czterema zawodnikami. Zasłona wykonana przez zawodników ataku jest dla nich jednocześnie pozycją wyjściową do wykonania zastawienia; zasłonę tworzą dwaj zawodnicy, prawy i środkowy ataku, stojąc bliżej siebie na prawo od środka boiska, zaś lewy ataku stoi w odległości jeden do półtora metra od nich w lewo. Wszyscy

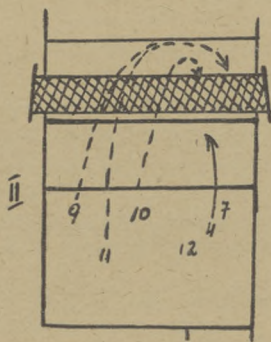
wykonywają ruchy w prawo i w lewo skłaniając tułów w płaszczyźnie czołowej. Zasłona zagrywającego jest wykorzystana na przeprowadzenie niewidocznych, zaskakujących przeciwnika, zmian pozycji sąsiednich zawodników w celach taktycznych, tak w linii ataku, jak i w linii obrony.

Drużyna męska ZSRR (druga szóstka)

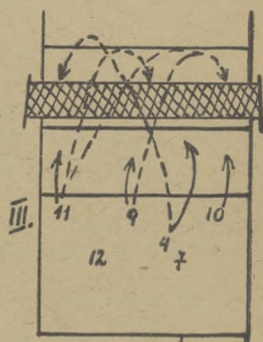
Na poprzednich mistrzostwach bardzo rzadko oglądaliśmy drugą szóstkę w całości, gdyż jeśli były robione jakieś zmiany w czasie gry, po wyraźnie wygranej partii, to przeważnie do pierwszego zespołu wchodziło dwóch, a najwyżej trzech zawodników. W Moskwie drugi zespół wchodził do gry w całości i grał taktycznie nie gorzej niż drużyna pierwsza. Po krótkiej obserwacji można śmiało stwierdzić, że gdyby pierwszej szóstki nie było, a zadaniem drugiej byłoby utrzymać tytuł, to zespół ten również mógłby wywalczyć Mistrzostwo Świata (rys. 9, 10).



Rys. 9.



Rys. 10.



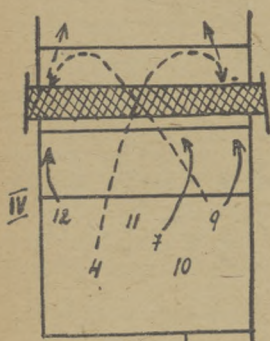
Rys. 11.

W ustawieniu pierwszym Szczerbakow ze środka obrony wystawia pierwszą piłkę na skrzydło ataku, a w razie silnej zagrywki kieruje ją do środka ataku, do Nefjodowa, który w drugim uderzeniu wystawia piłkę w tył lub w przód. Woronin z pozycji lewej obrony wystawia piłkę od razu do ataku na środek do Nefjodowa lub na prawy ataku do Gajlita. Jeśli piłkę przyjmuje z ataku Nefjodow, zagrywa do Smoljaniowa, jako pierwszą piłkę do ataku, lub do wchodzącego czwartego ze środka obrony Szczerbakowa, a ten rozdziela ją w linii ataku. Przy zagrywce przez Kozalewa ten ostatni przychodzi na asekurację zastawiających, czyli na środek obrony, a pozostaje na jego miejscu Szczerbakow, jako skuteczniejszy w grze obronnej w polu.

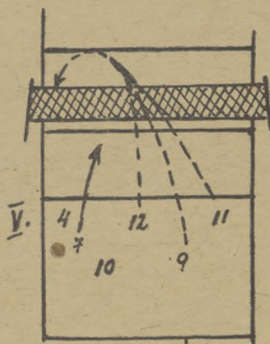
W ustawieniu drugim, czyli po zmianie „pierwszej piłki“ zagrywane są do prawego ataku — Nefjodowa, który przy dobrym wystawieniu piłkę zbija lub rozdziela na środek ataku względnie do lewego ataku. Niekiedy z pozycji prawej obrony wchodzi jako czwarty do ataku Gajlit (rys. 11, 12).

Po zmianie w trzecim ustawieniu Nefjodow przyjmując piłkę z prawej obrony i Szczerbakow z lewego ataku zagrywa ją od razu do ataku do Woronina. Ten zbija piłkę lub rozdziela w linii ataku. Z pozycji środkowej obrony wchodzi jako czwarty do ataku Gajlit.

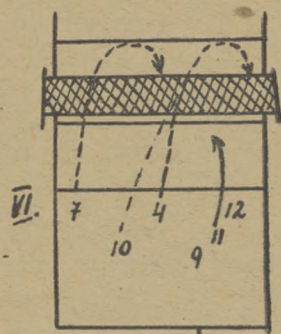
W pozycji czwartej zawodnicy wystawiają piłkę częściej do zbiecia po przekątnej na prawą stronę. Do ataku Nefjodow wchodzi jako czwarty ze środka obrony (rys. 13, 14).



Rys. 12.



Rys. 13.



Rys. 14.

W pozycji piątej piłki zagrywane są przeważnie na lewy atak do Gajlita, który zbija je w drugim uderzeniu. W wypadku, gdy piłka nie nadaje się do zbiecia, oddaje ją do Koszalewa na środek ataku lub przetrzuca na prawy atak do Szczerbakowa. Z pozycji lewej obrony wchodzi do ataku jako czwarty Nefjodow. Podobnie rozgrywane są akcje w pozycji szóstej, z tym, że do ataku jako czwarty wchodzi z prawej obrony Szczerbakow.

Jak widzimy więc druga szóstka męskiej drużyny ZSRR posiada urozmaicony atak, oparty na trzech zawodnikach; Nefjodowie, Gajlicie i Szczerbakowie, doskonałych technicznie tak w ataku jak i w obronie, dysponujących pewnym przyjęciem piłki i wystawieniem. Pozostali trzej, to atakujący, z których wybija się wysoki Koszalew. Ten podział funkcji i zadań taktycznych dla poszczególnych zawodników zespołu ZSRR nie jest równoznaczny ze specjalizacją. Wszyscy atakują i wszyscy bronią. Np. Szczagin był jednym z najsukuteczniejszych atakujących w niektórych spotkaniach. Niemniej jednak taktyka całego zespołu jest dostosowana do technicznych i taktycznych walorów poszczególnych zawodników.

2. Drużyna męska Czechosłowacji

Czechosłowację reprezentowali następujący zawodnicy:

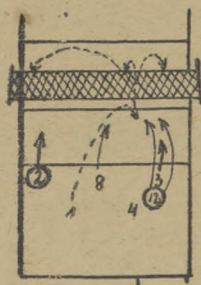
Tesarz (nr 1)
Broż (nr 2)
Broz (nr 3)
Musil (nr 4)

Fuczik (nr 5)
Janas (nr 6)
Mikoła (nr 7)
Laznicka (nr 8)

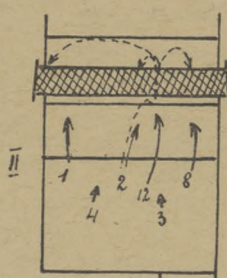
Paldus (nr 12)
Kuczera (nr 11)
Mały (nr 10)
Wotawa (nr 9)

Z obserwacji gry zespołu Czechosłowacji (rys. 15, 16, 17, 18), który zajął drugie miejsce na Mistrzostwach Świata w Moskwie można było wyciągnąć wniosek, że przesłanką gry taktycznej tego zespołu był pewny, bezbłędny a urozmaicony atak, ale tylko z trzeciego uderzenia i obrona przez zastawienie. Atak przeprowadzany był przy zastosowaniu wchodzenia czwartego z pola obrony. Zadaniem czwartego było mylące i szybkie wy-

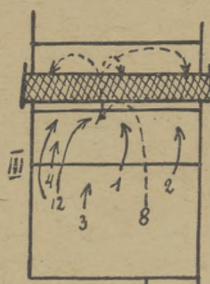
stawienie piłki jednemu z trzech zawodników ataku. Piłki wystawiane były z miejsca, nie z wyskoku, a ich lot był niski, bliski siatki, by atakujący zawodnik mógł je zbijać bez przeszkody ze strony zastawiającego



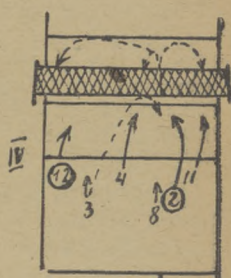
Rys. 15.



Rys. 16.



Rys. 17.



Rys. 18.

przeciwnika. W ten sposób zastawiający przeciwnik nie mógł do ostatniej chwili zorientować się, który z trzech zawodników ataku wykona zbiórkę piłki, gdyż dzięki mylącemu a pewnemu rozproszaniu piłki przez czwartego wszyscy współpartnerzy w linii ataku byli przygotowani na wykonanie ataku. Zadaniem atakujących było również stosowanie przez wszystkich ruchu przygotowawczego do wyskoku w górę celem zmylenia przeciwnika nawet gdy jeden z nich mógł piłkę otrzymać. Taktyka gry polegała na tym, że zawodnik środkowy ataku dostawał piłkę w wysokości do 50 cm nad siatką (wystawienie niskie), które tym samym musiało być przez czwartego wykonane z miejsca, a nie z wyskoku, i tym samym musi ściągnąć na siebie uwagę dwu a przynajmniej jednego z zastawiających. Wtedy wystawienie piłki płasko do lewego ataku lub w tył do prawego ataku umożliwiało zbiórkę jej bez przeszkody ze strony przeciwnika (bez zastawienia).

Opanowanie odbić, techniki piłki przez wchodzących czwartych z obrony umożliwiało dokładne wystawienie w drugim odbiciu piłki i atak w trzecim uderzeniu.

Zespół Czechosłowacji posiadał dwu takich zawodników: Broż i Paldus, którzy przedzieleni dwoma innymi mogli w ten sposób stale wchodzić z obrony do ataku, każdy z wszystkich trzech pozycji obrony (prawej, środkowej i lewej). Wchodzenie czwartego stosowane było stale przy rozgrywce przez przeciwnika rzadziej przy zagrywce własnej. W tym ostatnim wypadku piłki z obrony były rozprawdane w zależności od sytuacji, a kierowane do Paldusa lub Broża zależnie od tego, który z nich był w linii ataku. Ci zaś wystawiali piłki do ataku w trzecim uderzeniu.

Założenie taktyczne gry Czechosłowaków opierało się z zasady na wykonaniu ataku w trzecim uderzeniu, a taktyka wystawiającego i urozmaicony sposób wystawienia miał doprowadzić do zbijania piłki bez przeszkód ze strony przeciwnika. W założeniu tym były pewne błędy, przez które drużyna, pomimo że zajęła drugie miejsce, nie wykorzystwała swoich możliwości i grała raczej słabo. Błędy te dałyby się ująć w cztery punkty:

1) Nie przewidziano przeciwdziałania w wypadku, gdy przeciwnik dobrze zorganizuje taktykę obrony i nie da się zwinąć przez wystawiających i atakujących.

2) Nie wzięto pod uwagę, że niskie i blisko wystawione piłki są stosunkowo trudne do atakowania, a łatwe i możliwe do zastawiania przez jednego zawodnika drużyny przeciwniej (rozpracowanie taktyczne obrony opartej o zasadę „każdy swego“).

3) Zawodnicy o bardzo dobrych warunkach fizycznych i wysokim wzroście nie wykorzystują tej przewagi, gdyż zmuszeni są zbijać piłkę z wystawienia niskiego i bliskiego siatki.

4) Stałe wchodzenie czwartego do ataku, gra i trening ataku przy wykorzystaniu możliwości trzech odbić piłki na własnym polu, były w wielu wypadkach powodem nie wykorzystania ataku po zastosowaniu skutecznej obrony tak w polu jak i przez zastawienie. Piłka odbita od rąk zastawiających, podana do ataku, w tym samym uderzeniu nie była atakowana, lecz przetrucana, przez co drużyna oddawała inicjatywę przeciwnikowi „za darmo“, a tym samym pozwalała na ponowienie ataku (obrona bierna).

Przyczyną tego było najprawdopodobniej przygotowanie zawodników przed Mistrzostwami do atakowania piłek nisko i blisko siatki wystawionych. Tak więc w czasie zawodów nie mieli oni pewności i bali się atakować piłki wysokie i dalej od siatki wystawione. Nie znaczy to, że taktyka ataku drużyny czechosłowackiej była złą, ale mylne były założenia taktyczne i błędnym było przygotowanie drużyny do atakowania tylko jednym sposobem przy pominięciu np. ataku z pierwszego wystawienia od tyłu. Było to powodem straty piłki lub punktów w sytuacji, gdy zespół skuteczną obroną zakończyć powinien kontratakami. Niedocenywanie ataku z pierwszej piłki przez drużynę czechosłowacką pociągnęło za sobą dalsze błędy, a mianowicie: osłabienie obrony gry przez zastawienie, które było nieodpowiednie zwłaszcza przy grze z zespołami atakującymi z pierwszych wystawień. Słaba gra obronna przy siatce była tym bardziej groźna, że gra w polu zawodników drużyny czechosłowackiej — wyraźnie ustępowała pod względem wyszkolenia technicznego i taktycznego grze zawodników pozostałych drużyn w puli finałowej.

Następnym mankamentem zawodników czechosłowackich była nieumiejętność zagrywania atakująco sposobem treningowym lub hakiem. Zawodnicy nie tylko nie opanowali silnej zagrywki, ale zapomnieli widocznie (gdyż nie stosowali) o zagrywce z dołu wysoko w górę, na tył boiska przeciwnika. W czasie przygotowywania nie stosując zagrywki górnej nie mogli z tego powodu opanować dokładnego przyjęcia i podania piłki zagrywanej silnie o krótszej drodze lotu i dużej szybkości.

Przetrzymywanie piłki z zagrywki, niedokładne podania, brak kontrataku po obronie, kosztowały drużynę czechosłowacką wiele punktów i zmuszały ją do ciężkiej pracy. Mając możliwość wygrania spotkania 3 : 0 wygrali 3 : 2.

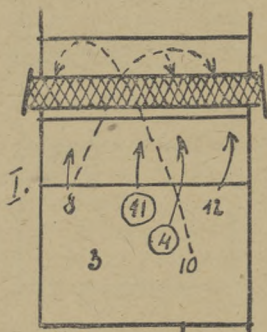
3. Drużyna męska Bułgarii

Bułgarską drużynę męską reprezentowali następujący zawodnicy:

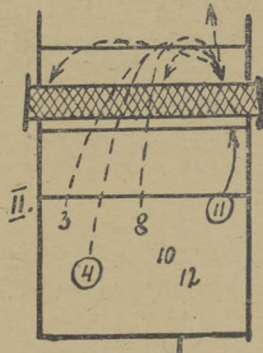
Zakhariew (nr 1)	Stefanow (nr 5)	Badžakow (nr 9)
Mochełow (nr 2)	Chełow (nr 6)	Pondolow (nr 10)
Jakhariew (nr 3)	Guderow (nr 7)	Simonow (nr 11)
Władynirow (nr 4)	Guderow (nr 8)	Denew (nr 12)

Taktyka męskiej drużyny Bułgarii wzorowana na grze drużyny radzieckiej opierała się na urozmaiconym ataku z pierwszego wystawienia. Pierwsze podanie, wystawienie od tyłu, kierowane było na prawy lub lewy atak w zależności od tego na jakiej pozycji znajdował się jeden z dwu rozdzie-

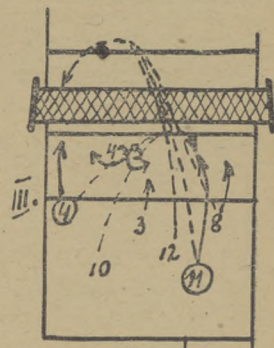
lających: Władymirow (nr 4) i Simonow (nr 11). Obydwaj ci zawodnicy mają dokładnie opanowaną technikę wystawienia piłki z wysokości przy jednoczesnym wykonywaniu zwodów rękoma i tułowiem. Rozdzielający ci przedzieleni są dwoma innymi zawodnikami; tak więc jeśli jeden z nich jest na stanowisku środkowego ataku, to drugi znajduje się na stanowisku środ-



Rys. 19.



Rys. 20.



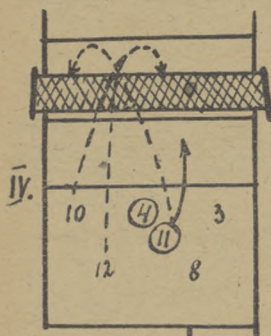
Rys. 21.

kowego obrony. Przy tym ustawieniu stosują czasem wejście czwartego do ataku z pozycji środkowego obrony. Np. w pierwszym ustawieniu, gdy Simonow jest na środku ataku, Władymirow wchodzi jako czwarty, wystawia podaną do siebie piłkę środkowemu lub rozdziela na skrzydła. Podobnie i po trzeciej zmianie, gdy obaj ci zawodnicy są na przeciwnych pozycjach, wchodzi do ataku ze środka obrony Simonow. Ten ostatni wchodzi do ataku również z pozycji prawej obrony, a czasem nawet z pozycji lewej obrony. Gdy zawodnicy rozdzielający są na skrzydłach ataku, większość piłek • charakterze pierwszego wystawienia kierowana jest do nich. Przy akcjach sytuacyjnych są zagrania inne, nie na rozdzielających. Wtedy jednak wystawienia drugie z wysokości często są niedokładne. Zespół Bułgarii o doskonałych warunkach fizycznych, dobrze przygotowany kondycyjnie i technicznie, ma następujące wady:

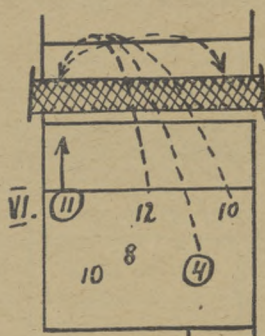
- 1) Przeniesienie piłki ze skrzydła na skrzydło jest schematem stosowanym również w złych warunkach i przy ostrej zagrywce przez przeciwnika.
- 2) Za mało jest przeprowadzany atak z pierwszych wystawień od tyłu przez zawodników skrzydłowych, którzy wyskakują do piłek bokiem do siatki z tendencją wystawienia ich współpartnerom. Stosowanie tylko wystawienia z wysokości daje pewien procent niedokładnych odbić piłki, co w konsekwencji osłabia wydatnie atak lub uniemożliwia przeprowadzenie go w ciężkich warunkach gry. Trudne technicznie akcje powodują możliwość przegrania spotkania, np. pierwsze spotkanie w podgrupach Bułgaria—Węgry przegrali Bułgarzy 1 : 3.

W przeciwieństwie do Czechosłowaków Bułgarzy w obronie w polu grają doskonale, z wielką wolą zwycięstwa. Obronę przez zastawienie wykonują przez dwóch zawodników z asekuracją przez środkowego obrony. Niekiedy stosują zmianę zawodników w obronie: zagrywający przechodzi na asekurację, a środek obrony pozostaje w tyle. Podobną zmianę zawodników w linii ataku stosują w ustawieniu trzecim. Władymirow przechod-

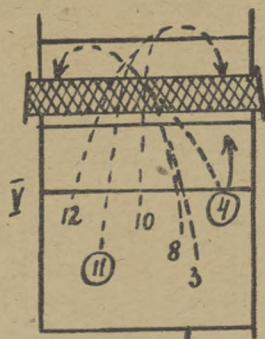
dzi wtedy z pozycji lewego ataku do środka, a na jego miejsce przesuwa się ze środka Zakharijew, któremu wygodniej jest atakować z rogu boiska zwłaszcza, że atakuje lewą ręką. Jak widzimy drużyna Bułgarii stosuje różne formy taktycznego rozegrania ataku, z uwypukleniem wygodniej-



Rys. 22.



Rys. 23.



Rys. 24.

szych sytuacji, z wykorzystaniem walorów poszczególnych zawodników. Również zmiany zawodników nie są przypadkowe, lecz przemyślane (np. przesunięcia Mochelowa na miejsce Denewa, a Guderowa na miejsce Pondolowa itp.).

4. Drużyna męska Rumunii

Drużyna rumuńska stosuje grę urozmaiconą opartą na:

1. ataku z pierwszego podania — wystawienia,
2. ataku z wejściem czwartego z pola obrony (Michalesco),
3. ataku ze zmianą miejsca w linii ataku (przykładem może być zmiana między zawodnikami nr 3 Mitroiti i nr 4 Michalesco).

W czasie turnieju drużyna opierała swój atak na sześciu atakujących. W tym składzie jedynie tylko zawodnik nr 4 spełniał rolę rozdzielającego a częściowo nr 5. W chwili przegrywania taktyka opierała się na pięciu atakujących, gdy jednego z sześciu atakujących zmieniał zawodnik o słabym ataku, a dobrej grze w polu odznaczający się dokładnymi podaniami i wystawieniami (Dumiteresco nr 2 lub Danasesco nr 10), lub czterech atakujących, gdy dwaj atakujący (nr 4 i 5) byli wymieniani przez zawodników nr 2 i 10.

Zespół Rumunii, podobnie jak i zespoły Węgier, Francji i Polski, przedstawia mniej więcej wyrównany poziom. Zespół ten taktyką gry zbliżony był do pierwszego typowego sposobu gry, jaki charakteryzował drużyny ZSRR i częściowo Bułgarii, wprowadzając czasami elementy krańcowo odmiennego stylu gry, lansowanego przez zespół Czechosłowacji.

Drużyna męska Polski taktykę gry opierała na ataku w drugim uderzeniu. W większości pierwsze wystawienie piłki od tyłu kierowane było na środek ataku. W chwili zastawienia przez przeciwnika, środkowy ataku lub skrzydłowy (w zależności od kierunku nagrania pierwszej piłki) nie

atakował, lecz podawał piłkę z wysokości jednemu z dwu pozostałych współpartnerów w linii ataku.

Stosowanie tej metody ataku było jednakowe przy zagrywce własnej jak i zagrywce przez przeciwnika. Cel ominięcia zastawienia nie był osiągnięty, a jednocześnie zwiększała się możliwość popełnienia błędów zwłaszcza w gorszych warunkach gry. Taktyka ataku nie uwzględniała zaawansownia technicznego zawodników i ich indywidualnych walorów. Obrona przez zastawienie wykonana była chaotycznie w sposób nieprze-myślany często przez trzech zawodników, co stwarzało wielkie luki z prawej i lewej strony zastawiających.

Niemniej jednak ten sposób gry miał dużo zalet. Np. bardzo dobra gra ataku w dwu pierwszych partiach w spotkaniu z Węgrami unicestwiła w zupełności obronę Węgrów przez zastawienie, a tym samym wytrąciła z równowagi i spowodowała wygranie tychże dwu partii w stosunku 15:8 i 15:10, co powinno zadecydować o wyniku spotkania.

Gra zespołów kobiecych pod względem taktycznym odbiegała od wzorów stosowanych przez mężczyzn. Jedynie zespół ZSRR atakował w sposób urozmaicony stosując skuteczny atak z pierwszego podania, z przerzutki i wystawienia z wysokości.

Zespół Czechosłowaczek wprowadzał czwartą do ataku, a Polki stosowały przerzutkę, by odciążyć w ten sposób Zakrzewską i umożliwić Tomaszewskiej zabicie piłki bez przeszkody ze strony przeciwnika (bez zastawienia).

Zespoły Bułgarii i Węgier stosowały wystawienie z pierwszych odbić piłki do tyłu, atak w drugim uderzeniu i przerzutkę, jednak nieprzemysłenie rozwiązania taktycznego oraz nieuwzględnienie indywidualności zawodniczek przynosiło często straty zagrywki i punktów.

Urozmaicona gra tych zespołów osłabiała wydatnie atak i utrudniała zdobycie zwycięstwa, pomimo że oba te zespoły nie były wcale gorsze od drużyny czechosłowackiej, a w przyszłości mogą zagrażać nawet drużynie polskiej.

IV. WNIOSKI SZKOLENIOWE

Korzystając z wzorów gry taktycznej najlepszych zespołów świata, analizując osiągnięcia i błędy popełniane w szkoleniu drużyn krajowych należałoby:

- a) *Opracować jednolity program szkolenia i metodykę nauczania dla zespołów: początkujących (szkolnych), wyczynowych i czołowych, w których znajdują się zawodnicy kadry narodowej.*
- b) *Zreformować system rozgrywek w kraju w oparciu o klasy *)*
- c) *W celu większego opanowania techniki zamieniać rozgrywanie tur-nieju dwójek i trójek.*

*) W Moskwie jest 7 klas po 6 drużyn w każdej, rozgrywających spotkania między sobą systemem „każdy z każdym” w dwu turach, dwa razy do roku. Najlepszy wynik osiągany w ciągu całego roku (suma miejsc) kwalifikuje drużynę do klasy o jeden szczebel wyżej.

Analiza taktyki gry w czasie Mistrzostw Świata w Moskwie wykazała, że:

- a) Technika gry zawodników jest podstawą gry taktycznej drużyny.
- b) Szkolenie taktyki zespołowej (obrony i ataku) z pominięciem szkolenia taktycznego indywidualnego jest szkodliwe, gdyż nie można np. szkolić zawodnika, by umiał on tylko zbijać piłkę bez zastawienia, dzięki skoordynowanej akcji całego zespołu (przez wejście czwartego, atak z pierwszej piłki, odegranie jej w razie zastawienia itp.). Zawodnik musi umieć w pierwszym rzędzie sam dać sobie radę z obroną przez zastawienie, wykonaną nawet przez dwu przeciwników, a dopiero potem ułatwia mu się przeprowadzenie ataku przez taktyczne rozwiązanie akcji zespołowej.
- c) Zła i wadliwa interpretacja taktyki gry, stawianie na pierwszym planie taktyki drużynowej w szkoleniu przy jednoczesnym pominięciu wyrobienia u zawodników odpowiedzialności za wybór odpowiedniego zagrania, jest często przyczyną zahamowania szkolenia taktycznego zespołu.
- d) Szkolenie drużyny w trudnej, urozmaiconej, szybkiej grze może dać na pewnym szczeblu wyszkolenia ujemne rezultaty.

Reasumując: należy tak ustawić pracę szkoleniową, by zespoły początkujące, stosując grę najbardziej prostą i prymitywną już w grze tej miały zadatki następnej fazy szkoleniowej. Praca w kole szkolnym winna być początkowym szkoleniem przyszłych zawodników kadry narodowej.

Z DOŚWIADCZEŃ RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ

Prof. KRIESTOWNIKOW i doc. ORŁOW

METODYKA TRENINGU GIMNASTYKÓW RADZIECKICH W ŚWIETLE NAUKI PAWŁOWA *)

Materialistyczna nauka I. P. Pawłowa o wyższych czynnościach układu nerwowego ostatecznie odrzucając idealistyczne poglądy na psychiczne życie człowieka, stała się podstawą budowy metodyki treningu sportowego w każdym z rodzajów sportu.

Obowiązkiem uczonych radzieckich — pracujących w dziedzinie sportu, zgodnie z uchwałami połączonej sesji Akademii Nauk i Akademii Nauk Medycznych ZSRR, dotyczących problemów fizjologicznej nauki I. P. Pawłowa — jest poznanie podstawowych zagadnień wychowania fizycznego, a w szczególności, zasadniczych zagadnień treningu sportowego we wszystkich rodzajach sportu i uzasadnienie ich z punktu widzenia przyrodniczo-naukowego.

Poniższy artykuł stanowi próbę uzasadnienia metodyki treningu gimnastyków radzieckich w oparciu o naukę Pawłowa.

Trening jest to złożony, wielostronny proces fizyczno - wychowawczy, nastawiony na przygotowanie pracujących do socjalistycznej pracy i obrony ojczyzny i podporządkowany zadaniom wychowania komunistycznego.

Trening, podobnie jak jakżdy proces pedagogiczny, charakteryzują dwa nierozdzielnie ze sobą powiązane procesy: nauczania i wychowania, rozwoju i doskonalenia.

Przez trening sportowy należy rozumieć sam proces wszechstronnego wychowania fizycznego, jednak skierowany specjalnie na osiągnięcie wysokich wyników w obranej dyscyplinie sportowej. Zadanie to może być całkowicie rozwiązane w warunkach świadomego stosunku do tych wiadomości i umiejętności, które osiąga się w procesie treningu, jeżeli w trakcie opanowywania nawyków ruchowych, czynności wykonywane są w sposób przemyślany.

Wysokie wymagania dotyczące dokładności wykonywania ćwiczeń warunkują konieczność mozolnej pracy nad doskonaleniem każdej formy ruchów, ich techniki, a więc i nad systematycznym doskonaleniem cech ruchu (fizycznych) tj. szybkości, siły, wytrzymałości i zręczności. Należy je rozpatrywać jako udoskonalenie koordynacyjnych możliwości człowieka

*) Tłumaczył Roszko Roman z „Teoria i Praktyka“, Fizycz. Kultury, nr 11 1952 r.

w oparciu o zasadę rozwijania szybkości, siły i wytrzymałości. Przy rozpatrywaniu różnorodnych czynności ruchowych gimnastyków możemy u nich badać powstawanie różnych dynamicznych stereotypów ruchowych, od najprostszych aż do bardzo złożonych.

Wszystkie typowe ćwiczenia w gimnastyce sportowej tj. ćwiczenia zamachowe na przyrządach, skoki mieszane, dynamiczne ćwiczenia akrobatyczne, jak również i zasadnicze, najbardziej trudne elementy ćwiczeń wolnych charakteryzują cechy wspólne dla tych wszystkich grup. Wszystkie te ćwiczenia, polegające na różnorodnych przemieszczaniach ciała gimnastyka w stosunku do przyrządu i podłogi, polegają na zmianach wzajemnego położenia części ciała, wyrażających się w prostych aktach ruchowych, tj. w zginaniu, wyprostie całego ciała lub poszczególnych jego części (głównie w stawach barkowych, biodrowych, kregosłupa, jak również w stawach łokciowych, nadgarstkowych, kolanowych i skokowych).

Chociaż ilość ruchów prostych jest ograniczona, to jednak wszystkie różnorodne formy tych ćwiczeń można rozpatrywać tylko jako odmiany niewielkiej liczby typowych struktur ruchowych.

Każdą z tych struktur charakteryzuje określona kolejność zmian we wzajemnym położeniu części ciała, tj. zginanie i wyprost w poszczególnych stawach, jak również określona szybkość, napięcie mięśniowe i amplituda (obszerność) tych najprostszych ruchów.

Tak więc w ćwiczeniach zamachowych na przyrządach rozróżnia się pięć zasadniczych struktur ruchowych:

1) wychwyt, tj. wyprost w stawach biodrowych w zwisie lub podporze z kolejnym krótkotrwałym zginaniem (wytrzymanie nóg);

2) zamachy w przód, tj. zginanie w stawach biodrowych z kolejnym wyprostem, wykonywanym w drugiej połowie zamachu w przód;

3) zamachy w tył wykonywane głównie dzięki przegięciu w kregosłupie, które wykonywane są swobodnym ruchem nóg w tył;

4) obroty — zginanie i wyprosty następujące po sobie w różnej kolejności, w zależności od kierunku obrotu, położenia ćwiczącego w stosunku do przyrządu w czasie wykonywania obrotu, pozycji wyjściowej i końcowej,

5) zamachy nóg charakteryzujące się, oprócz zginania i wyprostów przemieszczeniem ciężaru ciała ćwiczącego w lewo i w prawo, w przód i w tył w związku ze zmianą warunków podparcia (z dwóch rąk na jedną i odwrotnie).

W ćwiczeniach akrobatycznych o charakterze dynamicznym, w których zmiana położenia ciała uwarunkowana jest zgięciem we wszystkich stawach (pozycja kuczna), jak również ruchami podobnymi do ruchów w ćwiczeniach zamachowych na przyrządach, wyróżniamy przerzuty, przewroty, salta i wychwyty.

W skokach mieszanych odróżniamy skoki na wprost, skoki boczne, przewroty i przerzuty.

Każda ze wspomnianych struktur charakteryzuje się określoną, tylko jej właściwą, kolejnością wysiłków mięśniowych, zabezpieczającą rytm odpowiednich poruszeń poszczególnych ogniw ciała w najprostszych aktach ruchowych. Stwarza to możliwość określenia każdej z tych struktur jako pewnego typowego systemu tych aktów ruchowych.

Typowa struktura ruchów związana jest z odpowiednimi stosunkami przestrzennymi i czasowymi między procesami nerwowymi, zachodzącymi w korze mózgowej, łączącymi i regulującymi złożoną czynność wszystkich narządów organizmu człowieka. Innymi słowy, w ćwiczeniu, wchodzącym w skład takiej czy innej grupy (struktury), odpowiada też ogólny, pod względem zasadniczych zarysów, stereotyp dynamiczny, który ustala się dokładnie i określa się w szczegółach w każdym konkretnym nawyku ruchowym. Dlatego też badając taki nawyk ruchowy, przy wyborze poszczególnych sposobów metodycznych, należy brać pod uwagę fizjologiczne prawa kształtowania dynamicznego stereotypu ruchowego. W kształtowaniu się jego u gimnastyków (jak wykazują badania katedry fizjologii Instytutu Kultury Fizycznej im. P. F. Lesgafta), bierze udział szereg analizatorów.

Wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych (obroty, przewroty, salta, wychwyty, zamachy nóg itp.) odbywa się przy udziale narządu przedsiionkowego; w orientowaniu się w otaczającym środowisku dużą rolę odgrywa analizator wzrokowy, szczególnie jego część obwodowa; zmiana położenia głowy przy przejściu do podporu powoduje pobudzenie zakończeń nerwowych w mięśniach szyi; skłon głowy w dół wywołuje podrażnienie narządu otolitowego; zmiany zachodzące w rozmieszczeniu krwi przy różnych pozycjach ciała prowadzą do pobudzenia interoreceptorów itd.

Ostatecznie powstające przy tym impulsy zbiegają się ze sobą w korze mózgowej, systematyzują się i kształtują odpowiedni stereotyp dynamiczny.

Proces kształtowania nawyku ruchowego składa się z szeregu etapów (faz) ściśle ze sobą powiązanych i w zupełności odpowiadających fazom tworzenia się odruchów warunkowych. Te zasadnicze etapy są zazwyczaj następujące: 1) powstawanie elementarnego wyobrażenia o nauczonym ruchu, 2) bezpośrednie opanowanie ruchu, 3) utrwalenie nawyku ruchowego.

Podstawowym zadaniem pierwszego etapu nauczania będzie stworzenie wyobrażenia o nauczonym ruchu. Metodyczne zabiegi stosowane przez nauczyciela powinny być obliczone na najbardziej szerokie i pełne wykorzystanie możliwie wszystkich układów czuciowych, na najbardziej mocne zadziaływanie na wszystkie elementy kompleksowego analizatora jak i na możliwie największe wykorzystanie ruchowego doświadczenia gimnastyka.

Rozwiązanie tego zadania powinno pobudzić racjonalną czynność drugiego sygnałowego układu w stosunku do pierwszego i tym samym przyspieszyć proces powstania prawidłowego wyobrażenia ruchowego, gdyż człowiek, w odróżnieniu od zwierząt, odczuwa i postrzega świat, jako stworzenie myślące.

W tym wypadku zasadniczym zabiegiem metodycznym jest pokaz ćwiczenia lub jego demonstracja przy pomocy tablic poglądowych, zdjęć filmowych itp. oraz objaśnienie podstawowych momentów techniki jego wykonania.

W szybkim kształtowaniu prawidłowych wyobrażeń ruchowych istotne znaczenie posiada doświadczenie ruchowe gimnastyka ściśle połączone ze stopniowym jego pogłębianiem znajomości terminologii.

W procesie nauczania się gimnastyki należy obowiązkowo podawać dokładną terminologiczną nazwę nauczanego ćwiczenia, określającą jego początek i ogólną treść.

To określenie potwierdza się wielokrotnie przy powtarzaniu ćwiczenia i w ten sposób kształtowanie się wyobrażenia ruchu, w związku z nazwą ćwiczenia, tworzy podstawę do występowania odpowiednich wrażeń kinestetycznych. Im szerszą jest działalność gimnastyka, tym lepsza jest jego znajomość terminologii, tym wyraźniej rozwinięte są u niego wyobrażenia różnorodnych ruchów.

Pokaz ćwiczenia, oddziałując w pierwszym rzędzie na receptor wzrokowy, stwarza ogólne wyobrażenie o nim, o jego formie zewnętrznej i kolejności składających się nań ruchów. Jednak dokładna nazwa terminologiczna ćwiczenia, poprzedzająca pokaz, w pewnej mierze odtwarza w pamięci ruchowej gimnastyka wyobrażenie o wrażeniach, przede wszystkim kinestetycznych (oparte na poprzednim ruchowym doświadczeniu gimnastyka), przygotowując go do świadomego wzrokowego postrzegania ruchu, tzn. że w czasie pokazu ćwiczenia działalność pierwszego systemu sygnałowego jest już regulowana przez drugi system sygnałowy. Objaśnienie techniki ćwiczenia (tylko głównych jego momentów) następujące w ślad za pokazem, jeszcze w większym stopniu sprzyja uświadomieniu demonstrowanego ruchu, uaktywnia myślenie ćwiczącego i jeszcze dobitniej odtwarza w korze mózgowej połączenia warunkowo - odruchowe (stereotyp dynamiczny), odpowiadające nauczanemu ćwiczeniu, oparte również na poprzednim ruchowym doświadczeniu gimnastyka.

Możliwości takiego odtworzenia warunkowane są przynależnością wcześniejszych wykonywanych ćwiczeń i nauczanego ćwiczenia do jednej i tej samej typowej struktury ruchowej.

Trzeci sposób, kończący pierwszą fazę i rozpoczynający drugą, polega na próbie (lub szeregu prób) wykonania proponowanego ćwiczenia. Przy tym wyobrażenia poprzedzające precyzują się dzięki bezpośredniej percepcji przez korę mózgową wrażeń kinestetycznych (analizator ruchowy).

Specyficznym zabiegiem metodycznym w gimnastyce przy pierwszych próbach wykonywania ruchu jest pomoc nauczyciela, często stosowana w procesie treningu, szczególnie na zajęciach z kobietami.

Znaczenie pomocy polega w pierwszym rzędzie na powstawaniu u ćwiczącego wrażeń odpowiadających prawidłowemu wykonywaniu ćwiczenia. Pomoc okazana w potrzebnej mierze i w potrzebnym momencie nie tylko stwarza wrażenie odpowiadające prawidłowemu wykonaniu ćwiczenia, lecz także pomaga zrozumieć główne momenty techniki ćwiczenia, momenty głównych wysiłków mięśniowych, ich intensywność niezależnie od stopnia specjalnego przygotowania ćwiczącego i dokładności przedwstępnych wyobrażeń, oraz sprzyja powstawaniu wzajemnych stosunków przestrzennych pomiędzy ćwiczącym a przyrządem. Należy jednak pamiętać o tym, że nadużywanie pomocy może stać się zewnętrznym bodźcem nawykowym, nieodzowną częścią stereotypu dynamicznego i ostatecznie będzie przeszkadzać w samodzielnym wykonywaniu ćwiczenia. Nawet obecność trenera może stać się bezwzględnie konieczna do wykonania ćwiczenia z powodzeniem. Dlatego też w odpowiednim czasie należy zaprzestać udzielania pomocy.

Przy opanowywaniu nawet elementarnych ćwiczeń gimnastycznych (ruchy ramion w ćwiczeniach wolnych, pozycja nóg i stóp w prostych zwisach i podporach) niezależnie od wskazówek nauczyciela, można obserwować

niedokładne położenie dłoni i ramion, oddzielne trzymanie nóg, zginanie kolan i inne szczegóły, właściwe formie tego ćwiczenia. Wskazuje to na przewagę procesu promieniowania nad koncentracją w pierwszej fazie nau czania, tzn. na początku kształtowania stereotypu dynamicznego.

W drugiej fazie kształtowania nawyku ruchowego nauczane ćwiczenie powtarza się wielokrotnie, przy czym trener wskazuje na niedociągnięcia i niedokładność wykonania. Zdarzają się wypadki, że wskazówki trenera mogą wywoływać proces hamowania poszczególnych części stereotypu lub nawet całego ćwiczenia. Np. trener wymaga, by nie zginać nóg w czasie wykonywania na poręczach wspierania w tylnym zamachu (z podporu na ramionach), zaś ćwiczący starając się wypełnić to polecenie nie może go w ogóle wykonać.

Rozwój koncentracji hamowania odbywa się stopniowo w miarę powta rzania ćwiczenia stosownie do odpowiednich wskazówek nauczyciela i za bezpiecza procesy różnicowania w analizatorze ruchowym. W tej fazie charakterystyczne jest dalsze kształtowanie stereotypu dynamicznego.

Proces kształtowania się nawyku ruchowego na tym etapie odbywa się skokami w zależności od stopnia wytrenowania poszczególnych elementów analizatora kompleksowego, od zdolności do koordynacji ruchu i od ogólne go przygotowania fizycznego zawodnika.

Obserwacja treningu mistrzów w gimnastyce (E. W. Kopytow, 1951 — 1952) wskazuje, że; oni stopniowo uwalniają się od błędów i niedokładno ści; że jakość wykonywania ćwiczeń zwiększa się; że rzadziej spotyka się u nich nieudane próby wykonywania ćwiczeń — a więc po pewnym okre sie czasu jakość wykonania ćwiczenia ustala się. To ostatnie jest wskaźni kiem trzeciej fazy opanowania danego nawyku ruchowego. W praktyce wyraża się to u gimnastyka w możliwościach wykonywania tego elemen tu w połączeniach i kombinacjach ćwiczeń, tzn. w połączeniu z elementami poprzednimi i następnymi.

Wynik ten świadczy o dalszym doskonaleniu się stereotypu dynamiczne go tj. o zwiększaniu się możliwości czynnościowych różnych analizatorów, co z kolei pozwala na wykonywanie ćwiczenia z wyłączeniem poszczegól nych analizatorów, za wyjątkiem kinestetycznego, przy udziale którego osiąga się przede wszystkim wskazany wyżej wynik. Poszczególne elemen ty ćwiczenia automatyzują się, ukształtowany ruchowy stereotyp dyna miczny krzepnie i staje się nawykiem ruchowym.

W tym stadium rozwoju stereotypu poszczególny element samego ruchu może być bodźcem do wykonania ruchu w całości.

Zabiegi metodyczne, stosowane w drugiej i trzeciej fazie powinny być obliczone nie tylko na stwierdzenie błędów i niedokładności (co w pierw szym rzędzie ma znaczenie dla nauczyciela, a nie dla ucznia), lecz głównie na ich usuwaniu. Polegają one na krótkich, konkretnych słownych wska zówkach dotyczących najpierw głównych błędów, a następnie mniej waż nych, drugorzędnych szczegółów ruchu. Wykorzystuje się przy tym różne bodźce dźwiękowe (głos, klaśnięcie w dłonie). Te wszystkie sposoby sprzy jają kształtowaniu się odpowiedniego dynamicznego stereotypu procesów nerwowych w korze mózgowej, który między innymi, warunkuje rytm nauczanego ćwiczenia.

Przy nauczaniu ćwiczeń wolnych pomocą w metodycznych oddziaływaniach może być muzyka. Muzyka jako uzupełnienie pokazu i objaśnienia (przy wielokrotnym powtarzaniu ćwiczenia) staje się częścią bodźca kompleksowego, oddziałującego na analizator słuchowy i wywołującego określone emocje. Postrzeganie muzyki stałej dla danego ćwiczenia, jak gdyby przypomina ćwiczącemu o tych objaśnieniach, które on słyszał od nauczyciela, tzn. uaktywnia czynność jego drugiego systemu sygnalizacyjnego i pomaga na szybsze i lepsze przyswojenie ćwiczenia (A. N. Łario-nowa, 1952 r.).

Z analizy poszczególnych składników dynamicznego stereotypu i stopnia wytrenowania różnych analizatorów wypływa konieczność stworzenia w procesie treningu warunków powodujących wzmożoną czynność każdego analizatora, celem wyodrębnienia wrażenia powstającego w procesie wykonywania ćwiczenia i lepszego regulowania pracy pierwszego systemu sygnalizacyjnego przez wykorzystanie drugiego systemu sygnalizacyjnego. Stworzenie tych warunków można realizować w różny sposób. Tak np. przy treningu ćwiczeń równoważnych można wyłączyć jeden z analizatorów, zwiększając tym samym czynność innych. Zamknięcie oczu w czasie wykonywania ruchów, nie związanych z możliwością niebezpiecznego upadku, może sprzyjać intensywniejszej czynności aparatu przedsionkowego, zwiększać czucie dotykowe i proprioceptywne. Jednakże najbardziej dostępnym sposobem, szeroko wykorzystywanym w praktyce, jest wykonywanie ćwiczenia znacznie trudniejszego, aniżeli nauczane, jednak posiadające taką samą strukturę, stosownie do zasady „poprzez trudne do bardziej łatwego“. W ćwiczeniach równoważnych, wspomnianych powyżej, celowo jest wykonywać ćwiczenia nie tylko na odpowiednio szerokiej belce, lecz i na łacie lub na listwie odwróconej ławeczki gimnastycznej. W ćwiczeniach na kółkach i przy nauczaniu wspierania do podporu przewrotem korzystnie będzie zaproponować ćwiczącemu wykonanie próby przewrotu do stania na rękach. Przy nauczaniu salta w tył na poręczach z podporu do podporu wykonywać salto w tył do stania na rękach itd. Ten sposób interesujący jest jeszcze i z tego względu, że niektórzy gimnastycy, odznaczający się dostatecznym wytrenowaniem poszczególnych analizatorów i wyrazistymi wyobrażeniami ruchowymi, opartymi na poprzednim doświadczeniu, mogą wykonywać znacznie trudniejsze ćwiczenia od nauczanych. Zastosowanie tego sposobu w wielu wypadkach skraca proces przygotowania gimnastyków do wyższych klas.

Jeden typ ruchów charakteryzujących poszczególne struktury ruchowe daje możliwość znalezienia związku pomiędzy nimi. Analizując ruch w poprzednim zamachu i ruch wychwyty łatwo zauważyć, że w czasie nauczania elementarnych ćwiczeń pierwszej grupy stwarza się potrzebne wyobrażenia i związki pozwalające na szybsze opanowanie ćwiczeń grupy drugiej. Mamy tu do czynienia z przenoszeniem się utrwalonego stereotypu jednej struktury na drugą, czyli, że opanowanie ćwiczenia z jednej struktury pomaga w szybszym nauczaniu ćwiczenia z drugiej struktury.

W tym samym czasie ćwiczenia odnoszące się do różnych struktur typowych, nauczane bezpośrednio jedno po drugim stwarzają niekiedy hamowanie w korze mózgowej. Typowy dla struktury pierwszego ćwiczenia rytm procesów nerwowych, normalny dla gimnastyka i dostatecznie

wzmocniony przez wielokrotne powtarzanie i odpowiednie wrażenia w wiadomym stopniu przeszkadza w opanowaniu nowego rytmu, przeszkadza w stworzeniu innego nowego ruchowego stereotypu dynamicznego.

Najczęściej te trudności obserwuje się w czasie nauczania ćwiczeń wykonywanych w tylnym zamachu (szczególnie przy wspieraniu) po znanych już (jako bardziej prostych) ćwiczeniach w przednim zamachu.

Przy ćwiczeniach w przednim zamachu dla tej grupy zginanie i prostowanie ciała w stawach biodrowych kontroluje się łatwo wzrokiem, zaś obszerność tych ruchów nie jest ograniczona na skutek dostatecznej ruchomości w stawach. Nieznaczne przekroczenie rytmu tej struktury wyrównuje się łatwo przy pomocy odpowiednich zmian, dotyczących obszerności i szybkości zginania i prostowania.

We wspieraniach w tylnym zamachu warunki są mniej sprzyjające i można powiedzieć, że wprost odwrotne. Kontrola wzrokowa jest utrudniona. Wykonanie wspierania możliwe jest przy zupełnej amplitudzie przebiegu, które jest ograniczone anatomiczną budową stawów, a zakłócenie zgodnego rytmu między wysiłkiem mięśni ramion i bezwładnością ciała pociąga za sobą niemożność wykonania ćwiczenia. Przy wykonywaniu wspierania w tylnym zamachu w podporze na przedramionach, najbardziej częstym błędem u początkujących jest zginanie ciała w stawach biodrowych, tzn. dążenie do przejścia do podporu za pomocą ruchów typowych dla wspierania w przednim zamachu. Wprawdzie wspieranie wykonywane taką techniką udaje się, ale dalszy techniczny rozwój takiego gimnastyka jest niemożliwy.

Należałoby postawić wniosek, że przy doborze ćwiczeń w lekcji należy dążyć do tego, aby w pierwszych etapach nauczania na różnych przyrządach wykonywano ćwiczenia jednakowe lub strukturą podobne do siebie. Najbardziej celowe będzie więc takie planowanie, w którym ćwiczenia wykonywane na pierwszym przyrządzie w głównej części lekcji byłyby wprowadzeniem do nowych ćwiczeń nauczanych na innym przyrządzie. Całoroczny trening, typowy dla sportowych rodzajów gimnastyki, warunkuje pewną oryginalność ogólnie przyjętej periodyzacji procesu treningu sportowego. Znaczny wpływ na treść okresów i ich dostosowanie do pór roku posiadają również ustalone w praktyce dwa cykle zawodów w ciągu roku.

Pierwszym okresem, od którego należy rozpoczynać cykl całorocznego treningu w gimnastyce jest okres przejściowy. Ta nazwa odpowiada raczej innym rodzajom sportu, natomiast w gimnastyce ona bardzo niedokładnie określa treść okresu, który raczej należałoby nazwać przygotowawczym. (A. A. Żyrow, 1952).

Niezależnie od technicznej kwalifikacji gimnastyka treścią tego okresu jest różnorodne ogólne przygotowanie fizyczne, stwarzające mocny fundament specjalnie dla technicznego przygotowania. Podstawą takiego podejścia, przy określaniu treści pierwszego okresu treningu, jest istotna praktyka wykazująca, jak duże znaczenie dla szybkiego dojścia do poziomu mistrzowskiego u gimnastyków odgrywają dwa cykle zawodów w ciągu roku. Udział w zawodach, które kończą każdy cykl treningu, wymaga od gimnastyka znacznego napięcia wszystkich sił. Zasadnicze nateżenie przypada przy tym na system nerwowy.

Na początku okresu przejściowego przy systematycznym, wieloletnim treningu należy zapewnić odpoczynek zawodnikowi i to w pierwszym rzędzie jego systemowi nerwowemu. Osiąga się to stopniowym i odpowiednim obniżeniem napięcia, głównie zaś przestawieniem się na inną, co do charakteru, działalność, a więc i na inny charakter obciążenia. W tym okresie gimnastyk powinien aktywnie odpoczywać i gromadzić energię i siły do jeszcze bardziej intensywnego i trudniejszego treningu.

Następny okres to okres przygotowawczy. Celem jego jest jak najszybsze przejście od ogólnego przygotowania fizycznego, przy zastosowaniu różnorodnych środków, do ogólnego i specjalnego technicznego przygotowania, przy odpowiednio ograniczonym zakresie środków specyficznych. Czas trwania tego okresu określa się w zależności od stanu wytrenowania. Im wyższa klasa sportowa zawodnika, tym krótszy okres przygotowawczy.

Treścią okresu głównego jest nauczanie techniki ćwiczeń gimnastycznych — głównych środków gimnastyki sportowej i doskonalenie tej techniki. Celowym jest wydzielenie w okresie głównym trzech kolejnych etapów: 1) ogólnego przygotowania technicznego, 2) przygotowania specjalnego, 3) etapu przed zawodami. Ogólne przygotowanie fizyczne powinno być przedmiotem specjalnej uwagi we wszystkich etapach okresu głównego.

W pierwszym etapie gimnastyk przyswaja sobie typowe dla gimnastyki podstawowe formy ruchów i ćwiczeń (akrobatyczne, na przyrządach i skoki). Taka treść procesu treningowego zapewnia zawodnikowi uzyskanie tego koniecznego zapasu ćwiczeń, które przedstawiają zasadnicze struktury ruchowe, stwarzające przesłanki dla dalszego powstawania trwałych ruchowych stereotypów dynamicznych. Zawodnik wzbogaca swoje doświadczenie ruchowe, gromadzi elementy i połączenia, które wykorzystuje w dowolnych układach. Doskonalą się więc zdolność do szybkiego przyswajania nowych ruchów i tworzy się fundament do technicznego przygotowania.

Treścią drugiego etapu okresu głównego będzie nauczanie ćwiczeń programu zawodów kończących pierwszy cykl treningu całorocznego. Opanowuje więc i doskonalą obowiązkowe i dowolne kombinacje konkretnych ćwiczeń zawodniczych. Zadanie tego etapu sprowadza się do opanowania połączeń, części kombinacji i do doskonalenia poszczególnych (jednak nielicznych) elementów w nieznanych jeszcze odmianach i połączeniach. Należy przy tym oczywiście w dalszym ciągu pracować nad doskonaleniem zasadniczych cech ruchowych, tj. siły, wytrzymałości oraz w znacznym stopniu zręczności. Na tym etapie utrwalają się podstawowe dynamiczne ruchowe stereotypy procesów nerwowych, zabezpieczających swobodne wykonanie zasadniczych elementów i połączeń ćwiczeń programowych. Etap poprzedzający zawody kończy przygotowanie gimnastyka do zawodów. Głównym jego zadaniem jest połączenie wszystkich stron specjalnego przygotowania technicznego, ogólnofizycznego, taktycznego, moralnego i woli.

Jeśli w poprzednich etapach zadaniem przygotowania technicznego i ogólnofizycznego było kształtowanie stereotypu procesów nerwowych, warunkujących wykonanie poszczególnych części ćwiczeń programowych, to w ostatnim etapie powinien tworzyć się złożony, ruchowy stereotyp dynamiczny, konieczny do opanowania całej kombinacji, określający inten-

sywność i kolejność wysiłków mięśniowych oraz zgodną pracę wszystkich narządów organizmu.

Na tym etapie okresu głównego należy starać się o to, by poszczególne składniki kombinacji (element, połączenie) stanowił bodziec do wykonywania następnych elementów i całej kombinacji. Oczywiście, że przy tym zachodzi doskonalenie siły i wytrzymałości, co ostatecznie warunkuje możliwość rozwiązania tego zadania.

W tym okresie proces treningu powinien przebiegać w warunkach jak najbardziej zbliżonych do warunków zawodów, co wpłynie na ulepszenie przygotowania zawodnika pod względem taktycznym, moralnym i woli.

Dokładnych granic pomiędzy poszczególnymi etapami głównego okresu nie można przeprowadzić. W pierwszym etapie można uczyć oddzielnych połączeń ćwiczeń programowych, treścią drugiego etapu może być częściowo trening funkcjonalny, jednak to wszystko zależy będzie od technicznego i ogólnofizycznego przygotowania zawodnika. Przy tym należy pamiętać, by poszczególnych zadań dwóch pierwszych etapów nie przenosić do etapu trzeciego. Trzeci etap kończy się zawodami. Wobec tego, że przy końcu każdego cyklu, w większości wypadków, odbywa się szereg zawodów, to w przerwach pomiędzy nimi powtarza się etap przed zawodami. Szczególną uwagę należy zwrócić na likwidację zauważonych w procesie zawodów braków w przygotowaniu technicznym i taktycznym.

Dr WACŁAW SIDOROWICZ

ŁAŹNIA FIŃSKA (SAUNA) Z PUNKTU WIDZENIA LEKARSKIEGO

Znaczenie łaźni fińskiej z punktu widzenia lekarskiego należy rozpatrywać w sposób dwojaki. Po pierwsze jako zagadnienie sportowe, po drugie zaś jako sprawę higieny ogólnej — społecznej.

Jako zagadnienie sportowe łaźnia ma znaczenie nadzwyczaj doniosłe, a niestety dotychczas mało u nas doceniane. Umiejętnie bowiem stosowana łaźnia wpływa bardzo korzystnie na ustrój sportowca, a przede wszystkim na układ ruchu; w ten sposób przyczynia się do poprawy wyników i utrzymania formy sportowej przez dłuższy czas. Jest to właśnie jedna z tajemnic osiągania dobrej formy i wyników sportowych przez zawodników, którzy systematycznie korzystają z łaźni fińskiej.

Dla podkreślenia i większego zrozumienia znaczenia łaźni fińskiej, warto pokrótce zapoznać się z wpływem jej na nasz organizm. Przede wszystkim więc łaźnia fińska wywiera bardzo duży wpływ ogólny na nasz ustrój i wydatnie wzmaga przemianę materii, przyspieszając wszelkie procesy naszego organizmu. Wyrazem tego jest między innymi ilość znaczna podwyższenie ciepłoty ciała, dochodzące nawet do 39° C, jedynie na skutek działania podwyższonej temperatury łaźni, u ludzi całkowicie zdrowych. Z tego względu wpływ łaźni fińskiej uważa się nawet za niespecyficzne leczenie bodźcowe, tj. sztuczne wywołanie gorączki, bez stosowania jakichkolwiek środków farmakologicznych.

Pierwszym widomym objawem działania łaźni fińskiej na ustrój jest silne pocenie się. Między innymi stwierdzono, iż w przeciągu 1,5 godz. pobytu w łaźni wydziela się około 3 litrów potu. Z potem zaś, jak wiemy, zostaje wydalony z organizmu szereg produktów zmęczenia, powstających bądź podczas wysiłków sportowych, bądź w ogóle podczas wszelkiej pracy fizycznej.

Wysoka temperatura panująca w łaźni fińskiej, dochodząca do 90° C, silne pocenie się, wpływają rozpułchniająco na naskórek. Skutkiem tego dość łatwo można mechanicznie oczyścić skórę ze wszelkich zanieczyszczeń, jak kurz, brud, bakterie itp. Skóra pozbawiona zanieczyszczeń sprawniej spełnia swoje zadanie zarówno ochronne, przed wszelkimi szkodliwymi czynnikami, jak również regulacji ciepła w ustroju, przez szybsze parowanie i przewodnictwo, zarówno też wzmaga się jej działanie wydalnicze.

Łaźnia jest więc znakomitym zabiegiem higienicznym, wzmagającym i wspomagającym fizjologiczną czynność skóry. Przekrwienie powłok ciała, wywołane przez wysoką temperaturę łaźni, prowadzi do szybkiego zlikwidowania wszelkich uszkodzeń powstałych w układzie ruchu, a to zarówno mięśni, jak kości i stawów. Pod wpływem więc stosowania łaźni szybciej goją się rozmaite urazy mięśni, wysięki ulegają energiczniejszej resorpcji. Przemijają wszelkie stany bólowe, powraca fizjologiczna ruchomość w uszkodzonych stawach itp. Nie musimy podkreślać, że mięśnie sportowca znużone i zesztyniałe na skutek wysiłku treningu, a zwłaszcza zawodów, szybko odzyskują utraconą sprężystość i elastyczność — stają się ponownie zdadne do dużych wysiłków, wydawnie skracaając czas odpoczynku.

Tak więc wpływ łaźni fińskiej na układ ruchu sportowca należy uważać za wysoce dodatni i korzystny. Uzewnętrznia się to w ten sposób, że zawodnik po łaźni ma mięśnie bardziej elastyczne i sprężyste, zwiększoną obszerność ruchów w stawach i chęć do treningu. To samo będzie miało zastosowanie i do wszystkich ludzi pracujących fizycznie.

Jako dalszy wyraz dodatniego działania łaźni na organizm wymienimy przyśpieszenie i pogłębienie oddychania podczas przebywania w łaźni, zaś po jej opuszczeniu, uczucie lekkości oddechu. Na skutek pocenia się i wydalania tą drogą dużej ilości produktów zmęczenia, odciąża się pracę nerek.

Na tym nie kończy się dodatnie działanie łaźni na organizm. Umiejętne łączenie przebywania w łaźni z innymi zabiegami wodnymi, jak: zimne natryski, zanurzanie się w zimnej wodzie jezior i rzek, a nawet, jak to czynią niektórzy, tarzanie się w śniegu wpływa hartująco na organizm.

Jednak takie gwałtowne oziębienie ciała ma i działanie ujemne, niwelowane jednak przez umiejętne stosowanie, mianowicie z chwilą nagłego oziębienia rozgrzanego ciała, wskutek szybkiego skurczu naczyń i włączenia przez to do krwiotoku dodatkowych ilości krwi, chwilowo obciąża się serce nadmierną pracą. Przy wydolnym układzie krążenia, jak właśnie u sportowców przyzwyczajonych do łaźni, moment ten nie prowadzi do żadnych chorobowych następstw. Natomiast u ludzi nie przyzwyczajonych, chorych, lub osób starszych, mających stwardnienie tętnic, zwłaszcza wieńcowych (odżywiających serce), może to doprowadzić do poważnych następstw chorobowych, o których wspominamy niżej.

Mimo tych zastrzeżeń, kolejne stosowanie parówki i wymienionych zabiegów wodnych, to znakomita gimnastyka naczyń krwionośnych obwodowych, która wykonywana systematycznie, w sposób umiarkowany, a więc bez żadnej przesady, poprzez bodźce nerwowe wychodzące z kory mózgowej, doprowadza do idealnego reagowania naczyń skórnych na wszelkie zmiany atmosferyczne, a przez to do zmniejszenia wrażliwości organizmu na te czynniki. Naczynia skórne na zimnie natychmiast ulegają obkurczeniu, zaś pod wpływem ciepła rozszerzają się. W ten sposób tzw. żywa gra naczynioruchowa w powierzchniowych warstwach naszego ciała, zwłaszcza skórze, staje się dokładniejszym regulatorem oddawania ciepła w organizmie, co łącznie ze zmniejszeniem wrażliwości na zmianę czynników atmosferycznych (zimna, ciepła, wiatru, wilgoci), prowadzi do zahartowania ustroju, powodując wzmoczoną odporność organizmu. Jest to z punktu widzenia higieny jedną z największych korzyści, jakie daje stosowa-

nie zabiegów wodnych, a więc i łaźni, jak również i sportu. Jednak, jak to zaznaczyliśmy, stosowanie zabiegów wodnych powinno odbywać się stopniowo i systematycznie. Nie można więc bezpośrednio po rozgrzaniu się w parówce wskakiwać do lodowatej wody, ponieważ tego rodzaju postępowanie zamiast korzyści, może doprowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, aż do nagłego zejścia śmiertelnego włącznie. Nawiasem dodamy, że najlepszą porą dla rozpoczęcia stosowania zabiegów wodnych w celu hartowania się jest ciepła pora roku.

Tak więc łaźnia fińska jest potężnym czynnikiem, który ma dodatnie działanie na nasz organizm, zwłaszcza układ ruchu. Jest ona zabiegiem wysoce higienicznym i wpływa hartująco na organizm, przyczyniając się do większej sprawności ustroju i zwiększenia jego wydolności. Dlatego też łaźnia fińska zasługuje na jak największe rozpowszechnienie, zarówno wśród sportowców, jak i wszystkich ludzi pracy. Zwłaszcza powinna ona znaleźć szerokie zastosowanie na wsi, gdzie przez podniesienie higieny osobistej, niewątpliwie przyczyni się do wzrostu zdrowotności ludności wiejskiej.

Ażeby jednak łaźnia wywierała taki dodatni wpływ na nasz organizm powinno się z niej korzystać w sposób rozumny i umiemyjny.

Jeśli chodzi o zasady ogólne, to z łaźni fińskiej mogą korzystać wszyscy zdrowi ludzie od wczesnej młodości, do późnej starości. Oczywiście, że młodzież i ludzie starsi powinni korzystać z łaźni bardziej oględnie, niż ludzie w sile wieku. Młodzież, ze względu na brak przyzwyczajenia, zaś starsi z powodu zmian wstecznych w organizmie, jak stwardnienie tętnic oraz rozedma płuc, powinni stosować łaźnię ze zrozumiiałym umiarem.

Niektóre choroby bądź ograniczają, bądź też całkowicie wyłączają korzystanie z łaźni fińskiej. Wśród chorób, które są trwałym przeciwwskazaniem do korzystania z łaźni wymienimy: organiczne wady serca, nadciśnienie tętnicze, rozległą gruźlicę płuc, stany zapalne nerek, nadczynność tarczycy, wszelkie stany zapalne ostre ustroju, a więc wszystkie schorzenia przebiegające z podwyższeniem ciepłoty ciała i wielu innych. Jakkolwiek entuzjaści łaźni fińskiej przypisują jej działanie lecznicze w wielu schorzeniach, to jednak należy przestrzec przed zbyt pochopnym i przesadnym stosowaniem łaźni u ludzi z wieloma niedomaganiem.

Jeśli chodzi o sportowców, to duże korzyści z łaźni fińskiej odnoszą wszyscy zawodnicy, niezależnie od uprawianej konkurencji. Istnieją tylko pewne różnice co do czasu przebywania w łaźni i stosowania wysokiej temperatury.

Zawodnicy, którzy uprawiają sport o charakterze wytrzymałościowym, jak narciarze, kolarze, biegacze, wioślarze mogą dłużej i częściej korzystać z łaźni. Natomiast ci, którzy uprawiają sporty szybkościowe, zręcznościowe, powinni przebywać w łaźni krócej. To samo będzie się odnosiło i do temperatury łaźni. Ma się rozumieć, że w tym względzie mogą być duże indywidualne odchylenia.

Drugą zasadą umiejętnego korzystania z łaźni fińskiej, jest systematyczne uczęszczanie. Z łaźni fińskiej należy korzystać zasadniczo nie rzadziej, niż jeden raz na tydzień, najczęściej zaś 2 — 3 razy tygodniowo. Czas przebywania w parówce nie powinien być dłuższy, niż 30 minut, przy 2 — 3 krotnym zaś korzystaniu tygodniowo, należy pozostawać w niej,

nie dłużej niż 15 — 20 min. Ogólny czas przeznaczony na pobyt w łaźni, nie w samej parówce powinien trwać około 1,5 godziny.

Jeśli chodzi o sportowców, to z łaźni nie powinno się korzystać później, niż 2 — 3 dni przed zawodami. W każdym razie, korzystanie z niej na kilka godzin przed zawodami absolutnie mija się z celem. Jednak o wiele ważniejszym zagadnieniem jest nie tyle częstość uczęszczania do łaźni, ile każdorazowy sposób jej wykorzystania. Tutaj bardzo ważną jest rzeczą udawać się do łaźni bez zbytniego pośpiechu, oraz przebywanie tam w sposób jak najbardziej pozbawiony momentów denerwujących, jak również unikanie śpieszenia się, w przeciwnym razie dodatni efekt łaźni wybitnie maleje. Łaźnia, między innymi, powinna być miejscem miłego odpoczynku zarówno dla zmęczonych mięśni, jak również może w jeszcze większym stopniu, odprężeniem dla układu nerwowego, wyczerpanego treningiem lub pracą zawodową. Należy więc tak spokojnie i umiejętnie dawkować bodźce ciepła i zimna w łaźni, ażeby nastąpiło jak największe odprężenie nerwowe, a to można osiągnąć tylko i wyłącznie w warunkach całkowitego spokoju i unikając wszelkiego pośpiechu.

Jak już wspomnieliśmy, korzystać z łaźni powinno się w sposób umiędzynawny. Zwłaszcza umiejętnie powinno być dawkowane ciepło i zimno. Należy jeszcze raz podkreślić, że wszelkie przesadne i długotrwałe przebywanie w parówce, stosowanie zbyt wysokiej temperatury, jak również zbyt gwałtowne przejście z ciepła do stosowania zimna, jest co najmniej niepożądane, mija się z celem, a często może wyrzucić nawet skutek ujemny.

Korzystamy z łaźni według oryginalnych przepisów fińskich w ten sposób, że po rozebraniu się i pewnym odpoczynku, należy udać się do parówki. Im zawodnik jest bardziej zmęczony treningiem, a zwłaszcza zawodami, tym dłużej powinien odpoczywać przed udaniem się do parówki. W takich razach temperatura w parówce również nie powinna być zbyt wysoka, początkowo nie przekraczająca 50° C. W takiej, stosunkowo niskiej temperaturze, bo przeciętnie dochodzącej do 90° C, może zawodnik w wygodnej pozycji przebywać nawet do 20 min. Przyjemne ciepło wywołuje rozluźnienie zmęczonych, zeszywniałych mięśni, łagodne pocenie się powoduje wydalanie produktów zmęczenia.

Po takim wstępnym rozgrzaniu się należy na krótki jeszcze przeciąg czasu podwyższyć temperaturę do 80 — 90° C. Wywołuje to wydatne pocenie się. Wtedy należy przy pomocy brzozonej miotłki jeszcze bardziej poddać ciało działaniu pary. W takiej temperaturze można przebywać oczywiście stosunkowo krótko, po czym należy gruntownie ochłodzić się pod zimnym natryskiem. W naszych warunkach trudno korzystać bezpośrednio z kąpielii w jeziorze lub rzece, jak to czynią Finowie. Po dokładnym wytarciu ciała należy jak najszybciej udać się do łóżka.

Tego rodzaju zabieg, oczywiście skracając odpowiednio czas przebywania w parówce, można wykonywać dwukrotnie, pod warunkiem jednak odpowiedniego przyzwyczajania do przebywania w parówce. Korzystanie zaś z kąpielii rzecznej lub w jeziorze, względnie tarzanie się w śniegu, bezpośrednio po parówce, jak to praktykuje się w Związku Radzieckim i Skandynawii, może nastąpić jedynie po dostatecznie długotrwałym ochłodzeniu rozgrzanego ciała. Według Finów, miarą ochłodzenia jest samoistne

wyschnięcie spoconego w parówce ciała. Należy nadmienić, że wskakiwanie do wody o niskiej temperaturze, zwłaszcza w chłodnych porach roku, nie jest sprawą obojętną dla organizmu, powinno więc być wykonywane dość rozstrzpie, a więc po dostatecznym ostudzeniu ciała. Mimo to wskakiwania do zimnej wody nie poleca się ludziom w starszym wieku.

Na zakończenie trzeba dodać, że bezpośrednio po łaźni powinno się wypocząć. Nie wolno wtedy spożywać zbyt dużej ilości pokarmów, a przede wszystkim płynów. Zwłaszcza wszelkie chłodzone napoje, pomimo wzmożonego pragnienia są przeciwwskazane.

Należy jeszcze wspomnieć, że o ile łaźnia fińska jest zabiegiem nadzwyczaj higienicznym, to korzystanie z niej dla sztucznego obniżenia ciężaru ciała u zawodników, tzw. „robienia wagi“, co się niestety niekiedy jeszcze praktykuje, jest z punktu widzenia lekarskiego niedopuszczalne, ponieważ zdecydowanie wpływa ujemnie na zdrowie i obniża wyniki sportowe.

PIŚMIENNICTWO

1. Fauser, — Sauna für gesunde u. kranke, Zürich 1948
2. Fröman, — Folkbad, Stokholm 1931
3. Goriniewskij, Goriniewskaja, — Rukowodztwo po fiz. kult. i wracz. kontroli, Moskwa 1935
4. Heryng, Osmólski — Hygiena sportu, Warszawa 1918
5. Hueppe, — Hygiene der Körperüngen, Lipsk 1922
6. Kriaczko, — Fiziczeskaja kultura, Moskwa 1948
7. Karaffa-Korbut, — Zarys higieny, Wilno 1925
8. Schnell, — Biologie u. Hygiene der Leibesübungen, Wiedeń 1922
9. Sidorowicz, — Sport zawodniczy, Kraków 1946
10. Sarkizow-Sierazini, — Zakaliwanie, Moskwa 1947
11. Viherjuuri, — Finsk Bastu, Helsinki 1947

Mgr GRZEGORZ MŁODZIKOWSKI

NA ŚLADACH POLSKICH NART

W literaturze polskiej pierwsze wzmianki o stosowaniu nart ukazują się stosunkowo późno, bo dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Wskazuje to jednak, że przyrząd określony tą nazwą musiał być rozpowszechniony wśród ludu już znacznie wcześniej. Do faktów zamieszczonych w artykule pt.: „Na marginesie historii narciarstwa polskiego“, („Kultura Fizyczna“, styczeń 1952) chciałbym dorzucić kilka danych, które być może w pewnym stopniu przyczynią się do rozszerzenia pojęć o przeszłości naszego narciarstwa.



Ryc. 1. Narciarze polscy.

Według drzeworytu z dzieła A. Gwagnina „Sarmatiae Europaeae descriptio“, Kraków, 1578. Narty typu południowego. Charakterystyczne ścięcie tyłów nart wskazuje na naśladownictwo rysunku z kroniki O. Magnusa (Historia de gentibus septemtrionalibus).

Wiadomości jakie podaje M o s z y ń s k i („Kultura Ludowa Słowian“, Kraków, 1929) potwierdzają przypuszczenia, że Polacy zapożyczyli narty od swoich wschodnich sąsiadów. Z opisu nart „polskich“ wynika, że na wschodnich rubieżach dawnej Rzeczypospolitej narty były używane przez autochtoniczną ludność ruską i litewską, od której przejęła je ludność polska. Narty były w użyciu na Polesiu, Białorusi i Wileńszczyźnie.

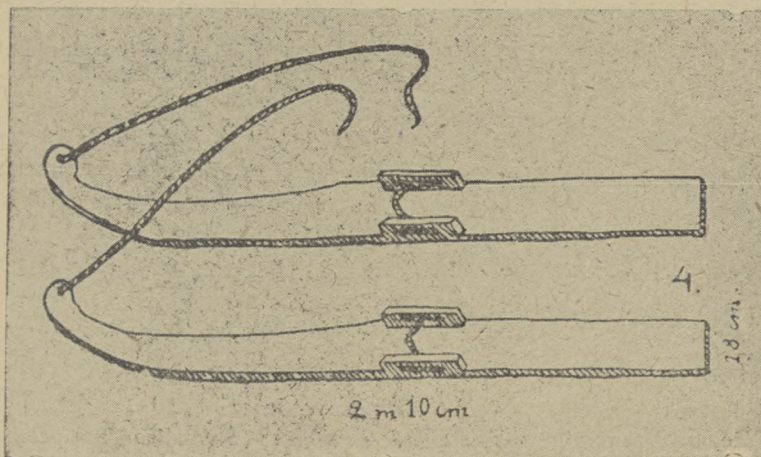


Ryc. 2. Narciarz rosyjski.

Według drzeworytu zamieszczonego w dziele S. v. Herbersteina „Moskowiter Historien“, Basel, 1567. Zwrócić uwagę na charakterystyczne podobieństwo z rysunkiem narciarzy polskich.

Znajdujący się w Warszawie przed wojną w zbiorach etnograficznych okaz nart pochodził z powiatu iłumeńskiego, bylej gubernii mińskiej. Innymi ogniskami narciarskimi według Moszyńskiego były: Grodno, Słonim i Wilno. Wśród nart używanych do biegania po śniegach spotykało się gdzie niedzie narty błotne. Jako materiału do wyrobu nart używano najczęściej jesionu, rzadziej wyrabiano je z osiny, klonu lub olchy. Podbicia skórzanego nie stosowano. Długość tych nart była różna: od 1,50 do przeszło 2 m, szerokość wahała się od 13 do 20 cm, a nawet i więcej. Nart tych używano w okolicach leśnych i obfitujących w śnieg, przede wszystkim do łowów na dziką zwierzynę. Posługiwali się nimi prawie wyłącznie myśliwi i gajowi a niekiedy i robotnicy leśni. Z tego też względu

nie były one bardzo rozpowszechnione. W czasie łowów wiązywano je często razem i w ten sposób przekształcano w środek transportowy do

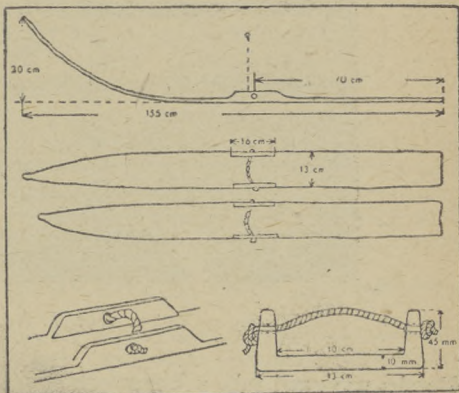


Ryc. 3. Narty z Polesia rzeczyckiego ZSKR (według rys. Cz. Pietkiewicza). Wyjęte z dzieła K Moszyńskiego „Kultura Ludowa Słowian“, Kraków, 1929.

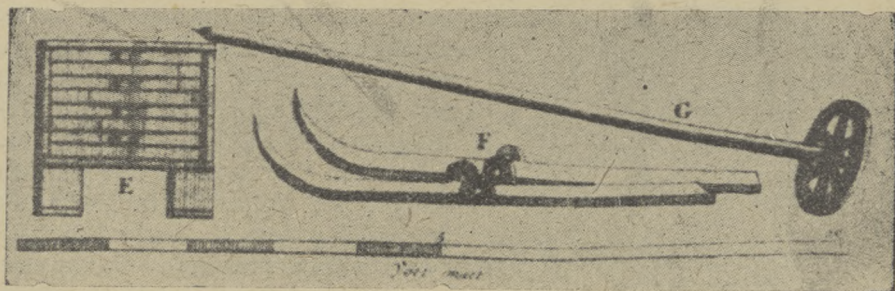
przewiezienia upolowanej zwierzyny. Jeżeli do danych przytoczonych przez Moszyńskiego zastosujemy klasyfikację skandynawską, to potwierdza się, że wszystkie te narty należały do czystego typu południowego. Do tego samego typu należały również stare narty łotewskie i estońskie (por. zdjęcia).

Moszyński podaje, że na Wielkorusi narty zwały się pospolicie łyżami; tej samej nazwy używał lud mało- i białoruski, jednocześnie jednak obok tej nazwy Mało- i Białorusini używali nazwy *irty*, zaś Poleszucy i Małorusini także nazwy *narty*. Polacy obok zapożyczonego słowa *narty* mieli wraz z Czechami wspólną nazwę dla tego przyrządu: *kośle* (czeskie kosle), którą etymolodzy łączą z wyrazem *koślawy* (od charakterystycznego wygiętego kształtu dziobów nart).

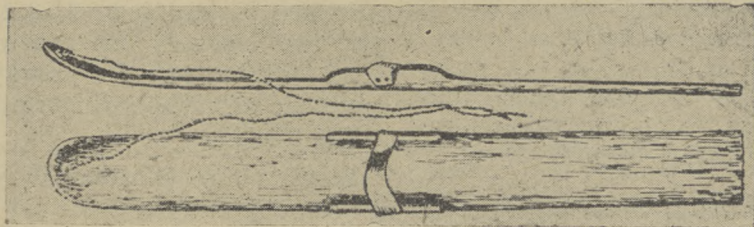
Źródłami zapomnienia, w które popadło później to ludowe narciarstwo mogło być ocieplenie się klimatu oraz malejąca potrzeba nart w miarę spadku znaczenia łowów, wzrastająca gęstość zaludnienia i rozwój warunków drogowych nie tylko latem ale i zimą.



Ryc. 4. Narty z Wilna.

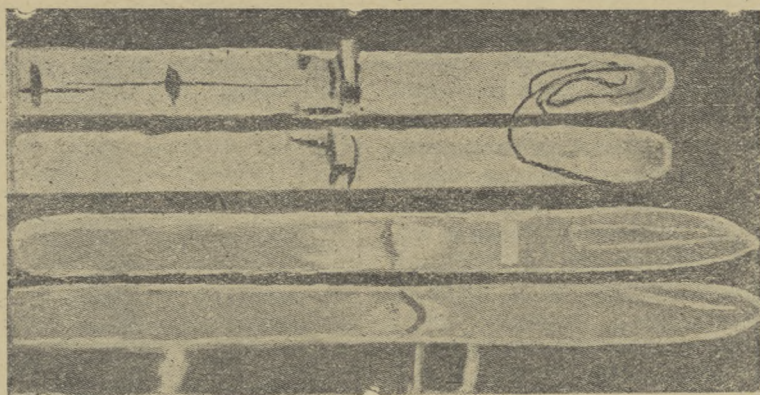


Ryc. 5. Narty i kij narciarski z dzieła N. Witsena „Noord en Oost Tartary”, Amsterdam, 1692, 1705 i 1765.



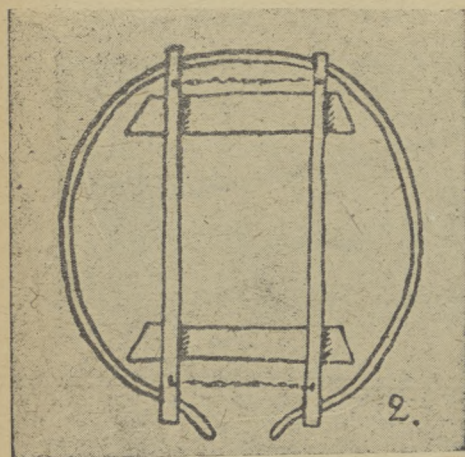
Ryc. 6. Narty estońskie.

Obok nart używano także rakiet śniegowych (karpli) ułatwiających chodzenie po śniegu. Stosowane były one w wielu okolicach: w Karpatach, Tatrach, Beskidach (pod N. Sączem zwano je łazidlami). Poza granicami



Ryc. 7. Narty totewskie.

Polski używali ich, z bliższych sąsiadów: Białorusini, Łotysze, Estowie, zachodni i wschodni Słowianie, zamieszkujący region karpacki.



Ryc. 8. Karple.

Pochodzące prawdopodobnie ze Śląska Cieszyńskiego (zbiory ks. Longina, Cieszyn, według rys. St. Leszczyckiego), zaczerpnięte z Moszyńskiego.

Do cytowanych śladów słowa *narty* w literaturze polskiej ale i obcej (por. art. „Na marginesie historii narciarstwa polskiego“) można dorzucić dwa nowe: zlatynizowane słowo „Nartae“ spotykamy u duńskiego prehistoryka Ole Wormiusa („Museum Wormianum“, 1655), który szczyci się posiadaniem pary nart w swoich zbiorach. Narty Wormiusa były prawdopodobnie identyczne z nartami, których rysunek ukazał się w wydanych przez Stephaniusa „Notae uberiores in historiam danicam Saxonis Grammatici“ (patrz „Kultura Fizyczna“ nr 2/53, str. 165, rys. 13). Należały one zapewne do typu arktycznego lub nordyckiego (podbicie skórzane), długość ich wynosiła 3 łokcie.

Słowa *narty* (Narten) w podwójnym znaczeniu: właściwego przyrządu i sań ciągnionych przez psy używa N. Witsen w swoim opisie pt.: „Noord en Oost Tartary“, Amsterdam, 1692, (1705 — 1765).

UCHWAŁA

w sprawie wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie

Główny Komitet Kultury Fizycznej po naradzie z aktywnym szkolnictwem dokonał oceny poziomu wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie i stwierdza, że coraz większe jest zrozumienie wśród nauczycieli w. f. i aktywnego sportowego wielkiej wagi i roli wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie dla dalszego rozwoju kultury fizycznej w naszym kraju.

Aktyw nauczycielski i sportowy coraz bardziej zdaje sobie sprawę, że dla realizacji wielkiego dzieła budownictwa socjalistycznego w naszym kraju, duże znaczenie ma wychowanie młodzieży sprawnej do pracy i gotowej do obrony Ojczyzny.

W procesie socjalistycznego wychowania młodzieży nieodłączną częścią jest wychowanie fizyczne.

Wychowanie fizyczne i sport nie tylko przyczynia się do podniesienia stanu zdrowotności młodzieży lecz również kształtuje wiele cennych cech charakteru jak: ofiarność, koleżeńskość, ambicję i wytrwałość.

Dobre przeprowadzone zajęcia w. f. i gry sportowe zaspakajają młodzieży szkolnej naturalną potrzebę ruchu i współzycia zespołowego, rozwijają nowe formy koleżeńskiego współzawodnictwa oraz zapewniają jej wiele radosnych przeżyć. Z tych względów wychowanie fizyczne i sport odgrywają ważną rolę w procesie nauczania i wychowania.

Analiza stanu wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie wykazuje niewątpliwe osiągnięcia w tej dziedzinie.

Bezspornym jest, że ucząca się młodzież coraz aktywniej bierze udział w masowych imprezach sportowych i zdobywaniu odznak BSPO i SPO. Cennym również jest entuzjazm młodzieży, budującej w ramach prac społecznych nowe boiska, bieżnie, skocznie i inne urządzenia sportowe.

Systematycznie podnosi się poziom sportowy młodzieży, zdobywającej coraz to nowe rekordy.

Dobrym przykładem popularyzacji sportów zimowych i dobrej pracy wychowawczej są Harcerskie Igrzyska Zimowe w których uczęszczają każdego roku setki tysięcy młodocianych sportowców.

Na szczególne podkreślenie zasługuje ofiarna praca wielu nauczycieli w. f., którzy w trudnych nierzadko warunkach wypełniają swe zaszczytne obowiązki, wzmacniając siły kształtując charaktery młodych budowniczych naszej Ludowej Ojczyzny.

Dotychczasowe osiągnięcia są jednak niewspółmierne do możliwości stwarzanych przez władzę ludową. GKKF stwierdza, że szczególnie dotkliwe są następujące zasadnicze braki w wychowaniu fizycznym w szkolnictwie:

- 1) Poważna ilość młodzieży nie jest objęta wychowaniem fizycznym. Dotyczy to szczególnie szkół wiejskich oraz wyższych uczelni.

Przyczyną takiego stanu jest w szczególności niedoceniecie roli wychowania fizycznego przez pewną część nauczycielstwa, co przejawia się w braku odpowiedzialności za realizację programu i wyniki nauczania, a znajduje częstokroć wyraz w zamienianiu godzin w. f. na lekcje innych przedmiotów. Zbyt często również pełna realizacja zajęć w. f. jest utrudniona z powodu złych programów w. f., nieuwzględniających różnorodnych warunków i wyposażenia szkół w urządzenia i sprzęt sportowy.

- 2) W zakresie urządzeń i sprzętu sportowego posiadamy dotychczas wiele braków utrudniających wzrost poziomu zajęć w. f. Istniejące w terenie urządzenia nie są w pełni wykorzystane. Szkoły zakupują niewystarczające często ilości sprzętu sportowego i pomocy naukowych do lekcji w. f. Nie wykorzystuje się w pełni inicjatywy młodzieży w budownictwie urządzeń sportowych w ramach czynu społecznego i wykonania sprzętu sportowego na lekcjach zajęć praktycznych.

Brak jest ustalonych normatywów urządzeń i pomocy szkolnych w zakresie w. f., co utrudnia planowanie finansowe oraz hamuje inicjatywę młodzieży i komitetów rodzicielskich w społecznym budownictwie urządzeń.

- 3) Poważnie utrudnia pełną realizację nauczania w. f. wadliwa gospodarka kadrami. Nie opracowano dotąd długofalowego planu szkolenia kadr, zaniedbano sprawę wychowania fizycznego w liceach pedagogicznych, kształcących podstawowe kadry nauczycielskie. Nie wykorzystano w pełni możliwości szkolenia i doszkalaania nauczycieli w zakresie wychowania fizycznego na kursach letnich i zimowych.

Zbyt słaba jest pedagogizacja programu nauczania w Akademii Wychowania Fizycznego i Wyższych Szkołach Wychowania Fizycznego, w wyniku czego absolwenci są niedostatecznie przygotowani do pracy w szkołach.

Braki te pogłębiają się na skutek dużej płynności kadr i ich niewłaściwego wykorzystania oraz niedostatecznej opieki i pomocy ze strony Komitetów Kultury Fizycznej i administracji szkolnej.

- 4) W pozaszkolnej pracy kół sportowych jest brak jednolitego kalendarza imprez sportowych, brak wypracowanych atrakcyjnych i mobilizujących imprez sportowych, co utrudnia masowy rozwój SKS, kół AZS i „Zryw”. Dla dzieci młodszych klas nie organizuje się atrakcyjnych zabaw i gier sportowych, które są słabo rozpowszechnione w pracy drużyn harcerskich. Niedostateczna jest pomoc i opieka terenowych Komitetów Kultury Fizycznej, Zrzeszeń Sportowych. Niedostatecznie zaktywizowano organizacje ZMP-owskie w pracy sportowej. Nie jest praktykowana taka atrakcyjna i mobilizująca forma jak spotkania czołowych sportowców z młodzieżą szkolną. Nie udzielają pomocy metodycznej SKS-om najlepsi trenerzy sportowi, czego wyrazem jest między innymi brak młodzieżowych szkół sportowych.

- 5) Brak jest współpracy nauczycieli w. f. z lekarzami szkolnymi dla wzmocnienia opieki i kontroli lekarskiej ćwiczącej młodzieży.

Celem dalszego rozwoju wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie oraz usunięcia istniejących braków, Główny Komitet Kultury Fizycznej uważa za niezbędne wykonanie następujących zadań:

- 1) Ministerstwo Oświaty, Centralny Urząd Szkolenia Zawodowego i Ministerstwo Szkół Wyższych winny opracować nowe programy nauki w zakresie wychowania fizycznego dla podległych szkół w następujących terminach:

- dla Liceów Pedagogicznych i Wyższych Szkół Nauczycielskich w terminie do końca m-ca lipca 1953 r.,
- dla szkół ogólnokształcących w zakresie 11 lat nauczania w terminie do końca roku szkolnego 1953/54,
- instrukcje programowe dla placówek pracy pozaszkolnej w terminie do końca roku 1953,
- dla Techników i Szkół Przysposobienia Zawodowego w terminie do końca roku szkolnego 1952/53,
- dla szkół wyższych w zakresie I i II roku studiów w terminie do końca roku szkolnego 1952/53.

Przy opracowywaniu tych programów należy szeroko uwzględnić dotychczasowe doświadczenia praktyczne i naukowe, bogate doświadczenia szkolnictwa radzieckiego, szczególną uwagę zwrócić na potrzebę częstego organizowania zajęć w. f. w formie ćwiczeń i gier terenowych.

Programy winny uwzględniać zasadę zdobywania przez młodzież we właściwych kategoriach wieku odznaki BSPO i SPO.

- 2) Główny Komitet Kultury Fizycznej opracuje i rozpowszechni wzory sal gimnastycznych, boisk i placów do ćwiczeń w. f. dla różnego typu szkół — w terminie do września 1953 r.

- 3) Główny Komitet Kultury Fizycznej w oparciu o pomoc zainteresowanych resortów powoła komisję dla opracowania normatywów ilości i jakości sprzętu, inwentarza i pomocy naukowych niezbędnych dla prowadzenia zajęć w. f. i sportu w szkołach wszystkich typów — w terminie do września 1953 r. Główny Komitet Kultury Fizycznej zabezpieczy produkcję niezbędnego sprzętu sportowego dla szkół.
- 4) Ministerstwo Oświaty i Główny Komitet Kultury Fizycznej winny opracować do końca 1953 r. perspektywiczny plan szkolenia kadr nauczycieli w. f. uwzględniający potrzeby na okres do 1960 r. Szczególnie należy uwzględnić szkolenie nauczycieli w. f. w liceach pedagogicznych i Wyższych Szkołach Wychowania Fizycznego.
- 5) Główny Komitet Kultury Fizycznej opracuje metody szkolenia w Akademii Wychowania Fizycznego i Wyższych Szkołach Wychowania Fizycznego w kierunku lepszego przygotowania absolwentów do pracy w szkolnictwie.
- 6) Ministerstwo Oświaty i Centralny Urząd Szkolenia Zawodowego winny zbadać sytuację nauczycieli w. f. w zakresie etatów, wymiaru godzin i płac ryczałtowych i powziąć w tym kierunku konkretne wnioski w terminie do lipca 1953 r.
- 7) Wszystkie resorty szkolące młodzież winny zabezpieczyć szeroki rozwój dobrowolnych zajęć sportowych poprzez zorganizowanie we wszystkich szkołach ogólnokształcących typu licealnego, zawodowych i wyższych — Szkolnych Kół Sportowych, Kół Zrzeszenia „Zryw” oraz kół AZS — w terminie do końca roku 1953. Należy masowo organizować kółka sportowe w szkołach podstawowych w oparciu o pracę drużyn harcerskich.
Począwszy od roku 1954 należy organizować doroczne igrzyska i spartakiady dla młodzieży szkolnej.
- 8) Centralny Urząd Szkolenia Zawodowego winien obecnie otaczać troskliwą opieką nowopowstałe Zrzeszenie Szkolnictwa Zawodowego „Zryw”.
- 9) Ministerstwo Oświaty winno zorganizować w bieżącym roku 10 młodzieżowych szkół sportowych, które dostarczą nowych doświadczeń i przyczynią się do bardziej masowego powstawania takich szkół w latach następnych.
- 10) Główny Komitet Kultury Fizycznej zabezpieczy systematyczne wydawanie podręczników i broszur o charakterze metodycznym dla nauczycieli w. f. i aktywu SKS w oparciu o wydawnictwo „Sport i Turystyka”.

Główny Komitet Kultury Fizycznej stwierdza, że dla realizacji wymienionych zadań należy:

- wzmóc aktywność nauczycieli w. f. w szkołach wszystkich typów, pracę nauczycieli w. f. otoczyć opieką ze strony dyrekcji szkół i Komitetów Kultury Fizycznej,
- podnieść aktywność organizacji ZMP-owskich w szkołach w zakresie obowiązkowego wychowania fizycznego i w pracy kół sportowych,
- uregulować współpracę między Komitetami Kultury Fizycznej a resortami szkolącymi młodzież, zapewniając równocześnie właściwą organizację komórek w. f. w tych resortach,
- szerzej uwzględnić problemy w. f. młodzieży szkolnej w pracy propagandowej głównie na łamach prasy sportowej.

Główny Komitet Kultury Fizycznej

UCHWAŁA

Kolegium Ministerstwa Oświaty w sprawie wychowania fizycznego w szkolnictwie z lutego 1953 r.

Resort Oświaty wykazać się może znacznymi osiągnięciami w dziedzinie realizowania postanowień znanej Uchwały w sprawie kultury fizycznej i sportu, podjętej w roku 1949 przez Biuro Polityczne Komitetu Centralnego PZPR.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt rozszerzenia zasięgu wychowania fizycznego i lepszego wykonywania programu w szkołach; osiągnięto również postępy w rozwoju sportu szkolnego, które wyraziły się m. in. w coraz liczniejszym udziale młodzieży w masowych imprezach sportowych i świątach kultury fizycznej, w zdobywaniu odznaki B.S.P.O., w rozwoju szkolnych kół i kółek sportowych oraz ich pracy polityczno-wychowawczej na terenie szkoły.

Taką ocenę osiągnięć w zakresie wychowania fizycznego w szkolnictwie zawiera zatwierdzona przez Ministra w lutym 1953 r. uchwała Kolegium Ministerstwa Oświaty.

Uchwała ta podkreśla jednocześnie, że wszystkie te osiągnięcia „nie odpowiadają jednak ani wielkim potrzebom, ani możliwościom, jakie dla realizacji zadań, stojących przed szkolnictwem, stworzyła Władza Ludowa“.

Doniosłość uchwały Kolegium Ministerstwa Oświaty polega jednak nie tylko na gruntownej analizie dotychczasowego dorobku oraz braków i niedomagań wychowania fizycznego w szkolnictwie, ale przede wszystkim na ustaleniu konkretnych wytycznych postępowania w najbliższej i dalszej przyszłości. Wytyczne te, dotyczące zarówno wydziałów oświaty wojewódzkich, powiatowych i miejskich rad narodowych, jak i samego resortu Ministerstwa Oświaty, zmierzają do zabezpieczenia warunków jak najpełniejszego i najbardziej wszechstronnego rozwoju kultury fizycznej wśród naszej młodzieży.

Zanim zajmiemy się tymi wytycznymi bliżej, rzućmy przede wszystkim okiem na najbardziej podstawowe przejawy niedomagań, hamujących tempo rozwoju wychowania fizycznego i sportu w szkolnictwie. Jednym z takich typowych błędów jest fakt, że wydziały oświaty rad narodowych wciąż jeszcze nie przejawiają dostatecznego zainteresowania sprawą powszechności wychowania fizycznego w szkołach oraz sprawą wykonywania programów szkoleniowych. Nadal istnieją liczne szkoły, zwłaszcza na wsi, w których młodzież nie korzy-

sta z wychowania fizycznego; w niektórych województwach (n. koszalińskie) aż ponad 10% ogółu młodzieży nie zostało objęte wychowaniem fizycznym. Niektórzy dyrektorzy i kierownicy szkół uparcie kontynuują szkodliwą praktykę samowolnego skreślenia godzin przeznaczonych na wychowanie fizyczne, niektórzy zaś nauczyciele zamiast ją na lekcje innych przedmiotów. Wielu nauczycieli wykazuje niedostateczną znajomość programów szkoleniowych, nie osiąga więc wymaganych wyników nauczania. Kierownictwo i dyrekcje szkół w wielu wypadkach nie hospitują zajęć wychowania fizycznego, nie mają zatem kontroli realizacji programu szkolnego.

Nie okazano również dostatecznego zainteresowania zagadnieniom sportu szkolnego. Liczba członków szkolnych kół sportowych nie osiąga 10% ogółu uczniów. Zbyt poważna ilość nauczycieli nie docenia roli kół sportowych, jako ważnego ogniw w pracy pozalekcyjnej i nie wykazuje dostatecznego zainteresowania dla organizowania akcji i imprez masowych z udziałem młodzieży szkolnej. Kierownictwa szkół w stanowczo zbyt wielu wypadkach nie wykorzystują uprawnień w sprawie opieki zrzeszeń sportowych nad SKS i nie przeciwdziałają niewłaściwemu oddziaływaniu na młodzież przez niektóre koła tych zrzeszeń.

Znaczne braki ilościowe i jakościowe wykazuje polityka kadr. Szkolenie i doskonalenie kadr cechuje brak planowości, przeszkoleni zaś nauczyciele w dużym procencie są wykorzystywani niewłaściwie. W woj. warszawskim n. p. na 390 przeszkolonych nauczycieli zaledwie 62% wykorzystano w zakresie wychowania fizycznego, 6% awansowało do szkoły średniej, a aż 32% w ogóle nie pracuje w swej dziedzinie.

Poważną przeszkodą w rozwoju kultury fizycznej i sportu szkolnego jest niedostateczna baza materialna. Wciąż jeszcze szkolnictwo dysponuje zbyt małą ilością sprzętu i urządzeń.

Dyrekcje i kierownictwa szkół przejawiają zbyt mało troski o poprawę istniejącego stanu rzeczy. Jednocześnie jednak zaobserwowano nienależyte wykorzystanie sprzętu i urządzeń już istniejących. Sale gimnastyczne często wykorzystywane są w celach nie związanych z wychowaniem fizycznym.

Niedostateczną opieką otaczane są oddziały i referaty wychowania fizycznego w wydziałach oświaty Rad Narodowych. Jeszcze nie wszystkie powiaty powołały dotąd takie referaty, trudno więc mówić o planowym oddziaływaniu na rozwój kultury fizycznej na poszczególnych terenach.

Istniejące błędy i niedociągnięcia w poważnym stopniu hamują pracę zmierzającą do wszechstronnego rozwoju kultury fizycznej wśród naszej młodzieży. Pałącym zadaniem wydziałów oświaty przy Prezydiach Wojewódzkich i Powiatowych Rad Narodowych jest podjęcie natychmiastowych kroków w kierunku likwidacji istniejących błędów i stworzenia warunków dla niehamowanego rozwoju wychowania fizycznego w szkolenictwie.

Zadaniem pierwszoplanowym jest objęcie wychowaniem fizycznym całej uczącej się młodzieży. Z zagadnieniem tym łączy się konieczność pełnej realizacji programów w szkołach, przedszkolach i placówkach pracy pozaszkolnej. W dziedzinie rozwoju sportu w szkole zadaniem najważniejszym jest zaplanowanie sieci szkolnych kół i kółek sportowych; pracom w tym zakresie nadać należy bardziej atrakcyjne formy przez rozwinięcie szerokiego współzawodnicstwa. Należy więcej wysiłku włożyć w spopularyzowanie we wszystkich szkołach zadania BSPO, klasyfikacji sportowej i kalendarza sportowego.

Poważne zadania stoją przed szkolenictwem w zakresie gospodarki kadrami. Należy dokonać gruntownej rewizji dotychczasowego wykorzystania przeszkolonych nauczycieli wychowania fizycznego. Nauczycielom tym należy przydzielać maksimum godzin wychowania fizycznego. Szczególną uwagę trzeba przy tym zwrócić na zapewnienie wykwalifikowanej kadry dla szkolenictwa na wsi.

Niemniej wreszcie ważnym zadaniem jest sprawa zabezpieczenia warunków materialnych dla rozwoju wychowania fizycznego i sportu. Trzeba bezzwłocznie zapewnić właściwe wykorzystanie sal gimnastycznych i boisk oraz zastosować ścisłą kontrolę nad ich konserwacją. Trzeba wykazać więcej inicjatywy przy wykorzystywaniu sal i urządzeń sportowych, będących w posiadaniu zrzeszeń sportowych. Poważne wyniki może dać budowa boisk sportowych sposobem gospodarczym przy pomocy samej młodzieży szkolnej.

Wykonanie wszystkich tych zadań, zmierzających do upowszechniania wychowania fizycznego w szkolenictwie, do podniesienia na wyższy poziom sportu szkolnego, jest jedyną gwarancją sprostania przez resort oświaty wszystkim tym obowiązkom, jakie nałożyła nań uchwała Biura Politycznego KC PZPR z września 1949 r.

TEORIA I PRAKTYKA FIZYCZESKOJ KULTURY NR 12/52

I. O DALSZE WZMOCNIENIE WIĘZI MIĘDZY NAUKĄ I PRAKTYKĄ.

Rozwinięciem przez tow. Stalina w pracy pt. „Ekonomiczne problemy socjalizmu w ZSRK” marksistowskiego twierdzenia, że prawa rozwoju przyrody i społeczeństwa można odkrywać, badać i wykorzystywać w interesie społeczeństwa, naświetlają bardzo jaskrawo drogę radzieckiej nauki i otwierają przed nią jak najszersze horyzonty.

Nauka radziecka uzbrajając ludzi radzieckich w teorię marksizmu - leninizmu pomaga im w walce z przeżytkami ideologii burżuazyjnej, sprzyja rozwojowi sił wytwórczych w kraju, pogłębia znajomość praw przyrodniczych, ekonomii politycznej i innych nauk, odkrywa nowe związki pomiędzy zjawiskami zachodzącymi w przyrodzie i społeczeństwie. Autor zwracając uwagę na szeroki rozmach kultury fizycznej, na masowy rozwój wszystkich rodzajów sportów i wzrost nowych kadr podkreśla konieczność naukowych rozwiązań ważnych zadań, wpływających z praktyki kultury fizycznej. Należy wreszcie skończyć z oderwaniem teorii kultury fizycznej od praktyki, co ma jeszcze miejsce w pracy instytutów naukowo-badawczych i uczeni wychowania fizycznego, w pracy poszczególnych trenerów, wykładowców i pracowników naukowych. Dalsze głębokie studiowanie i dalszy rozwój nauki Pawłowa, tej naukowo - przyrodniczej teorii wychowania fizycznego, może zabezpieczyć dalszy rozwój kultury fizycznej. Również prowadzenie w szerokim zakresie doświadczeń na stadionach, salach gimnastycznych, halach sportowych i pływalniach oraz naukowe uogólnienia zebranych materiałów, powinno stanowić ważne zadanie dla naszych naukowców w dziedzinie kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne jest nierozdzielną częścią wychowania komunistycznego i przyczynia się do wzmocnienia zdrowia pracujących i przygotowania narodu ra-

dzieckiego do pracy i obrony. Kultura fizyczna, by mogła odpowiedzieć temu zadaniu musi być podniesiona na nowy i wysoki poziom. Podczas gdy nauka w krajach kapitalistycznych służy kapitalistom w celu zaspokajania i niszczenia, to nauka radziecka pomaga w tworzeniu, polepszaniu warunków życia ludzi, w zbudowaniu społeczeństwa socjalistycznego. W celu wzmocnienia więzi między teorią i praktyką wycenowama fizycznego należy prawidłowo uwzględniać zżądania, wysuwane przez masowy ruch sportowy. To można osiągnąć tylko przy prawidłowym planowaniu całej pracy. Nauka rozwija się pod wpływem potrzeb praktycznych i w praktyce sprawza ona swoje wyniki. Należy więc szczegółowo przejrzeć plany naukowe wszystkich instytucji naukowo-badawczych i uczelni kultury fizycznej pod kątem widzenia nowych zadań. Należy w szerokim stopniu wciągnąć do rozwiązywania problemów teoretycznych pracowników praktycznych. Należy skończyć z podziałem kateur na teoretyczne i praktyczne. Nie mogą istnieć takie kateury, któreby nie zajmowały się rozwiązywaniem zagadnień teoretycznych.

Autor zwraca uwagę na niektóre formy pracy, które stosowane w praktyce powinny popularyzować przodujące doświadczenia kultury fizycznej, jak np. wspólne zebranie zespołów instytutów naukowo-badawczych z zespołami sportowymi lub poszczególnymi drużynami, organizowanie konferencji z referatami trenerów, wykładowców, sportowców i pracowników naukowych, wydawanie wspólnych opracowań itp. Szczególnie ważne znaczenie posiada przygotowanie nowych kadr pracowników naukowych. Należy bardziej rozszerzyć aspirantury przy instytutach naukowo-badawczych i wyższych uczelniach. Dobierać młodych kandydatów bardzo dobrze przygotowanych politycznie i naukowo i posiadających skłonności do pracy naukowo-badawczej. Dużą rolę w tym względzie powinny odgrywać studenckie koła

naukowe. Należy organizować socjalistyczne współzawodnictwo między pracownikami naukowymi. Pierwszym obowiązkiem wszystkich pracowników naukowych i praktycznych jest głębokie studiowanie nauki marksizmu-leninizmu i prawidłowe jej zastosowanie w całej pracy naukowo-badawczej, metodycznej i dydaktycznej. Należy również w szerokiej mierze stosować metody twórczych dyskusji w celu rozwiązania aktualnych zagadnień kultury fizycznej. W ten sposób będzie można ustalać i przyjmować słuszne poglądy, obalające obce i reakcyjne.

II. O ZASTOSOWANIU DYNAMOMETRII PRZY OZNACZANIU ZMIAN NAPIĘCIA SYSTEMU NERWOWEGO U ZAWODNIKA W PROCESIE TRENINGU — doc. N. G. Ozolin.

I. Pawłow wskazuje, że „w związku z warunkami obserwuje się zmiany ogólnego napięcia systemu nerwowego, albo w kierunku pobudzenia albo hamowania i w związku z tym zmieniają się i specjalne reakcje na środowisko otaczające”. W sporcie łatwo jest znaleźć klasyczne przykłady wpływu środowiska zewnętrznego na działalność sportowca. Badanie zmian w ogólnym napięciu systemu nerwowego sportowców jest bardzo interesujące, bo wiem rozwiązanie tego problemu naukowego będzie dużym krokiem naprzód w treningu sportowym. Biorąc to pod uwagę autor przeprowadzał badania z lekkoatletami przy pomocy dynamometru ręcznego, przy czym szczegółowa analiza otrzymanych wyników wskazuje, że stosując pomiary dynamometrii można sądzić o zmianach napięcia systemu nerwowego u zawodnika, co w praktyce pozwala na kontrolę stanu wytrenowania.

III. O TRENINGU SPORTOWYM NARCIARZY - BIEGACZY NA WYSOKOŚCI 2 200 — 2 400 m n. p. m. — E. M. Matwiejew, kand. nauk pedagogicznych.

Autor rozpatruje zagadnienie zmiany warunków środowiska zewnętrznego i ich wpływu na organizm narciarza. W związku z tym omawia szczegółowo organizację i plan treningu sportowego, prowadzonego w warunkach klimatycznych na wysokości 2 200 — 2 400 m n. p. m. i jego wpływ na organizm narciarzy - biegaczy. Na podstawie analizy przeprowadzonych badań kontrolnych autor wysunął następujące wnioski: 1) trening sportowy prowadzony na wysokości 2 200 — 2 400 m n. p. m. bardzo intensywnie mobilizuje

wszystkie procesy zachodzące w organizmie biegacza, 2) przed przystąpieniem do planowego treningu na wysokości 2 200 — 2 400 m konieczne jest 7 — 10-dniowe przygotowanie z dwukrotną w ciągu dnia aklimatyzacją, 3) trening szybkości wytrzymałościowej i szybkości powinna poprzedzać rozgrzewka różniąca się tak pod względem formy jak i charakteru od rozgrzewki prowadzonej na wysokości zbliżonej do poziomu morza, 4) w celu likwidacji przyspieszonego oddychania (zadyszki), która występuje przy podchodzeniu należy zwrócić trenującemu uwagę na wykonywanie aktywnego wydechu, 5) zastosowana metoda treningu powtórzeniowego i zmiennego okazała się skuteczną i umożliwiła trenującemu zwiększać „z miejsca” szybkość w czasie przechodzenia kontrolnego dystansu, zaś przy zejściu w niziny trenujący czuli się „lekkio” na dystansie kontrolnym i mogli swobodnie i głęboko oddychać.

IV. Z DOŚWIADCZEN TRENINGOWYCH JAZDY SZYBKIEJ NA LODZI KOBIEC — I. J. Anikanow, zaś mistrz sportu.

Dany artykuł ma na celu zapoznanie z doświadczeniami uzyskanymi na treningach najlepszych łyżwiarek. Autor omawia plan treningu i jego realizację, doskonalenie metod przygotowawczych, współpracę trenerów z lekarzami sportowymi oraz podkreśla, że w przygotowaniu zawodnika należy bardzo wiele uwagi poświęcić wyrobieniu u niego wysokich cech moralnych i woli, na co w dotychczasowych przygotowaniach zazwyczaj poświęcało się mało czasu.

V. TECHNIKA MISTRZYŃ OLIMPIJSKICH N. ZYBINY I N. ROMASZKOWEJ — W. N. Tutewicz, mistrz sportu, kand. nauk pedagog.

Autor na podstawie złączonych serii zdjęć filmowych analizuje technikę pchnięcia kulą Zybiny i rzut dyskiem Romaszkowej. Zybina stosuje najbardziej racjonalny sposób pchnięcia kuli, oparty na wahałowym przeniesieniu kuli po linii prostej poprzez bark, zamiast wypychania kuli ze skrzętem tułowia.

Rzut dyskiem Romaszkowej, oparty na technice „skocznej”, charakteryzuje: 1) umiejętność rozpoczynania obrotu z przeniesieniem całego ciężaru na lewą nogę, co zabezpiecza dalszy ruch w kole bez odchylenia w lewo, 2) krótka praca nóg w czasie obrotu, 3) umiejętność przechodze-

nia do pozycji wyjściowej przed rozpoczęciem końcowego wysiłku (wyrzutu), co zapewnia oddziaływanie na dysk na długiej drodze, 4) doskonałe wykonywanie końcowego wysiłku (przy wyrzucie).

VI. STRZELCY RADZIECCY — ZWYCIĘZCY IGRZYSK OLIMPIJSKICH — S. I. Kobałow.

Autor omawia udział strzelców radzieckich na Igrzyskach Olimpijskich w 5 konkurencjach strzeleckich: 1) z karabinu wojskowego na odległość 300 m, 2) z karabinu małokalibrowego na 50 m, 3) z pistoletu małokalibrowego na 50 m, 4) z pistoletu małokalibrowego automatycznego do figur na 25 m, 5) z karabinu do biegającego jelenia na 100 m. W wymienionych strzelaniach strzelcy radzieccy zajęli drużynowo 1 miejsce zdobywając jeden złoty, jeden srebrny i dwa brązowe medale.

VII. ZAWODY WIOŚLARSKIE — P. S. Rodionow.

Autor pokrótce omawia sposób rozgrywania poszczególnych biegów, organizację zawodów, analizuje udział wioślarzy radzieckich podkreślając ich osiągnięcia i niepowodzenia, podaje charakterystyczne różnice w technice wioślarzy amerykańskich i europejskich oraz przedstawia przebieg i wyniki poszczególnych biegów. W ostatecznym wyniku zawodów wioślarze radzieccy zajęli drużynowo 2 miejsce zdobywając jeden złoty i jedenaście brązowych medali. Na podstawie udziału zawodników radzieckich w zawodach wioślarskich autor wysuwa wnioski dotyczące: doboru osad, ogólnego przygotowania fizycznego wioślarzy, stosowania całorocznego treningu, organizowania młodzieżowych szkół wioślarskich, rozbudowy krytych basenów wioślarskich, stworzenia odpowiedniej bazy techniczno-materiałnej oraz konieczności wydania podręczników i książek z dziedziny wioślarstwa regatowego.

VIII. DRUŻYNA RADZIECKICH KOSZYKARZY NA OLIMPIADZIE — S. S. Spandarian.

Autor omawia system rozgrywek, podział na grupy, wyniki w grupach. Opisuje pokrótce finałową grę drużyny radzieckiej z drużyną USA. Odnosnie niektórych drużyn autor analizuje skład drużyny, przygotowanie fizyczne, poziom techniczny i taktyczny oraz podkreśla pewne cechy charakterystyczne, dotyczące techniki jak np. doskonałe rzuty jedną ręką w miejscu, w ruchu, w skoku. Autor ocenia po-

zytywnie organizację zawodów, sposób sędziowania oraz wysuwa wnioski dotyczące popularyzacji koszykówki wśród młodzieży, przygotowania młodych kadr koszykarzy, pracy nad wszechstronnym przygotowaniem fizycznym, szukaniem i przygotowaniem graczy o wysokim wzroście oraz stałego doskonalenia taktyki gry i wyrabiania u graczy wysokich cech moralnych i woli.

IX. O RADZIECKIM SYSTEMIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO — P. A. Budarin.

Na tle artykułu W. Starikowa nt. „O pogłębienie nauki o wychowaniu fizycznym“ (Teoria i Praktyka Fiz. Kult. nr 7/52) autor omawia krytycznie pewne nieprawidłowe wnioski wysunięte przez Starikowa i dotyczące: pojęć „nauka, system, teoria“, teorii kultury fizycznej i teorii wychowania fizycznego, porównania kultury fizycznej z wielomilionowym ruchem sportowym oraz radzieckiego systemu wychowania fizycznego.

X. NOWE TABELY OCENY WYNIKÓW W I FKKIEJ ATLETYCE — A. P. Krasilszczikow.

Pojawienie się pierwszych tabel oceny wyników w I. atletyce związane było z włączeniem wieloobrotu do programu zawodów I. atletycznych. Pierwsza tabela oparta była na wynikach Olimpiady z 1912 r. w r. 1934 pojawiła się nowa tabela pozwalająca na ocenę każdego wyniku. W r. 1951 przyjęto nową tabelę, obowiązującą do dnia dzisiejszego. Autor przeprowadza porównania oceny wyników punktowej starej i nowej tabeli w postaci krzywych, których analiza wykazuje różnice w ocenach punktowych.

XI. TURYSTYCZNE WYCIECZKI, W. W. Dobkowiec. Wydanie 2 poprawione i uzupełnione, Leninizdat. 1952, str. 312, 150 rys. W. A. Krawcow.

Książka Dobkowieca jest jedynym podręcznikiem turystyki, wydanym po wielkiej wojnie narodowej. Książka ta obejmuje szeroki wachlarz zagadnień interesujących turystę. Zawiera zagadnienia organizacyjne i techniczne, wiele rysunków i cennych tablic, plany pracy sekcji turystycznych, normy wycieczek, przykłady ustalania marszrut, grafik treningów, tablice kaloryczności i produktów żywnościowych i szereg cennych rad dla turysty.

XII. Z DOŚWIADCZEN SEKCJI PLYWANIA KRYWORÓZSTAŁ — A. Szafran.

Autor zapoznaje czytelnika z wynikami pływaków fabryki Kryworózstał w Krzywym Rogu, gdzie brak jest pływania krytej i letniej, natomiast można korzystać z rzeczki Ingulec. Rozwój pływania w tej fabryce i w mieście Krzywego Rogu jest wynikiem zorganizowanej pracy zespołu pływaków i poszczególnych entuzjastów pływania przy wykorzystaniu wszystkich możliwości rozwoju pływania w mieście.

XIII. PIERWSZENSTWO W WYNALEZIENIU ROWERU — A. Weisman.

Autor przedstawia historię powstania pierwszego na świecie prototypu roweru, którego twórcą był majster uralski — Artamonow.

Opracował R. Roszko

Dział „Medycyny Sportowej” w „Lekarzu Wojskowym” przyniósł w ubiegłym roku, kilka godnych uwagi pozycji dotyczących sportu i kultury fizycznej. Mam tu na myśli przede wszystkim artykuł kpt. lek. Jerzego Fastry i por. dr. med. Eugeniusza Łazowskiego p. t.: „Rola narządów czucia w sprawie fizycznej” ogłoszony w Nr 3 miesięcznika „Lekarz Wojskowy” oraz tych samych autorów artykuł „Uwagi o zmęczeniu i wyczerpaniu” ogłoszony w Nr 7 tegoż miesięcznika.

W pierwszym artykule autorzy w oparciu o naukę Pawłowa podkreślają ważną rolę narządów czucia w kształtowaniu się nawyków ruchowych. Po przedstawieniu roli analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego, oraz omówieniu analizującej i syntezyzującej czynności kory mózgowej, wykazują na licznych przykładach decydujące znaczenie czucia kompleksowego, będącego wypadkową czynności recepcyjnej różnego rodzaju czuciowych analizatorów w rozwoju sprawności ruchowej. Zarówno usprawnienie ruchowe jak i procesy hartowania czy aklimatyzacji są związkami czasowymi (odruchami warunkowymi) tworzącymi się w korze mózgowej w wyniku jej niezwykłej wrażliwości na wszelkie bodźce i zdolności utrwalania powstałych zmian. Niewydolność poszczególnych analizatorów może zakłócić procesy koordynacyjne i tworzenie nowych nawyków ruchowych, co wymaga doboru odpowiednich ćwiczeń kształtujących mniej sprawne narządy czucia.

W drugim artykule autorzy omawiają zagadnienie zmęczenia. Po krótkim krytycznym przeglądzie różnych teorii zmęczenia jak „teoria wyczerpania”, „uduszenia”,

„zamulenia”, „toksyczna” analizują zjawiska towarzyszące zmęczeniu dochodząc do wniosku, że główną rolę w procesie zmęczenia odgrywa układ nerwowy. Zarówno obniżenie cukru we krwi w następstwie intensywnego wysiłku jak i zaburzenia gospodarki tlenowej, czy regulacji wodno-mineralnej, jako wyraz długotrwałego pobudzenia wyższych ośrodków nerwowych regulujących procesy adaptacyjno-troficzne, prowadzą do wystąpienia hamowania ochronnego. Nadmierne zmęczenie obniża stan zarwania i odporność, osłabia zdolność do pracy i zmniejsza jej wydajność, toteż wczesne wykrywanie zmęczenia ma duże praktyczne znaczenie.

Jako oznaki zmęczenia autorzy podają w zakresie ogólnego wyglądu niebałą postawę, przygnębienie, w razie znacznego osłabienia drzewce kończyn, poza tym częsty oddech, wzmożone pocenie, powolność ruchów, ciwieny i niepewny chod, zacierwienie lub bladeści skóry, przegaste spojrzanie, skargi na bicie serca i brak tchu, skargi na bóle głowy i nudności, senność. Objawy te występują w różnym nasileniu w zależności od stopnia zmęczenia. Stwierdzenie u ćwiczących cności kilku z powyższych objawów wymaga zmiany tempa i natężenia ćwiczeń. W zapobieganiu stanom przemęczenia poza przestrzeganiem ogólnych zasad higieny wysiłku autorzy przypisują dużą rolę odpoczynkowi czynnemu. Odpoczynek czynny stymuluje procesy odnowy wyczerpanych komórek nerwowych i całego ustroju stanowiąc niezbędne dopełnienie racjonalnego treningu.

Artykuły „Lekarza Wojskowego” działu „Medycyny Sportowej” jakkolwiek omawiają zagadnienia dotyczące sportu i kultury fizycznej w wojsku i mają na celu uświadomienie lekarzy wojskowych o znaczeniu ćwiczeń ruchowych w kształtowaniu sprawności fizycznej żołnierza i potęgowaniu jego bojowości, mogą również, i powinny być wykorzystane w ogólnej akcji upowszechnienia sportu, jako jednego z podstawowych ogniw w zwiększaniu naszej wydajności pracy i wzmacnianiu obronności kraju.

Dr Łazowski E. w ramach tego działu kontynuuje w ten sposób swą działalność rozpoczętą poprzednio na łamach czasopisma „Wyczerpanie Fizyczne” i w redagowanej przez siebie „Bibliotece Medycyny Sportowej”. Zeszyty tej biblioteki stanowiące odbitki prac z dziedziny medycyny sportowej przyczyniły się w dużym stopniu do zapoznania ogółu lekarzy z podstawowymi zagadnieniami opieki i kontroli lekarskiej nad uprawiającymi sport i wychowanie fizyczne.

Dr med. Grochmal St.

OGÓLNOKRAJOWA KONFERENCJA GKRF

4.III br. w Warszawie zorganizowana została przez Główny Komitet Kultury Fizycznej ogólnokrajowa narada, poświęcona omówieniu zagadnień rozwoju sportu i wychowania fizycznego w szkolnictwie polskim. W naradzie wzięli udział: Minister Oświaty, Wiceminister Obrony Narodowej, Wiceminister Zdrowia, Prezes CUSZ, Sekretarz ZG ZMP, Sekretarz CRZZ, przedstawiciele Ministerstwa Szkół Wyższych oraz nauczyciele wychowania fizycznego, dyrektorzy szkół, przedstawiciele WKKF i delegaci Wydziałów Oświaty Wojewódzkich Rad Narodowych z całego kraju. Całodzienne obrady toczyły się w oparciu o zasadniczy referat, dotyczący analizy stanu wf i sportu w szkole — jaki wygłosił Przewodniczący GKRF Wł. Reczek

NOWI MISTRZOWIE SPORTU

Przewodniczący GKRF — Wł. Reczek — nadał tytuły Mistrza Sportu następującym czołowym zawodnikom polskim:

K o s z y k ó w k a

Czopkówna Barbara — AZS
Kowalówka Maria — ZS „Gwardia”
Mamińska Irena — ZS „Gwardia”

W i o ś l a r s t w o

Kocerka Henryk — ZS „Stal”
Suligowski Ludwik — WKS
Lorentz Czesław — AZS
Thomas Romuald — AZS

K o l a r s t w o

Bek Jerzy — ZS „Włókniarz”

B o k s

Murawski Roman — ZS „Gwardia”

S t r z e l e c t w o

Swierczewska Zofia — ZS „Kolejarz”

L e k k a a t l e t y k a

Kozera Edwin — ZS „Kolejarz”

NOWE PROJEKTY ODZNAK SPORTOWYCH

GKRF opracował i zatwierdził projekty nowych odznak sportowych. Są to:

Odznaka BSPO stopnia dziecięcego „z wyróżnieniem”

Odznaka BSPO stopnia młodocianego „z wyróżnieniem”

Odznaka SPO II stopnia „z wyróżnieniem”

oraz nowe formy odznak jednolitej klasyfikacji sportowej.

X ZIMOWE AKADEMICKIE MISTRZOSTWA ŚWIATA

X Zimowe Akademickie Mistrzostwa Świata w roku 1953 odbyły się w czasie od 23.II do 1.III w Austrii, przy czym konkurencje narciarskie zorganizowane zostały w Semmering, terenem zaś rozgrywek hokejowych i zawodów łyżwiarских był Wiedeń.

X Zimowe Akademickie Mistrzostwa Świata poziomem swym przewyższały wszystkie rozgrywane dotychczas tego rodzaju imprezy, a to dzięki udziałowi w nich studenckich reprezentacji prawie wszystkich krajów świata, mających coś do powiedzenia w sportach zimowych. W mistrzostwach startowały drużyny ZSRR, CSR, Bułgarii, Węgier, Rumunii, NRD, Polski oraz przedstawiciele Szwajcarii, Norwegii, Finlandii, Włoch, Austrii i Australii.

Zdecydowane zwycięstwo w Mistrzostwach odnieśli zawodnicy ZSRR, którzy zajęli pierwsze miejsce w narciarstwie, jeździe szybkiej na lodzie i w hokeju — tzn. we wszystkich konkurencjach, w których startowali.

Poniżej podajemy zestawienie zdobytych medali i punktów w konkurencjach narciarskich:

1. ZSRR — 115 pkt — 6 złotych medali, 5 srebrnych i 5 brązowych.

2. CSR — 115 pkt — 4 złote medale, 6 srebrnych i 4 brązowe.

3) Polska — 106 pkt. — 5 złotych medali, 4 srebrne i 6 brązowych.

4. NRD — 36 pkt. — 1 złoty medal, 1 srebrny.

5. Norwegia — 6 pkt. — 1 srebrny medal.

Złote medale i tytuły Akademickiego Mistrza Świata dla Polski zdobyli:

A. Roj Gąsienica — 2(bieg zjazdowy i kombinacja alpejska).

J. Marusarz — 1 (ślalom gigant)

J. Zarycki — 1 (ślalom specjalny)

B. Grocholska — 1 (ślalom specjalny kobiet).

X Zimowe Akademickie Mistrzostwa Świata odbyły się w serdecznej atmosferze przyjaźni i braterstwa między postępującą młodzieżą akademicką świata i dały wyraz dążeniu wszystkich narodów do pokojowej współpracy.

NARCIARSKIE MISTRZOSTWA POLSKI

W początkach marca br. w Szczyrku odbyły się Narciarskie Mistrzostwa Polski na rok 1953. W mistrzostwach brała udział rekordowa liczba 403 zawodników (w tym 109 kobiet), reprezentujących wszystkie Zrzeszenia Sportowe.

Tytuły Mistrza Polski na rok 1953 zdobyli:

Mężczyźni

Ślalom — Roj A. (AZS)

Bieg zjazdowy — Roj A. (AZS)

Ślalom gigant — Gąsienica Ciaptak (CWKS)

Kombinacja klasyczna — Daniel Krzeptowski J. (CWKS)

Bieg 18 km — Kwanień (Gwardia)

Skoki — Kowalski (Gwardia)

Sztafeta 4 × 10 km — Gwardia I.

Kobiety

Ślalom — Grocholska (CWKS)

Bieg zjazdowy — Buńiak A. (AZS)

Ślalom gigant — Buńiak A. (AZS)

Bieg 10 km — Gąsienica Bukowa M. (Kolejarz)

Sztafeta 3 × 5 km — AZS I.

NARCIARSKI PUCHAR NIZIN

21 i 22.II. br. w Górach Świętokrzyskich zorganizowane zostały po raz pierwszy w historii narciarstwa polskiego zawody o Puchar Nizin. W rozegranych konkurencjach biegowych — gdyż jedynie te były w programie zawodów — startowało 140 zawodników, reprezentujących po-

szczególne województwa Polski. I miejsce zajęła Warszawa przed Olsztynem.

ZIMOWE IGRZYSKA HARCERSKIE

W końcu lutego br. w Krynicy odbyły się IV Ogólnopolskie Zimowe Igrzyska Harcerskie, w których wzięło udział 800 harcererek i harcerzy, przodowników nauki i sportu. W skład Igrzysk wchodziły następujące konkurencje sportowe: bieg patrolowy, tor przeszkód, bieg zjazdowy, sanki, łyżwy i jazda figurowa na lodzie — o miejscach zaś i punktacji zarówno zespołowej jak i indywidualnej decydowała, prócz wyników sportowych, również ocena postępów w nauce.

Zwycięstwo w Igrzyskach odniósł zespół Krakowa przed Katowicami i Wrocławiem.

POLSKA — WĘGRY W JEŹDZIE SZYBKIEJ NA LODZIE

W marcu br. w Zakopanem rozegrane zostały międzynarodowe zawody w jeździe szybkiej na lodzie, pomiędzy reprezentacją Węgier i Polski. Spotkanie wygrała Polska — 1.485,196:1.516,362. W konkurencji mężczyzn zwycięstwo odnieśli Węgrzy, natomiast w konkurencji kobiet zwyciężyły zawodniczki polskie.

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY SZERMIERCZE

W lutym br. w Budapeszcie rozegrany został trójmecz szermierczy pomiędzy młodzieżowymi reprezentacjami Polski, CSR i Węgier. Zawody skończyły się pięknym sukcesem młodej reprezentacji Polski, która zajęła pierwsze miejsce, pokonując drużynę Czechosłowacji 13:3 i drużynę Węgier 9:7. Drużyna polska, w skład której wchodził: Suski, Piątkowski, Zabłocki, Krajewski, Rydz, Kuszewski, Pawłowski oraz kobiety: Ryszel i Salwach — była najmłodszą drużyną trójmecz, przeciętna bowiem wieku zawodników polskich wynosiła 19 lat.

MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ SZACHOWY

W lutym br. w Budapeszcie zakończył się III Międzynarodowy Turniej Szachowy z udziałem najlepszych zawodników świata. W turnieju brali udział przedstawiciele: ZSRR, Polski, CSR, Rumunii, Węgier, Bułgarii, Anglii, Belgii, Norwegii i Szwecji. Prawdziwy sukces odnieśli zawodnicy radzieccy, zajmując 5 pierw-

szych miejsc. Jedyny reprezentant Polski — Sliwa — zajął 10 miejsce, uzyskując 10,5 pkt.

LIGA BOKSERSKA 1953

W lutym zakończone zostały rozgrywki o mistrzostwo I Ligi bokserskiej. W wyniku spotkań bezkonkurencyjnym zwycięzcą została drużyna CWKS, zaś szereg Ligi opuścił zespół Stali Chorzów.

Końcowa tabela I Ligi bokserskiej przedstawia się następująco:

1. CWKS	—	17:3
2. Gwardia Gdańsk	—	10:10
3. Kolejarz Gdańsk	—	10:10
4. Gwardia Warszawa	—	9:11
5. OWKS Lublin	—	8:12
6. Stal Chorzów	—	6:14

PUCHAR POLSKI W SIATKOWCE ŻENSKIEJ

W Łodzi rozegrany został pięciodniowy, finałowy turniej najlepszych zespołów kobiecych w siatkówce, wyłonionych w zawodach o Puchar Polski. Kolejność zdobytych w finale miejsc przedstawia poniższa tabela:

1. Kolejarz Gdańsk	—	4:1	14:5
2. Spójnia Warszawa	—	4:1	14:8
3. Unia Łódź	—	3:2	11:8
4. AZS AWF Warszawa	—	3:2	12:9
5. Gwardia Kraków	—	1:4	4:13
6. Gwardia Wrocław	—	0:5	3:15

LEKKOATLETYCZNE ZIMOWE MISTRZOSTWA WSI

W Przemyślu odbyły się lekkoatletyczne mistrzostwa LZS w hali. W mistrzostwach tych startowało ponad 200 zawodników (w

tym 56 kobiet), którzy zajęli pierwsze miejsca w eliminacjach wojewódzkich.

Mistrzostwa były jedną z najbardziej udanych dotychczasowych imprez sportu wiejskiego, zarówno pod względem organizacyjnym jak i sportowym i przyniosły kilka nowych rekordów lekkoatletycznych wsi. Klasyfikacja biorących w zawodach województw przedstawia się następująco: 1. Rzeszów — 100 pkt, 2. Poznań — 93 pkt, 3. Stałinogród — 59 pkt, 4. Łódź — 41 pkt, 5. Gdańsk — 37 pkt, 6. Bydgoszcz — 26 pkt, 7 i 8. Szczecin i Wrocław — po 24 pkt, 9. Zielona Góra — 22 pkt, 10. Kraków — 21 pkt, 11. Warszawa — 20 pkt., 12. Koszalin — 10 pkt. 13. Białystok — 5 pkt, 14. Lublin — 0 pkt.

ŁYŻWIARKI ZSRR MISTRZYNIAMI ŚWIATA

W lutym br. w Lillehammer (Norwegia) odbyły się Łyżwiarskie Mistrzostwa Świata w jeździe szybkiej na lodzie w konkurencji kobiet. Mistrzostwa przyniosły wspaniały sukces łyżwiarce radzieckiej, które w wieloboju zajęły 3 pierwsze miejsca, a mianowicie: tytuł Mistrza Świata zdobyła Szczegolewa (207,64 pkt.), tytuł Wicemistrza Świata — Żukowa, zaś III miejsce zajęła Sełichowa.

PIERWSZY LEKKOATLETYCZNY REKORD ŚWIATA W R. 1953

Podczas lekkoatletycznych zimowych mistrzostw Związków Zawodowych w Leningradzie, mistrzyni olimpijska Zybina, ustanowiła nowy rekord świata w pchnięciu kulą, osiągając doskonały wynik 15,47 m. Poprzedni rekord należał również do Zybiny i wynosił 15,42 m.