

WYCHOWANIE FIZYCZNE



R
O
K
XVII
1
9
3
6

WIESIECZNIK

POŚWIĘCONY
HIGIENIE · WY-
CHOWAWCZEJ
I · ĆWICZENIOM
CIELESNYM · W
DOMU · SZKOLE
ARMII I · STOWA-
RZYSZENIACH

ZESZYT 12

CENA ZŁOTYCH 1.50

TREŚĆ NUMERU:

Wł. Paczyński — Sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Białymstoku.
Dr. M. Orłowicz — Międzynarodowy kongres domów wycieczkowych dla młodzieży w Kopenhadze.

J. Skoczylas — Parę uwag o gimnastyce przemysłowej w Sowietach.

OCENY KSIĄŻEK: (Wiśniewski).

Z PRASY OBCEJ: (Wanderwael, Gurdebeke, Dupont, Häberlin, Ledent, Dufestel, Defeys, Powell).

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

KRONIKA.

DZIAŁ SPORTOWY:

Mg. Wł. Czarniecki — Sporty zimowe w Norwegii.

H. Brandenberger — Taktyka w grach sportowych.

J. Skład — O stylu Fairbairn'a w wioślarstwie.

K O M I T E T R E D A K C Y J N Y:

Prof. Dr. Białaszewicz (Warszawa), Prof. Dr. S. Błachowski (Poznań), Nacz. J. Błoński (Warszawa Min. W. R. i O. P.), Prof. Dr. L. Bykowski (Poznań), Prof. Dr. St. Ciechanowski (Kraków), Prof. Dr. F. Czubalski (Warszawa), Dr. T. Drabczyk (Warszawa), Prof. Dr. P. Gantkowski (Poznań), Prof. Dr. W. Gądzikiewicz (Kraków), Pułk. Dr. Z. Gilewicz — Dyrektor C. I. W. F. (Warszawa), Prof. Dr. T. Janiszewski (Warszawa), Prof. Al. Janowski (Warszawa), Prof. Pułk. dypl. Kiliński (Warszawa), Dr. P. Klamrzyński (Krzemieniec), Pułk. Dr. Krzyski (Warszawa), Dr. J. Kuchta, wizyt. Min. W. R. i O. P. (Warszawa), Dr. A. Maciesza (Płock), Prof. Dr. Michałowicz (Warszawa), Ppułk. Doc. Dr. Wł. Missiuro (Warszawa), Dr. Mozołowski (Lwów), Doc. Dr. J. Mydlarski (Warszawa), — sekretarz, Prof. Dr. B. Nawroczyński (Warszawa), wizyt. H. Olszewska (Warszawa), Dr. M. Orłowicz (Warszawa), Prof. Dr. Orłowski (Warszawa), Prof. Dr. E. Piasecki (Poznań), Doc. Dr. E. Reicherówna (Warszawa), Prof. Dr. Rogalski (Kraków), Gen. Dr. St. Rouppert (Warszawa), wizyt. W. Sikorski (Poznań), Doc. Dr. K. Stojanowski (Poznań), Doc. Dr. G. Szulc (Warszawa), Prof. Dr. S. Szuman (Kraków), Br. Wierzbicki (Poznań), Gen. bryg. Olszyna-Wilczyński, Dyrektor P. U. W. F. i P. W. (Warszawa), Prof. Dr. A. Wojciechowski (Warszawa), wizyt. Z. Wyrobek (Kraków), Prof. Dr. L. Zbyszewski (Poznań), Pplk. Wł. Ziętkiewicz, zast. dyr. P. U. W. F. (Warszawa).

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Następny numer za styczeń i luty wyjdzie w dniu 26 lutego 1937 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacji i zapytań najpóźniej do dnia 1 lutego 1937 r. ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI mieszkanka „Wychowanie Fizyczne”, Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50
Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Stuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł.
półr. 6 zł. Numer pojedynczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej

Wszelkie opłaty należy uskutecznić na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.

OGŁOSZENIA: jednorazowo — okładka — zł. 150 — 1/1, str. zł. 80 — 1/2 str. zł. 45 — 1/4 str. zł. 25 — 1/8 str. Po teście zł. 120 — 1/1 str. zł. 70 — 1/2 str. zł. 40 — 1/4 str. zł. 20 — 1/8 str. Przy zamówieniu ogłoszeń na cały rok udzielamy 25% opustu od powyższych cen. Ogłoszenia zagran. 50% drożej.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ
I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNE-
MU W DOMU, SZKOLE, ARMII I STOWARZYSZENIACH,
ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDIÓW WYCHOWA-
NIA FIZYCZNEGO (STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU
POZNAŃSKIEGO, STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU
JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH)
POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW.
URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSŁ. WOJSKOW.,
KURATORIA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY
NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

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

WL. PACZYŃSKI.

Sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Białymstoku.

I. W s t ę p.

W r. 1932, celem wykonania inicjatywy Przewodniczącego Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, rozpoczęto w Polsce poszukiwania nad znalezieniem podstaw do obiektywnej oceny sprawności fizycznej jednostki. W tej myśli, tego samego roku, w czasie od 1 maja do 15 czerwca, na terenie całego państwa przeprowadzone zostały pomiary wzrostu i wagi oraz próby sprawności fizycznej młodzieży szkolnej i objęły 18,821 osobników, w tym 10.710 chłopców i 8.111 dziewcząt. Zebrany materiał został opracowany przez doc. dr. J. Mydlarskiego i w r. 1935 wydany do użytku szkół p. t. „Tabele miernika sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej”.

„Tabele miernika sprawności fizycznej” podają normy sprawności dla młodzieży szkolnej w wieku od 10,5—19,5 lat dla następujących jej elementów: biegu na 60 m., skoku wzwyż i rzutu piłką palantową. „Tabele” pozwalają określić sprawność fizyczną zarówno

w trzech wymienionych ćwiczeniach, jak również sprawność ogólną.

W ustaleniu norm sprawności fizycznej oprócz wieku metrykalnego brana była pod uwagę konstytucja fizyczna (budowa ciała) młodzieży, dlatego, dla określenia sprawności fizycznej jakiegoś ucznia, potrzebne są następujące dane: 1) wiek, 2) wzrost, 3) ciężar ciała, 4) wynik próby sprawności fizycznej w biegu na 60 m., skoku wzwyż, i w rzucie piłką palantową.

Ponieważ wśród szkół męskich, z których był zbierany materiał do opracowania „Tabel”, nie było ani jednej szkoły z rejonu białostockiego, powstaje zagadnienie — czy normy sprawności fizycznej zawarte w „Tabelach” stosują się do młodzieży szkół białostockich lub inaczej: czy sprawność fizyczna młodzieży szkolnej z Białegostoku odpowiada sprawności fizycznej ogółu młodzieży szkolnej w Polsce?

Przyczynkiem do rozwiązania lub inaczej — próbą rozwiązania tego zagadnienia, niech będzie niniejsza praca, oparta na materiale rekrutującym się z pośród uczniów gimnazjum państwowego im. kr. Zygmunta Augusta w Białymstoku.

II. Metodyka pracy.

Wszystkie pomiary i próba sprawności fizycznej przeprowadzone zostały zgodnie z instrukcją, podaną w wydawnictwie „Tabele miernika sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej”. Badania objęły uczniów klas I, II i III; razem 167 uczniów, w tym 16 uczniów wyznania mojżeszowego. Badania przeprowadzane były w godz. od 13—14,30, w czasie od 1 października do 15 listopada. Próba sprawności fizycznej odbywała się w kostiumach i pantoflach ćwiczebnych, wzrost i ciężar ciała mierzono nago.

Ocena sprawności fizycznej dokonana została według tychże „Tabel”, przy czym kierowano się poniższymi zasadami: 1) do wieku np. 13,5 lat zaliczono uczniów w wieku od 13 lat do 13 lat i 11 miesięcy włącznie, do wieku 15,5 lat, uczniów, w wieku od 15 lat do 15 lat i 11 miesięcy włącznie i t. d., 2) zaokrąglenia liczb dziesiętnych do 0,5 i 0,50 włącznie dokonywane były w dół, natomiast od 0,6 i 0,51 — w górę.

Ocenę poszczególnych elementów sprawności ogólnej dokonano: indywidualnie, w klasach wieku i w grupie ogółu badanych uczniów. Ocena ta wyrażona została w punktach (od 0—100 pkt.) i skali siedmiostopniowej. Za osiągnięcie normy sprawności daje się 50 pkt. Przy odchyleniach od normy in minus odejmuje się od 50, a przy odchyleniach in plus dodaje się do 50 odpowiednią ilość punktów.

Stosownie do ilości uzyskanych punktów zalicza się danego osobnika do odpowiedniej sprawności skali siedmiostopniowej, której układ (wg. „Tabel miernika sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej”) jest następujący:

Sprawność wyjątkowo niska	nijez	0 punktów
„ niska	0 do 17	„
„ niższa od przeciętnej	17 do 33	„
„ przeciętna	33 do 67	„
„ wyższa od przeciętnej	67 do 83	„
„ wysoka	83 do 100	„
„ wyjątkowo wysoka wyżej	100	

Wiek badanych ilustruje tablica 1.

TABLICA 1.
Liczebność zbadanych według wieku.

Lat	W I E K							
	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Razem	3	26	44	44	35	12	3	167

III. Wyniki.

Bieg na 60 metrów. Charakterystykę sprawności badanych w biegu na 60 m. podają tablice 2 i 2a.

Analiza załączonych tablic wykazuje, że poszczególne grupy badanych wg. wieku ułożyły się na ogół bardzo zwarcie, czyli innym językiem mówiąc: ich sprawność fizyczna w biegu na 60 m. jest jednolita, wyrównana. W każdej z tych grup, w przygniatającej większości znaleźli się badani na poziomie sprawności przeciętnej i wyżej. Wyjątek stanowi grupa 12,5-letnich, w której dwu uczniów uzyskało tylko sprawność niską. Nie bez znaczenia jest fakt, iż są to uczniowie wyznania mojżeszowego i należą do klasy pierwszej, albowiem szczegółowe rozpatrzenie wyników uczniów wyznania mojżeszowego w biegu na 60 m. wykazuje, iż wszyscy ci uczniowie osiągnęli sprawność przeciętną lub sprawności niższe, a jeden tylko ma sprawność wyższą od przeciętnej, uzyskawszy 69 pkt.

Konstrukcja „Tabel miernika sprawności fizycznej” jest taka, że 68% wszystkich badanych winno znaleźć się w granicach sprawności przeciętnej, pozostali zaś równomiernie w sprawnościach niższych i wyższych od przeciętnej. 68% badanych w wypadku naszym sta-

TABLICA 2.

Sprawność w biegu na 60 m.

Klasy		W I E K							Liczeb- ność
		11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Sprawność w biegu na 60 m. w pkt.	5								
	10		2						2
	15								
	20					1			1
	25			2			1		2
	33		1	1		1	1		2
	35		2	2	3	2			8
	40		2	3	2	7	2		9
	45		3	3	2	3	1		16
	50	1	6	7	6	2	3		21
	55		2	10	9	7	1	2	30
	60		4	2	8	9			22
	65	1	3	4	2	1	2	1	20
	70	1	1	5	5	1			18
	75			4	6				12
	80			1			1		1
	85				1				2
	90				1				1
	95								
	100								
Liczebność		3	26	44	44	35	12	3	167

nowi 114 osobników. Tablica 2 a wykazuje, jaką sprawność przeciętną uzyskało 130 osobników, czyli 77,8% ogółu badanych uczniów. Jeśli jednocześnie zważymy, że w sprawnościach wyższych od przeciętnej mamy 28 uczniów, czyli 16,9%, a w sprawnościach niższych od przeciętnej tylko 5,3%, to mamy niezbitý dowód, że sprawność badanych uczniów w biegu na 60 m. jest zadawalająca i odpowiada poziomowi sprawności ogółu młodzieży szkolnej w Polsce.

TABLICA 2a.
Sprawność w biegu na 60 m.

Sprawność	W I E K							Liczeb- ność
	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Wyjątkowo niska								
Niska		2						2
Niższa od przeciętnej			3		2	2		7
Przeciętna	3	20	34	32	31	8	2	130
Wyższa od przeciętn.		4	7	12	1	2	1	27
Wysoka					1			1
Wyjątkowo wysoka								
Liczebność	3	26	44	44	35	12	3	167

TABLICA 3.
Sprawność w skoku wzwyż.

Klasy		W i e k							Liczeb- ność
		11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Sprawność w skoku wzwyż w pkt.	5			1					1
	10								
	15		2						2
	20								
	25								
	30			1	1	1			3
	35								
	40		1	4	1	2	3		11
	45		1	4	3	8			16
	50		4	3	6	4	1	1	19
	55		3	3	6	10	3		25
	60		3	8	7	2	2	1	23
	65		5	6	8	5			24
	70	1	2	7	5	2	2	1	20
	75			3	4				7
	80	1	1	4	2	1			9
	85	1	4				1		6
	90				1				1
	95								
	100								
Liczebność		3	26	44	44	35	12	3	167

TABLICA 3a.
Sprawność w skoku wzwyż.

Sprawność	W I E K							Licz- ność
	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Wyjątkowo niska								
Niska		2	1					3
Niższa od przeciętn.			1	1	1			3
Przeciętna		16	32	31	30	10	2	121
Wyższa od przeciętn	2	5	10	11	4	1	1	34
Wysoka	1	3		1		1		6
Wyjątkowo wysoka								
Liczebność	3	26	44	44	35	12	3	167

Skok wzwyż. Charakterystykę sprawności badanych w skoku wzwyż podają tablice 3 i 3a.

W skoku wzwyż wykazują badani poziom sprawności wyższy jak w biegu na 60 m. Ilość osobników w granicach sprawności przeciętnej wprowadzie zmniejszyła się, lecz nastąpiło przesunięcie do sprawności wyższych, gdyż jednocześnie zmniejszyła się ilość badanych w sprawnościach niższych od przeciętnej. Sprawność przeciętną osiągnęło 72,4% badanych w sprawnościach niższych od przeciętnej znalazło się 3,6% i w sprawnościach wyższych od przeciętnej — 23,9%.

Sprawności: niższą od przeciętnej i niską obsadzili uczniowie wyznania mojżeszowego. Pozostali uczniowie wyznania mojżeszowego uplasowali się w granicach sprawności przeciętnej i tylko jeden (ten sam co w biegu na 60 m.) osiągnął sprawność wyższą od przeciętnej, wynikiem 72 pkt.

Rzut piłką palantową. Charakterystykę sprawności badanych w rzucie piłką palantową podają tablice 4 i 4a.

Obraz sprawności badanych w rzucie piłką palantową jest podobny do obrazów dwu poprzednich elementów sprawności, choć więcej zbliża się do sprawności w biegu na 60 m.

Poraz pierwszy mamy tu do zanotowania fakt osiągnięcia przez trzech uczniów sprawności wyjątkowo wysokiej. Uczniowie ci należą do klasy trzeciej.

Ogólnie: sprawność przeciętną uzyskało 79% badanych, w sprawnościach niższych znalazło się 4,7% i w sprawnościach wyższych od przeciętnej 16,3%.

TABLICA 4.
Sprawność w rzucie piłką palantową.

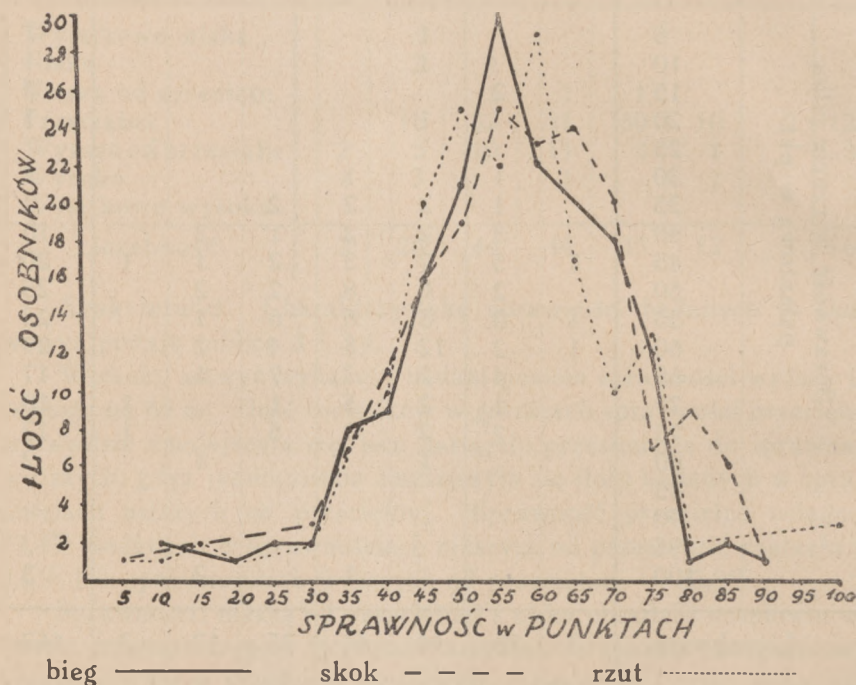
Klasy		W i e k							Liczeb- ność
		11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Sprawność w rzucie piłką palantową w pkt.	5			1					1
	10			1					1
	15		2						2
	20			1					1
	25								
	30		1		1				2
	35		1	2	2	2			7
	40		3	2	2	1	2		10
	45	1	5	7	3	2	1	1	20
	50		2	6	8	7	2		25
	55	1	3	5	6	6	1		22
	60	1	2	12	8	4	2		29
	65		4	2	3	7	1		17
	70		1	2	5	1		1	10
	75		2	2	3	5		1	13
	80			1			1		2
	85								
	90								
	95								
	100				1		2		3
Liczebność		3	26	44	44	35	12	3	167

TABLICA 4a.
Sprawność w rzucie piłką palantową.

Sprawność	W I E K							Liczeb- ność
	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Wyjątkowo niska								
Niska		2	2					4
Niższa od przeciętn.		1	2	1				4
Przeciętna	3	21	36	32	29	9	2	132
Wyższa od przeciętn		2	4	10	6	1	1	24
Wysoka								
Wyjątkowo wysoka				1		2		3
Liczebność	3	26	44	44	35	13	3	167

Sprawność w rzucie piłką palantową uczniów wyznania mojżeszowego okazała się na ogół niższa od sprawności reszty badanych i tak: czterech z nich uzyskało sprawność niską, trzech — sprawność niższą od przeciętnej i pozostali (9) — sprawność przeciętną.

Dokładną ilustracją przebiegu elementów sprawności względem siebie jest ich obraz graficzny na rys. 1.



Sprawność ogólna. Sprawność ogólna jest średnią arytmetyczną trzech wyżej omówionych elementów sprawności. Np. dla ucznia, który osiągnął sprawności: w biegu na 60 m. — 62 pkt., w skoku wzwyż — 46 pkt. i w rzucie piłką palantową — 54 pkt.,

sprawność ogólna wyniesie:
$$\frac{62 + 46 + 54}{3} = 54 \text{ pkt.}$$

Charakterystykę sprawności ogólnej podają tablice 5 i 5a.

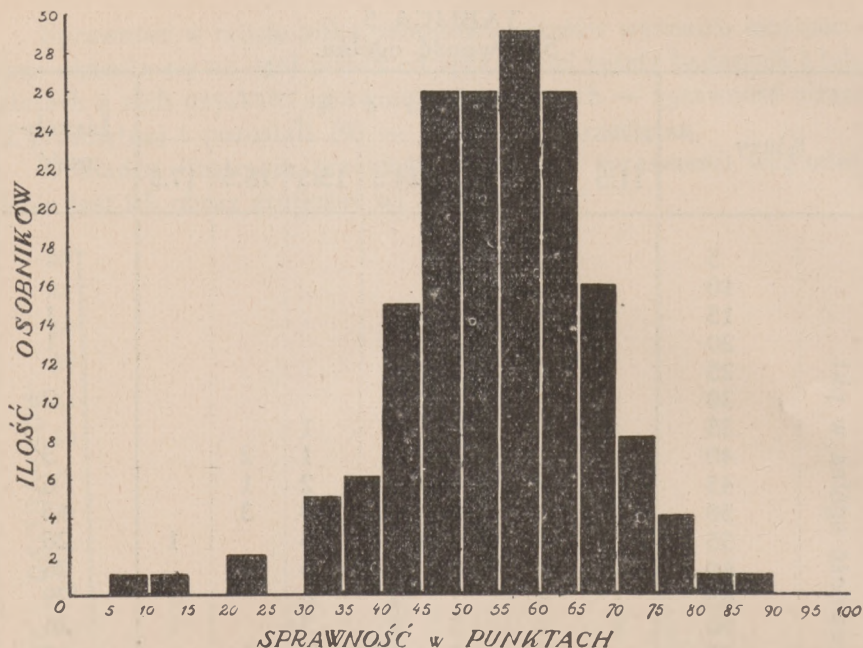
Jak widzieliśmy, poziom poszczególnych elementów sprawności fizycznej był wyrównany, to też sprawność ogólna przedstawia obraz prawie identyczny z obrazami swoich elementów. Wśród badanych uczniów nie znaleźliśmy uczniów np. wybitnych w skoku wzwyż a b. słabych w biegu na 60 m. i w rzucie piłką palantową lub: uczniów

TABLICA 5.
Sprawność ogólna.

Klasy		W i e k							Liczeb- ność
		11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Sprawność ogólna w pkt.	5								
	10			1					
	15		1						1
	20								1
	25		1	1					
	30								2
	35		1	3		1			
	40			1	2	1	2		5
	45		5	4	3	2	1		6
	50		1	4	8	10	3		15
	55		6	6	8	5		1	26
	60	1	2	10	7	6	3		26
	65	1	4	7	7	6		1	29
	70	1	2	5	4	3		1	26
	75		3	2	1	1	1		16
	80				3		1		8
	85				1				4
	90						1		1
	95								1
	100								
Liczebność		3	26	44	44	35	12	3	167

TABLICA 5a.
Sprawność ogólna.

Sprawność	W I E K							Liczeb- ność
	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	
Wyjątkowo niska								
Niska			1	1				2
Niższa od przeciętn.			1	3				4
Przeciętna	3	19	34	36	33	9	2	136
Wyższa od przeciętn.		5	6	8	2	2	1	24
Wysoka						1		1
Wyjątkowo wysoka								
Liczebność	3	26	44	44	35	12	3	167



wybitnych w rzucie piłką palantową, a słabych w dwu pozostałych elementach sprawności — podkreślamy natomiast, że poziom elementów sprawności u każdego z badanych był wyrównany. Fakty takie świadczą o harmonijnym rozwoju fizycznym badanych.

Sprawność ogólną przeciętną osiągnęło 81,4% wszystkich badanych, sprawności niższe od przeciętnej 3,6% i wyższe od przeciętnej 15% badanych.

Uczniowie wyznania mojżeszowego osiągnęli: sprawność niską — 2, sprawność niższą od przeciętnej — 3 i pozostali (11) — sprawność przeciętną z najlepszym wynikiem 66 pkt.

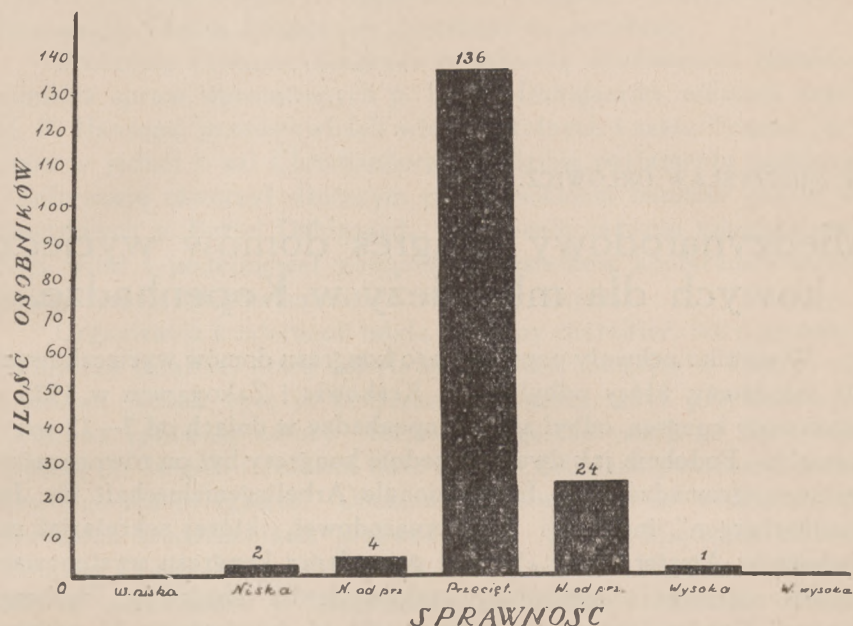
Stan sprawności ogólnej badanych ilustrują rys. 2 i 2 a.

IV. Wnioski.

1. Sprawność fizyczna zbadanej młodzieży szkolnej w Białymstoku całkowicie odpowiada poziomowi sprawności fizycznej ogółu młodzieży szkolnej w Polsce.

2. Poziom poszczególnych elementów sprawności fizycznej (biegu na 60 m, skoku wzwyż i rzutu piłką palantową) okazał się jednakowy.

Jest to niezbitym dowodem, że rozwój fizyczny badanych postępuje harmonijnie.



3. Uczniowie wyznania mojżeszowego ugrupowali się na poziomie sprawności przeciętnej i na poziomach niższych, co nasuwa przypuszczenie, że sprawność fizyczna tych uczniów jest na ogół niższa od sprawności fizycznej młodzieży polskiej.

LITERATURA:

- 1) Tabele miernika sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej. — Młodzież męska. (Według materiałów Rady Naukowej W. F. opracował Doc. Dr. Jan Mydlarski).
- 2) Jan Mydlarski. Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce. (Przegląd fizjologii ruchu Nr. 1—2 r. 1934).
- 3) Dr. St. Kopczyński. Higiena szkolna.

Dr. MIECZYŚLAW ORŁOWICZ.

Międzynarodowy kongres domów wycieczkowych dla młodzieży w Kopenhadze.

W wyniku uchwały poprzedniego kongresu domów wycieczkowych dla młodzieży, który odbył się w Krakowie i Zakopanem w 1935 r. tegoroczny kongres, odbył się w Kopenhadze w dniach od 7—13 września r. b. Podobnie jak dwa poprzednie kongresy był on równocześnie walnym zgromadzeniem „Internationale Arbeitsgemeinschaft für Jugendherbergen”, instytucji międzynarodowej, której sekretariat ma siedzibę w Amsterdamie. W roli gospodarza kongresu występowała duńska organizacja domów wycieczkowych dla młodzieży „Herbergs Ringen” Kongres tegoroczny zgromadził 44 delegatów z 17 państw. W szczególności były reprezentowane Anglia (trzy organizacje autonomiczne a to z Anglii, Szkocji i północnej Irlandii), Austria, Belgia (dwie organizacje autonomiczne flamandzka i walońska), Czechosłowacja (tylko Związek Niemiecki), Dania (org. duńska i niemiecka), Francja, Holandia, Irlandia autonomiczna, Łotwa (organizacja niemiecka), Niemcy, Norwegia, Polska, Rumunia (Związek Niemiecki z Siedmiogrodu), Stany Zjednoczone Ameryki, Szwajcaria, Indie Holenderskie i Wolne Miasto Gdańsk. Ponieważ Niemcy reprezentowali nie tylko Niemcy, Austrię i Gdańsk ale także Czechosłowację, Rumunię, Łotwę i organizację niemiecką ze Szlezwigu Duńskiego, posiadali oni 14 głosów i stanowili zwarty blok, który niejednokrotnie zaważył na szali obrad. Tylko z Polski i Austrii, gdzie domy wycieczkowe dla młodzieży pozostają pod opieką władz państwowych, przybyli reprezentanci władz, ze wszystkich innych krajów reprezentanci stowarzyszeń, które w krajach tych prowadzą domy wycieczkowe dla młodzieży. Polska reprezentowana była przez p. Józefa Błońskiego, b. naczelnika wydziału wychowania fizycznego Ministerstwa W. R. i O. P., oraz podpisanego jako delegata Ministerstwa Komunikacji.

Prócz oficjalnych delegatów wzięło udział w konferencji kilka osób w charakterze gości, między innymi przedstawiciel niemieckiego ministerstwa propagandy, Szwedzkiego Związku Turystycznego oraz francuskiej Centre Laique des Auberges de Jeunesse.

Uroczyste otwarcie kongresu odbyło się w obecności duńskiego ministra spraw wewnętrznych p. Bertel Dahlgaard, ministra skarbu H. P. Hansena, przedstawicieli władz szkolnych i szefa Urzędu Turystyki w jednej z sal Christianborgu, siedzibie parlamentu duńskiego. Konferencję otworzył dłuższym przemówieniem minister spraw wewnętrznych p. Bertel Dahlgaard. W imieniu zarządu miasta Kopenhagi witał i podejmował gościnnie uczestników konferencji w dniu następnym w ratuszu burmistrz miasta p. Kaper.

Organizacja konferencji miała podobny charakter, jak poprzednie, zwłaszcza ostatnia, która odbyła się w roku ubiegłym w Polsce; programowo jednak była to konferencja uboższa, gdyż przeważnie poświęcona sprawom natury formalno-organizacyjnej, co do których zresztą po długich i czasami dość ostrych debatach porozumienia całkowitego nie osiągnięto. Obradom podobnie jak na wszystkich poprzednich konferencjach, przewodniczył prezes Międzynarodowego Związku Domów Wycieczkowych dla młodzieży Niemiec Schirrmann, twórca tych domów w Niemczech, pozbawiony jednakże obecnie w Niemczech kierowniczego stanowiska w związku niemieckim.

Obrady poprzedziło przyjęcie protokołu poprzedniego kongresu, odbytego w Polsce, w którym wyrażono uznanie dla Polski wraz z podziękowaniem za sprawną organizację tego kongresu ujęte w następujących słowach. Jesteśmy naszym polskim kolegom bardzo wdzięczni, że nie tylko dali nam we wspianiały sposób możliwość odbyć nasz doroczny kongres w Krakowie, ale jesteśmy im również bardzo wdzięczni za to, że dali nam sposobność poznać Polskę i ducha polskiego narodu. Mamy nadzieję, że w przyszłości w naszych myślach Polska nie wyda się krajem tak bardzo odległym, i że tysiące wędrowców z rozmaitych związków młodzieży rozmaitych krajów poznają osobiście piękno, które my uczestnicy IV kongresu w Krakowie poznaliśmy osobiście".

Uczestnicy kongresu otrzymali obszernie sprawozdanie sekretariatu z działalności Międzynarodowego Związku w roku administracyjnym. Sekretariat pozostawał pod kierownictwem van Deelena, do niedawna sekretarza Związku Holenderskiego, w którym jednakże w roku ubiegłym zgłosił dymisję, motywując to tym, że chce w zupełności poświęcić swe prace Międzynarodowemu Związkowi Domów Wycieczkowych

dla młodzieży. Sprawozdanie zawiera wiadomości o usiłowaniach nawiązania kontaktu z organizacjami domów wycieczkowych dla młodzieży w Austrii, Szwecji, Węgrzech, Hiszpanii, Włoszech, Jugosławii, Kanadzie, Finlandii, Estonii, Litwie i Łotwie, które dotychczas nie są reprezentowane w Międzynarodowym Związku. Ponadto podało sprawozdanie statystykę wydanych w ubiegłym roku zaświadczeń międzynarodowych do korzystania z domów wycieczkowych dla młodzieży, sprawozdanie finansowe, oraz sprawozdanie zarządu kilku istniejących w Niemczech i Holandii międzynarodowych domów wycieczkowych dla młodzieży.

Ponieważ Austria i Szwecja były poraz pierwszy reprezentowane na kongresie, ich delegaci złożyli sprawozdanie o organizacji domów wycieczkowych dla młodzieży w tych krajach.

W Szwecji nie ma specjalnego związku domów wycieczkowych dla młodzieży, ale domy te prowadzi ogólne szwedzkie towarzystwo turystyczne „Svenska Turistföreningen” w Sztokholmie, którego delegat zaprosił uczestników zjazdu na dwudniową wycieczkę po południowej Szwecji, dla zobaczenia kilku domów wycieczkowych dla młodzieży. O stanie rzeczy w Austrii referował radca austriackiego ministerstwa oświaty Preiss. Już od wielu lat istnieje tam związek wszystkich organizacji prowadzących domy wycieczkowe dla młodzieży pod nazwą „Oesterreichische Mittelstelle für Jugendwandern und Herbergswesen” (Canovagasse 5, Wien) Związek zjednoczył 155 domów wycieczkowych.

Najtrudniejszym punktem porządku dziennego, który omal nie doprowadził do rozbicia kongresu, była sprawa zmiany statutu i wprowadzenia pewnych ograniczeń w przyjmowaniu nowych członków do Międzynarodowego Związku. Mimowoli zwraca uwagę, że Niemcy w obecnym związku mają nieproporcjonalnie więcej głosów niż inne kraje dzięki temu, że każda organizacja posiada 2 głosy, a Niemcy reprezentują nietylko organizację niemiecką, austriacką i gdańską (ta ostatnia ma zaledwie 5 schronisk) ale także mniejszościowe organizacje niemieckie w Czechosłowacji, Rumunii, Łotwie i Szlezwigu Duńskim, co daje im razem 14 głosów. Zapowiedzieli ponadto przystąpienie w najbliższym czasie organizacji niemieckich domów wycieczkowych z Litwy (Kłajpeda). Ponieważ zdaniem niektórych krajów system ten zagraża tym, że Związek Międzynarodowy stanie się związkiem niemieckich organizacji mniejszościowych w rozmaitych państwach Europy, postanowiono ograniczyć przyjmowanie dalszych członków przez przekazanie tej sprawy do zakresu działania kongresu międzynarodowego.

wego, nie zaś Prezydium Związku, jak to miało miejsce dotychczas. Uchwała taka zapadła już na poprzednim kongresie w Zakopanem w 1935 r., gdzie wybrano też dla opracowania statutu na nowych zasadach Komisję z 5 członków, do której jako przewodniczący wszedł prof. Müller, delegat Luxemburga, oraz po 1 członku z Niemiec, Holandii, Polski i niemieckiej organizacji z Czechosłowacji. Posiedzenie tej Komisji odbyło się w pierwszych dniach czerwca w Hohenstein w Saskiej Szwajcarii, przy udziale 4-ch pozostałych członków, gdyż delegaci Polski nie mogli w niej wziąć udziału. Komisja przedstawiła wnioski, wprowadzające dość duże ograniczenia w przyjmowaniu nowych członków, zaproponowane przez Luxemburczyka Müllera i stanowiące, że w zasadzie z jednego państwa może być reprezentowana w Związku tylko jedna organizacja, co przesądzałoby w duchu negatywnym samodzielną reprezentację organizacji mniejszościowych. Wprawdzie delegaci niemieccy do Komisji w Hohenstein głosowali za tym projektem, jednakże później uznali go za niekorzystny dla Niemców i na kongresie w Kopenhadze zwalczali go zawzięcie. Najgorliwszymi obrońcami propozycji Komisji z Hohenstein okazali się delegaci Luxemburga, Szwajcarii, Irlandii, Szkocji i Holandi. Niemcy dali do zrozumienia, że gdyby tzw. projekt z Hohenstein został w Kopenhadze uchwalony, wszystkie organizacje niemieckie wystąpią ze Związku. Dyskusja nad tą sprawą zabrała trzy posiedzenia, podzieliła uczestników kongresu na dwa obozy, i spowodowała bardzo nieprzyjemny nastrój ogólny. Wraz z p. Błońskim zajmowaliśmy stanowisko neutralne, starając się wpłynąć na obydwie strony pojednawczo, mimo to jednakże stwierdziliśmy słuszność tezy, aby każde państwo miało tylko jedną reprezentację. Chcąc uniknąć rozłamu, poparliśmy wniosek Irlandczyka Frencha, postawiony w porozumieniu z nami, aby sprawę zmiany statutu i przyjmowania nowych członków odłożyć do najbliższego zjazdu. Za wnioskiem padło 31 głosów, wśród nich 2 głosy polskie, przeciw wnioskowi 6 głosów delegatów Szwajcarii, Szkocji i Holandii.

Całe posiedzenie zabrała też sprawa zjednoczenia organizacji domów wycieczkowych dla młodzieży we *Francji*, sprawa ta znalazła jednakże szczęśliwsze rozwiązanie niż sprawa zmiany statutu. W Międzynarodowym Związku reprezentowaną jest Francja od 1932 r. przez Ligue Française pour les Auberges de la Jeunesse, posiadającą 114 schronisk. Uważaną jest za organizację pravicową. Przed kilku laty powstała we Francji druga organizacja „Centre Laique des Auberges de Jeunesse” oparta o Zw. Nauczycieli francuskich i inne organi-

zacje, która posiada już obecnie 300 schronisk. Organizacja ta już w 1934 r. zgłosiła przystąpienie do Międzynarodowego Związku, jednakże nie została przyjęta, gdyż reprezentanci Ligi Francuskiej zarzucili, że jest to organizacja lewicowa i jako taka polityczna. „Centre Laique” podtrzymała swoje zgłoszenie na kongresie w 1935 r. w Polsce, gdzie uproszono delegata Luxemburga prof. Müllera, aby wyjechał do Paryża i zbadał sprawę na miejscu. P. Müller bawił w Paryżu, konferował z prezydiami obydwu organizacji, oraz z francuskim ministrem sportu i rozrywek, który okazał wielkie zainteresowanie dla sprawy, przyrzekając, że o ile obydwie dotychczasowe organizacje połączą się w jeden związek, postara się o fundusze, aby we Francji mogło powstać przynajmniej 1000 domów wycieczkowych dla młodzieży.

Po dłuższych referatach wygłoszonych przez prezesa Ligi Marc Sagnier, oraz delegata „Centre Laique” prof. Auvere, i dłuższej dyskusji uchwalono, rezolucję wyrażającą życzenie, aby obydwie organizacje francuskie zjednoczyły się przy zachowaniu całkowitej autonomii w „Federacji Francuskiej domów wycieczkowych dla młodzieży”, która na najbliższym kongresie w Paryżu w 1937 r. zajmie w Międzynarodowym Związku miejsce Ligi Francuskiej.

Bardzo interesującym był referat kierownika Miejskiego Związku Domów wycieczkowych dla młodzieży p. Rodatza o zasadach administrowania tymi domami w *Niemczech*. Przy sposobności dowiedzieli się uczestnicy kongresu, że Niemcy mają w roku bieżącym 1797 domów wycieczkowych dla młodzieży a liczba noclegów w 1935 r. wynosiła 6.537.000. Są to cyfry imponujące, którym nie dorównują wszystkie pozostałe organizacje domów wycieczkowych dla młodzieży z całego świata.

Drugie miejsce po Niemczech zajmuje w tej dziedzinie Anglia, gdzie wraz ze Szkocją i północną Irlandią w 285 schroniskach zarejestrowano w 1935 r. około 400.000 noclegów. *Polska zajmuje trzecie miejsce* zarówno co do liczby schronisk (173) jak i co do ilości noclegów (w 1935 r. 164.587), przewyższając takie kraje jak Francja, Szwajcaria, Austria, Szwecja, Dania, Holandia. Być może, że nie przewyższa Czechosłowacji, ale na kongresie w Kopenhadze brakło danych, nadesłanych przez Klub Czeskosłowackich Turystów.

Poza tym na kongresie w Kopenhadze omawiano rozmaite sprawy czysto techniczne, dotyczące urządzenia domów wycieczkowych dla młodzieży, ogłaszania drukiem ich skorowidzów, paktów wzajemności międzynarodowej itp. Obrady nie stały na zbyt wysokim poziomie.

To też dając do zrozumienia, że kongres w Kopenhadze nie był należyście przygotowany, wysunięto postulat aby na następny kongres, który w 1937 r. ma odbyć się w Paryżu, przygotowano referaty o bardziej zasadniczym znaczeniu dla Międzynarodowego ruchu wycieczkowego młodzieży. Wybrano też komisję z 5 członków pod przewodnictwem Holendra Meilinka, która ma przygotować plan pracy najbliższego kongresu w Paryżu, wnioski w sprawie reorganizacji Związku, i w sprawie uregulowania jego spraw finansowych.

Jako miejsce VI kongresu w 1937 r. wybrano Paryż, ze względu na zapowiedzianą tam międzynarodową wystawę. Kongres w 1938 r. ma odbyć się w Szwajcarii, w 1939 r. w Stanach Zjednoczonych, na 1940 r. zgłosiły zaproszenia Gdańsk, Szkocja i Irlandia.

Do Prezydium Związku na 1937 r. zostali wybrani: jako prezes Niemiec Rudolf Schirrmann, jako wiceprezes Francuz Marc Sagnier, jako sekretarz Holender van Deelen.

Uzupełnieniem kongresu były wycieczki, oraz wieczornica regionalna zorganizowane przez Duński Związek Młodzieży Wędrującej. Poza dość powierzchownym zwiedzeniem Kopenhagi i jej okolic, zwiedzili uczestnicy kongresu kilka duńskich domów wycieczkowych dla młodzieży. Zwiedziliśmy w Kopenhadze większe schronisko w budynku dawnych koszar wojskowych (Hostgardekaserne), oraz schronisko, urządzone na starym statku (fregacie) „Jylland”, na prowincji schronisko w Soeloroed i największe w ośrodku sportowym w Gjeving. Schroniska wycieczkowe duńskie mają na ogół pojemność niedużą (łóżka piętrowe, przeważnie okrętowe) często dość ciasne. Wszędzie duża dbałość o dobre urządzenia gospodarcze i o schludne a nawet piękne otoczenie budynków. Miłe przyjęcie zgotowano uczestnikom kongresu w uniwersytecie ludowym w Frederiksborgu.

W ramach programu kongresu odbyła się też półtoradniowa wycieczka do północnej Szwecji, gdzie Szwedzki Związek Turystyczny (Svenska Turistföreningen) zaprezentował uczestnikom kongresu swoje domy wycieczkowe w okolicy Lund i Malmö, a mianowicie w Björnstorp, Bosjökloster i Lund.

Parę uwag o gimnastyce przemysłowej w Sowietach.

W dobie obecnej, w dobie wytężonego wyścigu pracy i uprzemysłowienia społeczeństw, gdy coraz większy procent ludności wiejskiej rzuca pług i staje przy warsztacie, gdy wzmożone tempo produkcji wymaga coraz to większego wysiłku fizycznego i nerwowego, skupienia uwagi, precyzji, gdyż każdy moment spóźnienia, niedość dokładnie wykonany ruch grozi kalectwem lub śmiercią, a cały zmechanizowany aparat przemysłowy nastawiony jest na jak największą wydajność, musimy zastanowić się nad tym, jak uczynić pracę lżejszą, zmniejszyć szkodliwy wpływ pracy zawodowej na organizm, uchronić robotnika od chorób i kalectwa, stworzyć mu odpowiednie warunki pracy i bytu. Wypływa to nie tylko z dobrze zrozumiałych zasad humanitarnych, lecz i poczucia interesu przemysłu, gdyż znana jest prawda, że im lepsze warunki pracy, tym wydajniejsza i lepsza jest ta praca: jasne, że mowa tu tylko o pracy dobrze przemyślanej i zorganizowanej. Ilustrację tego mamy chociażby w całym szeregu przedsiębiorstw amerykańskich opartych na powyższej zasadzie.

Jednym z czynników podniesienia wydajności pracy robotnika jest umiejętne i celowe dostosowanie przerw wypoczynkowych, dzięki którym produkcja wzrasta, mimo skrócenia zasadniczego czasu pracy w normalnym dniu roboczym. Wytlumaczenie tego znajdujemy w zmniejszeniu się czasu potrzebnego robotnikowi na pracę przygotowawczą, która zwiększa się ciągle wraz z narastaniem czasu pracy i zmęczenia a kompensowanym przez robotnika wolniejszym wykonywaniem pracy i odpoczynkiem niekontrolowanym. Wytężona praca bez przerw odbija się ujemnie nie tylko na stanie fizycznym lecz i nerwowym robotnika, ograniczając wydajność i produkcję. Zestawienie wydajności pracy w jednostkach czasu przed wypoczynkiem i bezpośrednio po wypoczynku daje wyraźne dane co do pod-

niesienia się stanu sprawności po przerwie. Jeśli uwzględnimy krzywą wydajności robotnika na przestrzeni dnia, to zobaczymy, że krzywa ulega wahaniom w zależności od rodzaju pracy i narastania zmęczenia i spada ku końcowi dnia pracy. Chcąc krzywą zbliżyć jak najbardziej do prostej równoległej do osi rzędnych, co wskazywałoby na wydajność jednakową w każdej jednostce czasu, musimy odpowiednio rozmieścić przerwy wypoczynkowe tak zrationalizowane, aby otrzymać maksimum wydajności dziennej przy najmniejszej ilości czasu robotnika, poświęconego na pracę. Otrzymamy to wówczas, jeśli skrócimy do minimum, dzięki doprowadzeniu do możliwych granic techniki produkcji i organizacji, czas poświęcony na pracę przygotowawczą, nieproduktywną, a pracę efektywną, dzięki dobrze rozmieszczonym przerwom wypoczynkowym — uczynimy najbardziej wydajną. Rozplanowanie czasu poświęconego na wypoczynek byłoby najracjonalniejszym po sporządzeniu dla danego przedsięwzięcia wykresu wydajności pracy na przestrzeni poszczególnych jednostek czasu dnia roboczego; wówczas można by było uwzględnić potrzeby i warunki indywidualne środowiska. Drugim czynnikiem decydującym o zdolności robotnika do pracy wydajnej, prócz właściwego rozmieszczenia przerw wypoczynkowych, pozwalających na jak najbardziej racjonalne dla przedsiębiorstwa procesy regeneracji sił robotnika, będzie odpowiednia organizacja wypoczynku. Wiadomą jest rzeczą, że inaczej wypoczywamy w pozycji leżącej, chodząc i t. d. Wiemy także, że odczuwamy potrzebę innego wypoczynku po przenoszeniu ciężarów, niż po przepisywaniu na maszynie. W pierwszym wypadku czujemy zazwyczaj chęć położenia się bezwładnie i głębokiego swobodnego oddechu, w drugim — rozprężenia się, przeciągnięcia, ruchu. Tak jest normalnie: odruch obronny organizmu skierowuje nas drogą naturalną ku temu co jest właściwe, co kompensuje stany sztuczne narzucone, doprowadza organizm do równowagi, ułatwia procesy regeneracyjne. Nawyki jednak życia codziennego tłumią i wreszcie zabijają w nas ten samorzutny odruch obronny, organizm powoli zaczyna się przyzwyczajać, stwarzając się stany przystosowania, hamujące normalny rozwój organizmu, upośledzające jego sprawność życiową w stosunku do innych wymogów życia. Powstaje jak by kalectwo, zrodzone naskutek specjalizacji i jednostronności pracy z jednej, a przystosowania z drugiej strony. Jeśli po tych refleksjach wglądnijemy w organizację wypoczynku, to rozwiązanie nasuwa się samo: musimy dać organizmowi to, czego on

sam się domaga, a co zostało na skutek przyzwyczajenia stłumione i zatracone. Jeśli dostarczymy organizmowi na czas elementów potrzebnych mu do odnowy i utrzymania stanu równowagi, nie będziemy musieli uciekać się do korygowania procesów adaptacji. Słusznym też wobec powyższego wydaje się być kierunek w jakim poszli sowieccy kierownicy wychowania fizycznego przy organizacji aktywnego wypoczynku na terenie przedsiębiorstw. Ciekawą ewolucję organizacji wychowania fizycznego, zwłaszcza w ramach przerw wypoczynkowych t. zw. aktywizacja wypoczynku, możemy zaobserwować na terenie zakładów przemysłowych w miarę gromadzenia się materiału doświadczalnego i uwzględnienia wymogów życia. Prosty, narzucającym się od razu rozwiązaniem i zdawałoby się najlogiczniejszym było wyzyskanie korektywnego znaczenia ćwiczeń stosowanych podczas fizkultpauzy i na tym stanowisku oparli się najpierw teoretycy i praktycy sowieccy. Ścisła jednak obserwacja wyników praktycznie przeprowadzanych ćwiczeń w. f. podczas przerw wypoczynkowych wykazała nieżyciowość zasady stosowania ćwiczeń korektywnych. Okazał się ich minimalny lub wręcz ujemny wpływ, zwłaszcza na tempo produkcji, a to w oczach wodzów przemysłu sowieckiego, propagujących udarniczo i wcielających w życie stachanowskie metody wydobywania maksimum wydajności z robotnika, dyskwalifikowało w dostatecznej mierze system organizacji zaprawy fizycznej i aktywnego wypoczynku w przedsiębiorstwach Z. S. S. R. Bezpośrednia jednak obserwacja praktyki w terenie przyniosła rezultaty; ustalono definitywnie, że:

1) dotychczasowy korektywny sposób prowadzenia ćwiczeń w czasie fizkultpauz nie jest odpowiedni „gdyż oparty jest na książkowym, zwodniczo-racjonalnym podejściu do w. f.”,

2) pewne odrębne grupy pracy wykazały jednak dodatni efekt prowadzenia ćwiczeń w przerwach wypoczynkowych,

3) efekt ćwiczeń i wpływ na ćwiczących zależały w znacznej mierze od indywidualnego podejścia instruktora do grupy.

Jeśli chodzi o punkt pierwszy, zaczęto szukać rozwiązania laboratoryjnego i praktycznego w terenie. Pewne logiczne wnioski nasywały się same. Robotnik nie pracuje wydajniej, ponieważ nie wypoczął, nie nastąpił w dostatecznej mierze proces regeneracji, odnowy sił żywotnych organizmu, a więc dotychczasowy sposób prowadzenia ćwiczeń jest zły, tak pod względem racjonalizacji i wzmożenia tempa produkcji, jak i wpływu na organizm i zdolność do pra-

cy robotnika. Punkt drugi wskazywał na konieczność modyfikacji tak zasobu jak i następstwa ćwiczeń, innego „sposobu” wypoczynku w zależności od rodzaju pracy, gdyż dotychczasowe toki okazały się jedynie odpowiednie dla niektórych zakładów, którym odpowiadały tak co do samego ruchu, jak i krzywej natężenia podczas ćwiczeń. Wreszcie punkt trzeci podkreślał w dostatecznej mierze wpływ sposobu prowadzenia ćwiczeń na psychikę robotnika, dzięki czemu, mimo złego nieraz doboru jakościowego dawał mu odprężenie nerwowe i stwarzał przez to dobre warunki dla pracy zawodowej.

O rozmiarach podjętej pracy badawczej świadczą dane liczbowe: i tak w ciągu ostatnich pięciu lat nad problemem racjonalizacji gimnastyki przemysłowej w Z. S. S. R. pracowało 37 zakładów naukowo-badawczych, a doświadczenia praktyczne przeprowadzono w około 100 dużych zakładach przemysłowych na materiale około 70 tysięcy robotników. Praca ta przyniosła wyniki. Zorganizowaną wedle danych doświadczalnych gimnastykę przemysłową opartą na gimnastyce wprowadzającej, przygotowawczej przed przystąpieniem do pracy i aktywizacji wypoczynku przez wprowadzenie w przerwach gimnastyki wypoczynkowej. Zadaniem gimnastyki przemysłowej jest współdziałanie wraz z poprawą techniki produkcji i organizacji pracy w osiągnięciu maksimum wydajności na przestrzeni całego dnia pracy. Na dalszym planie dopiero uwzględniono wpływ ćwiczeń jako zabiegu higienicznego i oddziaływanie kumulatywne na podniesienie podstawowej sprawności organizmu. Hasłem dnia stało się: „podnieść do maksimum produkcję, przy jak najmniejszym wydatku sił robotnika”. Gimnastyka przemysłowa miała i musiała w tym dopomóc.

Liczne prace doświadczalne prowadzone w terenie wykazały jeszcze raz konieczność dostosowania toków gimnastyki do rodzaju pracy, sposobu nabywania jej techniki i warunków środowiska, oraz wybitny wpływ natężenia ćwiczeń i podejścia do rzeczy instruktora. Uwzględniając wybitne oddziaływanie na system nerwowy, celem odprężenia psychicznego za przykładem niektórych praktyków sowieckich zaczęto stosować do ćwiczeń muzykę. Toki gimnastyki wypoczynkowej są dostosowane w bardzo wysokim stopniu do charakteru pracy zawodowej. Zasób ćwiczeń dla gimnastyki przygotowawczej, wprowadzającej wykazuje więcej ruchów ogólno-kształcących wielkie grupy mięśniowe, a to w celu podniesienia ogólnego tonusu mięśniowego przed przystąpieniem do pracy; prócz oddziaływania bezpośredniego na organizm mają one także wpłynąć na sprawne, i zorganizowane, dzięki zdyscyplinowaniu i jednoczesności przystąpienie do

pracy. Punkt kulminacyjny natężenia tak dla gimnastyki wypoczynkowej, jak i gimnastyki przygotowawczej przypada na początek ćwiczeń. Badania prowadzone nad wpływem stosowania skorygowanych doświadczalnie ćwiczeń fizycznych w zakładach przemysłowych wykazały wzrost wydajności pracy w ciągu dnia, na przestrzeni czasu bezpośrednio po ćwiczeniach i odpoczynku, a także systematycznie wzrost produkcji na przestrzeni dłuższego okresu, co wskazywałoby nie tylko na bezpośrednie chwilowe oddziaływanie na organizm, przyspieszające i ulepszające procesy wypoczynku, lecz także na dodatnie oddziaływanie trwałe. Bezpośredni wpływ na podniesienie wydajności przy zastosowaniu ćwiczeń w przerwach wypoczynkowych przejawiał się w:

- 1) powiększeniu efektywnego czasu pracy i wyeliminowaniu wypoczynków niekontrolowanych,
- 2) skróceniu czasu produkcji i powiększeniu sprawności wykonywanej pracy.

Krzywe wydajności pracy przy stosowaniu gimnastyki wprowadzającej wykazały zwłaszcza w tych działach, gdzie robotnik musiał się „wrobić” podniesienie produkcji w pierwszych godzinach pracy. Co do oddziaływania kumulatywnego, to pomiary antropometryczne i fizjologiczne wykazały znaczną poprawę stanu ogólnej sprawności i zdrowia badanych po stosowaniu na przestrzeni kilku miesięcy gimnastyki przemysłowej. Charakterystyczne, że według statystyk ilość nieszczęśliwych wypadków przy pracy uległa zmniejszeniu, co należałoby tłumaczyć pożytecznym oddziaływaniem ćwiczeń na system nerwowy, przynoszącym w konsekwencji większą koordynację i opanowanie ruchu. Jako zasadę możemy przyjąć, że gimnastyka wypoczynkowa może mieć rację bytu zawsze, jeśli mamy do czynienia z pracą trwałą, zorganizowaną i zbiorową, gdy jednostka musi dostosować poziom swej wydajności do wysiłku ogółu.

Zastosowanie jednak gimnastyki wprowadzającej i wypoczynkowej daje wyraźnie dodatnie rezultaty co do wydajności produkcji tylko w wypadku ścisłej organizacji dnia roboczego, przy odpowiednich warunkach lokalno-zdrowotnych przedsiębiorstwa, oraz dostosowaniu doboru i układu ćwiczeń do pracy zawodowej, a zwłaszcza do składania jej elementów statycznych i dynamicznych.

Na podstawie dotychczasowej praktyki w zakładach Z. S. S. R. można przyjąć następujące wytyczne budowy toków gimnastyki przemysłowej:

1) przy pracy o przewodze elementów statycznych lub dynamicznych o słabym natężeniu z ograniczonym lub jednostajnym ruchem, gimnastyka wypoczynkowa winna zawierać łatwe ćwiczenia dynamiczne o wielkim zasięgu ruchu,

2) przy ciężkiej pracy dynamicznej — ćwiczenia oddechowe i ruchy sprzyjające głębokości i pełności wentylacji przy jak najmniejszym ich natężeniu, oraz ćwiczenia rozluźniające, o ile możliwości w pozycji leżącej,

3) natężenie ćwiczeń nie może w żadnym wypadku powodować zmęczenia,

4) jednym z warunków musi być atrakcyjność i taki sposób prowadzenia, aby dawały wypoczynek nerwowy.

Poniżej podaję dla ilustracji, jako wyniki doświadczalnej pracy komisji badawczych w Sowietach przykładowe toki ćwiczeń wypoczynkowych:

A. Dla pracy o przewodze ograniczonych i jednakowych ruchów, oraz elementów statycznych.

I grupa. Ćwiczenia wstępne. Stopy złożone, ręce na głowie dłońmi w górę, palce splecione. Wyprost ramion i odchylenie do tyłu — wdech, do postawy wyjściowej — wydech — 4 razy.

II grupa. Ćwiczenia o działaniu fizjologicznym (najwyższy punkt natężenia). Podskoki. Stopy złożone, ramiona w bok. Podskoki z kłasnieniem przed sobą. 15 razy. Marsz w miejscu.

III grupa. Ćwiczenia kończyn górnych i tułowia:

1) Stopy złożone, ramiona w przód, dłonie zwinięte w pięści. Rozwinięcie dłoni i rozstawienie palców, zwinięcie w pięść i przeniesienie ramion w bok i cztery cofnięcia - pogłębienia w tył. Całość 3 razy, tempo żywe, oddech dowolny.

2) Rozkrok, stopy równolegle, skłon w dół, palce splecione. Wyprost i odchylenie ramion nad głowę do tyłu — wdech, skłon w dół z zamachem ramion — wydech — 5 razy.

3) Rozkrok, ramiona za plecami, skłon w bok z zamachem przeciwnego ramienia nad głowę. Pogłębienie. Wyprost, 3 razy w każdą stronę.

IV grupa. Ćwiczenia końcowe uspakajające. Postawa, ramiona wzniesione dłońmi do przodu. Opuszczenie rozluźnionych ramion w dół. Przeniesienie ramiona boki wzniesione, dłonie luźno zwinięte zwrócone do góry, do postawy wyjściowej. 4 razy, oddech dowolny.

Postawa, wspięcie — wdech, — powrót na całe stopy, z rozluźnieniem mięśni — wydech.

B. Dla ciężkiej pracy dynamicznej.

1. ćwiczenie. Z postawy — wspięcie z odwiedzeniem ramion, dłonie na zewnątrz — wdech. Do postawy — wydech. Szybkość 10 razy na minutę, powtórzyć 3—4 razy.
2. ćwiczenie. Postawa, ramiona przodem wzwyż — wdech, bokiem w dół — wydech, powtórzyć 3—4 razy, tempo j. w.
3. ćwiczenie. Rozkrok, ręce na biodra, łokcie w tył — wdech, łokcie w bok — wydech, powtórzyć 3—4 razy, tempo j.w.

Po ćwiczeniach leżenie tyłem z rozluźnieniem mięśni.

Powyższe ćwiczenia zostały zatwierdzone jako wzorcowe przez Centralny Naukowo-Badawczy Komitet Wyższej Rady Wychowania Fizycznego Z. S. S. R.

Jeśli teraz popatrzymy obiektywnie na badania nad wpływem gimnastyki przemysłowej w Z. S. S. R. to nie możemy zaprzeczyć, że zostały one zorganizowane na podstawie konkretnych życiowych dezyderatów, a oparte o prace doświadczalne w terenie przyniosły dorobek, który musimy ocenić. To też, gdy obecnie staje przed nami problem rozwoju wychowania fizycznego w fabrykach, a w konsekwencji problem wyodrębnienia, stworzenia i usystematyzowania zasobu ćwiczeń dla gimnastyki przemysłowej, w zależności od wymogów poszczególnych działów produkcji i charakteru pracy zawodowej, nie możemy w tej pracy pominąć doświadczeń naszych sąsiadów ze wschodu.

J. Skoczylas.

Oceny książek.

A. I. Wiśniewski. *Masowa fizyczno-wychowawcza praca z młodzieżą*. Metodyka. Ogiz. Moskwa 1933.

Podręcznik ten ciekawy ze względu na wyodrębnienie metodyki i systematyki prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi oraz swoiste potraktowanie tego działu, jest godny przeczytania i przeanalizowania, ponieważ w tej dziedzinie dają się w naszej literaturze fachowej odczuwać poważne luki, gdyż omawiany temat traktowany jest zazwyczaj jako dodatek do różnych zbiorów gier, zabaw i ćwiczeń ruchowych, co powoduje brak głębszego podejścia do tych spraw, tak ważnych ze względu na związane z zabawą procesy wypoczynku i odnowy wpływające w b. znacznym stopniu na kształtowanie się psychiki dziecka. Nie wiemy jeszcze niestety w jakim stopniu w szkolnictwie sowieckim w dziale w. f. są realizowane prace teoretyczne, wysuwane dezyderaty i stworzone programy, faktem jednak jest, że podejście do pracy teoretyków sowieckich wydaje się być bardzo życiowe i racjonalne. Wskaźnikiem racjonalności prowadzonej pracy w. f. ma być wynik, osiągnięcie celu zamierzonego i konkretnego a nie odrobienie tylko pewnych form, o ustalonych ramach bez oglądania się na skutki, potrzebę i dopasowania tych form do środowiska i osobowości. Jak podaje autor we wstępie, szkoła sowiecka ma prócz celu realizacji wycho-

wania obywatelskiego i pracy nauczającej zająć się jeszcze spędzaniem czasu wolnego młodzieży, należytem jego wykorzystaniem dla celów odpoczynku aktywnego, dającego jednostce nie tylko odnowę sił życiowych, ale jednocześnie pożytecznego dla niej i społeczeństwa, dowodziłoby to świadomie, czy też nieświadomie realizowania haseł głoszonych przez socjologów amerykańskich. Praca w w. f. w szkolnictwie koncentruje się w kołach sportowych, t. zw. pracy masowej, nieobjętej godzinami programowymi, wolnej zasadniczo od przymusu, który zwykle stwarza odpowiednią atmosferę. To też ten dział w. f. w Z. S. S. R. jest bardzo szczegółowo i dokładnie przepracowany oraz posiada bogatą literaturę, której nam brak; jedynie fachowe specjalne artykuły możemy znaleźć u nas w periodykach, choć kwestia jest bardzo aktualna.

Podręcznik metodyczny ujęto w dwie części. Część pierwsza traktuje sprawy ogólne wychowania fizycznego, podając na wstępie cele, które dadzą się streścić w następujących punktach: a) stworzenie warunków dla normalnego rozwoju; podniesienie zdrowia i zahartowania młodzieży; b) przyswojenie najprostszych stosowanych form ruchowych; c) współpraca w urabianiu cech charakteru i sprawności potrzebnych przy pracy i walce; d) współpraca nad

urobieniem innych utylitarnych cech charakteru, jak zdyscyplinowanie, koleżeństwo i t. d. e) przyzwyczajanie do potrzeby ruchu i przestrzegania podstawowych zasad higieny. Cele te mają być realizowane tak podczas systematycznej objętej godzinami lekcyjnymi pracy w. f. w szkole, jak i pracy pozaszkolnej w kołach, stowarzyszeniach i t. d.

Omawiając środki w. f. na pierwszym miejscu stawia autor wpływ ćwiczeń ruchowych i wykorzystanie dla celów hartowania młodzieży powietrza, słońca i wody, oraz nabycie koniecznego dla racjonalnego stosowania powyższych czynników z zakresu wiadomości z dziedziny teorii.

Ćwiczenia podzielono wedle jakości oceny wyników, uwzględniając jako miernik czas, przestrzeń, wagę oraz jakość wykonania, przy czym podkreślono bardzo silnie czynnik współzawodnictwa. W metodzie nauczania zwraca się dużą uwagę na takie opanowanie materiału, aby ćwiczenie było zawsze nowe i zajmujące, oraz podkreśla się dwa okresy: krótki nauczania techniki i drugi dłuższy — treningu, ten ostatni ma na celu sprowadzenie techniki do odruchu. Przy nauczaniu techniki autor poleca stosowanie w pewnych wypadkach analizy, zalecając rozkładanie ruchu na elementy i te dopiero przyswajając, w innych syntezy, przy której podkreśla się kolejno pewne fazy ruchu. Dla nauczania konieczna jest znajomość teoretyczna metodyki i techniki danego ćwiczenia, oraz takie jego opanowanie praktyczne przez trening, aby wykonanie u nauczyciela było sprowadzone do podświadomości. Trening opiera autor na czterech zasadniczych grupach ćwiczeń: gimnastyce systematycznej, podstawowej, którą cechuje celowość i ścisłość ruchu, gimnastyce utylitarnej stosowanej, rytmoplastyce — mało dla celów treningu przydatnej, oraz zabawowej formie na-

uczania najskuteczniejszej, w której autor uwzględnia następujące zasadnicze kierunki: 1) wychowanie fizyczne, 2) przygotowanie wojenne, 3) przygotowanie do pracy, 4) wychowanie intelektualne, 5) wyrobienie estetyczne. W tym podziale autor uważa, że 1) gry o motywie „wychowanie fizyczne” mają za zadanie wykształcenie sprawności ruchowej; autor dzieli je na gry sztafetowe, o charakterze przygotowującym do gier sportowych, gry z zastosowaniem sprzętu i wreszcie gry sportowe. 2) Gry mające na celu „przygotowanie wojenne”, będą to gry wyrabiające orientację w terenie i czasie, gry taktyczne i marszowe, oraz gry oddziałujące na zmysły wzroku, słuchu w pewnym określonym kierunku, oraz współdziałającym w wyrobieniu śmiałości i celności. 3) Gry „przygotowujące do pracy” będą to zabawy z piaskiem, gliną oraz inne budownicze i konstrukcyjne. 4) Podnoszące „wyrobienie estetyczne”, będą to gry ze śpiewem, muzyką, rytmiczne, naśladownicze, improwizacje. 5) Gry o dominancie „wychowanie intelektualne”, będą to gry grupowe, intelektualne, wychowawcze i umysłowe. Autor podkreśla konieczność przerobienia gier i zabaw o fabule nieodpowiadającej przedstawieniom komunistycznym, w duchu ideałów Z. S. S. R. uważa jednak za szkodliwe wprowadzenie do tematów przeciwników politycznych ustroju Sowieckiego, a za wręcz niedopuszczalne stosowanie zabaw, w których pokonany przechodzi na stronę zwycięzcy i pomaga mu przeciw swej dawnej partii.

W metodzie sportowo - współzawodniczej autor podaje praktyczne wskazówki podziału na grupy i kierownictwa zespołami, oraz ujmuje materiał z grubsza na ćwiczenia o charakterze sztafet, przy czym podaje b. ciekawe sposoby ich stosowania, oraz na zawody o charakte-

rze grupowym, gdzie wskazuje schematy przeprowadzania spotkań.

Część druga książki poświęcona jest sprawom realizacji wychowania fizycznego. Tu wyróżnia autor pracę podstawową, obejmującą wychowanie fizyczne: 1) w szkołach sportowych, 2) organizację świąt i pokazów w. f., 3) przeprowadzanie zawodów, 4) wyzyskanie dla w. f. dni wypoczynku i wakacji, 5) wyzyskanie dla w. f. przerw międzylekcyjnych, 6) gimnastykę poranną i ćwiczenia przed i śródlekcyjne, 7) w. f. w obozach i koloniach.

Przy organizacji kół sportowych zwrócono baczną uwagę na pierwszy okres pracy szkolenia przyszłych uczniów - przodowników w. f., którzy mają spełniać pracę propagandową i instruktorską. Praca w kołach sportowych ma być dopełnieniem pracy programowej w f., zwłaszcza pod względem organizacyjnym, uzupełnienia teorii i nabycia techniki. Całość organizacyjnie jest przepracowana gruntownie i bardzo dobrze ujęta. Przy pracy w sekcjach autor podaje przykładowe toki do przeprowadzenia ćwiczeń ściśle związane z terenem. Przy metodyce podkreślono konieczność udziału w ćwiczeniach wszystkich, zdyscyplinowanie graczy, oraz pogładowy sposób nauczania. Organizacji świąt sportowych i pokazów poświęcona jest specjalna uwaga ze względu na ich charakter propagandowy. Winny one zawierać zdaniem autora: 1) część widowiskową, na którą złożą się defilada i ćwiczenia pokazowe, 2) część spotkaniową, (zawody lekkoatletyczne, mecz), 3) część propagandową mającą na celu wciągnięcie widzów do gier i zabaw jako uczestników. Część tę podkreślono jako bardzo istotną. Na zakończenie święta w. f. projektowana jest gromadna defilada, zorganizowany wymarsz ze stadionu lub chóralne wznoszenie okrzyków agitacyjnych. Zawody szkolne usy-

stematyzowano i ujęto w szereg planowych spotkań w poszczególnych dziedzinach sportu. Podano zasady konstrukcji wieloboju, jako sprawdzianu czy to wyrobienia ogólnego, czy też usprawnienia specjalnego w kierunku szybkości, siły, zręczności, celności i t. d. Wieloboję, jako jedyną prawie formę dopuszczalną na zawodach, zawierają elementy l. a. stosowanej, oraz inne ćwiczenia o charakterze czysto utylitarnym. Metodyka gier sportowych poświęcona jest sprawom nauczania, oraz przeprowadzeniu spotkań.

Ciekawy jest sposób oceny dostosowany do wielobojów w skład których wchodzi dziedziny w. f. o różnych jakościowo sposobach oceny. Organizacja w. f. podczas dni odpoczynku i wakacji zawiera wskazania turystyki zimowej i letniej, oraz podaje zgrubsza zasady nauczania jazdy na łyżwach i nartach, oraz pobieżne wskazówki przy nauce pływania. W. f. w przerwach międzylekcyjnych ma polegać na organizowaniu przez wychowanych przodowników zabaw i gier, które nie wymagają ani specjalnego czasu, ani nakładu sił. Gimnastyka poranna, gimnastyka i ćwiczenia przed i śródlekcyjne wydają się być tylko teoretycznym nagromadzeniem dobrych chęci, gdyż wątpliwe, aby w praktyce z powodu przeładowania programów ćwiczenia w formie ściślej o charakterze narzuconym mogły być wcielane w życie. W obozach i koloniach w. f. polegać ma na bezpośrednim zetknięciu i wykorzystaniu słońca, wody i powietrza. Wreszcie na zakończenie podkreśla autor konieczność planowego i systematycznego prowadzenia zajęć, oraz ważności przygotowania kadr pomocników - uczniów.

Na końcu w specjalnym zestawieniu podaje autor wyniki nauczania i minima sprawnościowe, jakie powinni osiągnąć w poszczególnych latach nauki wy-

chowankowie. Zawierają one konkretne cele, których osiągnięcie można sprawdzić bezpośrednio. Całość podręcznika nosi charakter opracowania przemyślanego, ściśle sprecyzowanego i świadczy o docenianiu wartości w. f. w kształtowaniu młodego pokolenia, wydaje się być co do niektórych punktów zbyt prze-teoretyzowana i nierealna, należy jednak podkreślić ważny moment wprowadzenia tak koniecznego dla nauczyciela ścisłego określenia środków i celów, co nie pozwala mu na rozproszenie sił i skierowanie jego działanie w jednym ściśle określonym kierunku. Takie rozwiązanie sprawy powinno przynieść pożądany efekt.

S. S.

J a n S k ł a d. *Kurs narciarstwa metodą równoległych nart*. Str. 141. Ryc. 38. Wyd. „Książnica - Atlas”, 1936 r.

Podręcznik J. Składa znakomicie wzbogaca naszą literaturę narciarską. Przeznaczony jest przede wszystkim dla instruktorów narciarstwa, szerokich rzesz młodzieży, oraz dla stawiających „pierwsze kroki narciarskie”. Autor stawia sobie za zadanie zmianę metody nauczania i należy przyznać, wywiązuje się z niego doskonale. W

pierwszej części swego podręcznika autor bardzo szeroko, wyczerpująco i przekonywująco udawadnia konieczność zmiany metody, która naszym zdaniem winna być dokonana dla dobra racjonalnego rozwoju sportu narciarskiego jak najprędzej. Wielki nacisk przy argumentowaniu wprowadzania naturalnych form nauczania, kładzie autor na zabawową i naśladowniczą formę nauczania narciarstwa. Druga część zawiera program 10-dniowego kursu jazdy na nartach, przy czym autor podaje szczegółowe programy każdego dnia, z dokładnymi opisami poszczególnych ćwiczeń. Całość napisana jest bardzo rzeczowo i z głęboką znajomością przedmiotu, a szereg rycin oddaje z wielką wyrazistością zamierzenia autora. Podręcznik zasługuje w całej pełni na jak najszerze rozpowszechnienie wśród wszystkich, którym dobro rozwoju narciarstwa leży na sercu. W końcu nadmienić należy, że podręcznik J. Składa zalecony został do użytku przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego rozkazem Nr. 270-2 z dnia 29.X.1936 r. klubów narciarskich, a przede wszystkim dla sportowych klubów szkolnych i młodzieży.

J. H.

Z prasy obcej.

F. W a n d e r w a e l. *Niektóre postacie mechanizmu kręgosłupa*. Notre Action. Nr. 4. Czerwiec 1936 r., str. 267—270.

Ogólnie jest znany, że kręgosłup człowieka posiada normalnie 4 zgięcia przednio-tyłne: — szyjne, grzbietowe, lędźwiowe i krzyżowe. Dokładne jednak określenie krzywizn tych zgięć i u-

stalenie ich normy napotyka na bardzo znaczne trudności.

Forma kręgosłupa podawana przez anatomię opisową na podstawie badania zwłok znacznie się różni od jego formy u człowieka żywego, u którego też jest zmienną w zależności od postawy ciała i cech indywidualnych, jak wiek, zawał, rasa etc. Przy tym zmiany krzy-

wizny jednej części kręgosłupa nie pozostają bez wpływu na stopień i formę krzywizny innych jego zgieć. Z tych różnorodnych przyczyn często jest bardzo trudnym dla lekarza stwierdzenie u danego osobnika granicy pomiędzy normą i patologią poszczególnych krzywizn kręgosłupa. Poza zgiećiami przednio-tylnymi posiada jeszcze normalnie kręgosłup, znacznie słabiej wyrażone, zgiećie boczne pomiędzy 3-im i 5-ym kręgiem grzbietowym skierowane zwykle w prawo w zależności od normalnych warunków anatomicznych. Większość autorów jest zdania, że wyżej wymienione skrzywienia kręgosłupa powstają w zależności od obciążenia i trakcji mięśniowej, ponieważ nie istnieją one u niemowląt aż do chwili gdy zaczynają przybierać pozycję siedzącą i stojącą; analogicznym potwierdzeniem tego mniemania jest różnica zachodząca pomiędzy normalnymi skrzywieniami kręgosłupa spotykanymi u człowieka i u innych zbliżonych do niego budową ssaków. Utrwalenie skrzywień kręgosłupa polega na tym, że pod wpływem stałego ucisku trzony kręgów ze strony wklęsłości stają się do pewnego stopnia klinowate. Czas utrwalania się krzywizn podlega indywidualnym wahaniom; na ogół skrzywienia szyjne i piersiowe utrwalają się pomiędzy 6-ym i 7-ym rokiem, a lędźwiowe — w okresie dojrzewania. W ten sposób kręgosłup dorosłego człowieka posiada utrwalone fizjologiczne skrzywienia i jednocześnie znaczną zdolność ruchową. Najbardziej ruchomą jest część szyjna kręgosłupa — najmniej grzbietowa. Rozciąłość amplitudy ruchów w poszczególnych kierunkach jest różna w każdej części kręgosłupa. Pomiaru amplitudy ruchomości kręgosłupa dokonywane na zwłokach nie mogą być ściśle miarodajne dla żywego człowieka, u którego na ruchomość jego kręgosłupa mają wpływ nie tylko warunki ściśle fi-

zyczne, jak forma stawów i więzadła, ale także warunki fizjologiczne napięcia, siły i rozciągliwości mięśni, a nawet do pewnego stopnia warunki natury psychicznej. Przy tym u człowieka żywego miarodajną dla oceny skrzywień kręgosłupa jest przeważnie linia wyrostków ciernistych kręgów, która nie jest zawsze identyczną z linią trzonów kręgowych. Każdemu ruchowemu zgiećiu kręgosłupa towarzyszy rozciąganie mięśni antagonistów i z tego powodu amplituda ruchów jest w większej mierze zależna od rozciągliwości tych mięśni niż od samego charakteru powierzchni stawowych. Z wiekiem w miarę zaniku elastyczności mięśni zmniejsza się stopniowo i ruchomość kręgosłupa; poza tym wrażliwość czuciowa na rozciąganie mięśni u osobników tego samego wieku jest w znacznym stopniu indywidualna.

Badanie ruchomości kręgosłupa u żywego człowieka daje możność wysnucia niektórych wniosków praktycznych. Przy ruchu zginania kręgosłupa, zwanym zwykle „wyprostem grzbietowym”, łatwo się zauważy, że największe amplitudy ruchomości istnieją w 3-ch punktach: — w części szyjnej, na granicy części piersiowej i lędźwiowej i w spojeniu krzyżowo - lędźwiowym. Co się tyczy samej części grzbietowej, od 1-go do 10-go kręgu, piersiowego, to możliwości jej wyprostu, znacznie ograniczone u zwłok, u żywego człowieka, praktycznie biorąc, prawie nie istnieją. Sztywność ta, która jest korzystną dla ruchu oddechowego klatki piersiowej, zależy od ścisłego połączenia kręgów za pośrednictwem żeber z mostkiem. Mylnym więc byłoby twierdzenie, że bezpośrednim wynikiem „wyprostu grzbietowego” jest wyprostowanie normalnej krzywizny tej części kręgosłupa; nieporównanie większa ruchomość części lędźwiowej sprawia, że właśnie ta część kręgosłupa odpowiada niezwłocznie na pracę mięśni. Jeśli-

by się chciało otrzymać realny wpływ na ruch krzywizny grzbietowej, to należałoby dać kręgom tej krzywizny solidne przeciw-oparcie — takie n. p. jakie daje się w ortopedii przez podwieszenie w pozycji pochylonej. Zapewne, że „wyprosty grzbietowe” nadają plecom wygląd „płaski”, który jest dowodem dobrze przeprowadzonych ćwiczeń, ale figura ta jest rezultatem przesunięcia ramion ku tyłowi i podniesieniem żeber, a nie właściwym wyprostem krzywizny grzbietowej. Jeśli więc te wyprosty mają korzystny wpływ na statykę kręgosłupa, to dzieje się to w sposób pośredni przez wzmocnienie tylnej muskulatury tułowia. Rezultat to bardzo piękny, ale trzeba pamiętać, że wyprosty grzbietowe są przede wszystkim zgięciami lędźwiowymi, którym towarzyszy rozciąganie przednich mięśni brzucha, co wymaga zachowania pewnego stopnia ostrożności przy stosowaniu tych ćwiczeń.

H. M.

Leon Gurdebek. *Muzyka i wychowanie fizyczne*. Notre Action, Nr. 4. Czerwiec 1936 r., str. 271—284.

Muzyka jest przyrodzoną naturze ludzkiej. Już u ludów pierwotnych stanowi ona nieodzowny składnik w życiu wojennym, religijnym i codziennie-obyczajowym. W swoim rozwoju muzyka bardzo wczesnie zaczyna się różniczkować; z jednej strony idzie ona w kierunku artyzmu i sztuki, stając się dziedziną specjalistów; z drugiej strony, pozostając prostą, bliską do swego prymitywu i opierającą się głównie na rytmie, jest ciągle dostępna dla ogółu danego społeczeństwa i tworzy dział muzyki ludowej. Grecy już uważali muzykę za czynnik wychowawczy równorzędny z gramatyką, literaturą i gimnastyką. Niemniej jednak późniejsi wychowawcy nie nadają jej wielkiego znaczenia wychowawczego, uważając ją tylko za rozryw

kę, która może nawet szkodzić poważnym zajęciom naukowym. Obecnie prawie wszędzie spotykamy się z tendencją wprowadzenia muzyki przy wykonywaniu ruchów gimnastycznych. Przeważnie są to dopiero próby, za wyjątkiem Niemców, którzy w tym kierunku poszli zdecydowanie naprzód, a w niektórych wypadkach może nawet za daleko. Zdaniem Sokratesa ten sam bóg darował ludziom muzykę i gimnastykę w celu wykształcenia ich energii i cnoty. Platon również uważa, że właściwe wychowanie opiera się na dwóch czynnikach: — gimnastyce kształcącej ciało i muzyce kształcącej duszę. Nie chcąc, bynajmniej, bezkrytycznie uważać wszystkiego, pochodzącego w tej dziedzinie od Greków, za najlepsze, musimy jednak liczyć się ze zdaniem narodu, który dzięki wysokim przejawom swego artyzmu w różnych kierunkach wykazał doskonałe zrównoważenie i harmonijny rozwój tak fizyczny, jak i duchowy. Jak bardzo dodatni wpływ ma rytm muzyczny na wyniki różnorodnej pracy mięśniowej świadczą bardzo liczne przykłady. Charakterystycznym jest śpiew Murzynów senegalskich przy ściąganiu okrętów osiadłych na mieliznie: — 500 nurków krąży koło okrętu, śpiewając pieśń rytmiczną, przy ósmym takcie wszyscy nurkują, śpiewając w myśli nadal, przy dwunastym takcie napierają oni wspólnie na okręt, a przy szesnastym takcie wynurzają się z powrotem na powierzchnię. Badania wyników pracy robotników drzewnych w Gdańsku wykazały znacznie większą wydajność pracy wykonywanej przez robotników śpiewających. Taki sam dodatni wpływ okazuje orkiestra wojskowa na żołnierzy podczas długich i forsownych marszów. Poza tym muzyka na ogół wywołuje nastrój radosny i tym sposobem stanowi atrakcję do chętnego wykonywania takich ruchów, które w zwykłych warunkach

byłyby wykonywane niechętnie pod przymusem. Z tych wszystkich względów jest najzupełniej właściwym udzielenie w dziedzinie wychowania fizycznego więcej miejsca muzyce, która ma ścisły związek z ruchami ciała. Biorąc pod uwagę różne prace i stosowane już w tej dziedzinie metody (Demeny, Jacques, Dalcrose i inni), a zwłaszcza osiągnięcie praktyczne Niemców, można wysnuć kilka następujących wniosków. Ze względu na bardzo dodatni wpływ muzyki rytmicznej tak na stronę fizyczną, jak i psychiczną gimnastykujących się, wprowadzenie muzyki do ćwiczeń fizycznych jest najzupełniej celowe i bardzo pożądane. Naturalnie, że muzyka w swoim rytmie, tempie i melodii musi być dostosowana do ruchów danego ćwiczenia, musi ona być prosta bez skomplikowanych upiększeń melodyjnych. Nie nadają się utwory artystyczne i klasyczne, które odwracają uwagę od sedna sprawy t. j. od wykonywania ruchów; — sztuka muzyczna, jako taka, winna być pozostawiona muzykantom - specjalistom.

Utwór muzyczny może wywoływać pewne nastroje psychiczne, które przejawiają się w postaci pewnych ruchów ciała; uregulowanie tych nastrojów i ujęcie ruchów w pewne prawa wchodzi w zakres prawdziwej sztuki i sztuki. Ten stosunek muzyki do ruchu nie może mieć zastosowania przy gimnastyce, gdzie przeciwnie muzyka ma tylko towarzyszyć odpowiednim ruchom, a jej rytm jest ściśle przystosowany do ruchów i ułatwia ich wykonanie. Ułatwienie to polega na tym, że rytm w muzyce jest wyraźniej oznaczony, a sama muzyka, działając fizjologicznie i psychicznie, oddala granicę pojawiania się zmęczenia przy ruchach. Muzyka stosowana w gimnastyce winna być niewolnicą ruchu, jako pomocniczo używana przy

ćwiczeniach, których zasadniczym celem jest forma i intensywność ruchu.

Nie wszystkie jednak ćwiczenia gimnastyczne nadają się do wykonywania przy towarzyszeniu muzyki. Niemcy, rozwijając swoje metody, poszli za daleko, chcąc wykonywać wszystkie ćwiczenia przy akompaniamencie. Ruchy analityczne, wymagające skoncentrowania na sobie całej uwagi ćwiczących nie nadają się do akompaniamentu muzycznego. Natomiast przy ćwiczeniach syntetycznych akompaniament jest bardzo pożądanym, a wybór jego stosunkowo łatwy. Najlepiej, jeśli akompaniujący muzyk jest jednocześnie sam gimnastykiem, a w każdym razie musi być w stałym kontakcie z nauczycielem gimnastyki; improwizacja muzyczna jest pożądana w zależności od uzdolnień muzycznych i gimnastycznych akompaniatora. Przewodząc w rozwoju metody Niemcy praktycznie rozwiązali sprawę w ten sposób, że każda sala gimnastyczna posiada u nich fortepian i muzyka. Można jednak z zupełnym powodzeniem zastąpić fortepian płytami gramofonowymi, specjalnie ułożonymi i przystosowanymi do oddanych ćwiczeń gimnastycznych.

W końcu swej pracy autor zaznacza, że celem jego bynajmniej nie było zaatakowanie aktualnych metod i systemów, a poprostu podkreślenie ogromnej wagi rytmu i muzyki w gimnastyce na podstawie tego wszystkiego, co już było zrobione w tej dziedzinie.

H. M.

Dr. Madeleine Dupont i Léon Dupont. *Ograniczenie zginania w stawie biodrowo - udowym*. Notre Action. Nr. 1. Wrzesień 1936 r., str. 11—17.

Zdolność dotknięcia palcami rąk poziomej podstawy ciała, względnie końców palców nóg, przy zgięciu tułowia ku przodowi i dołowi z jednoczesnym

wyprostowaniem stawów kolanowych, jest sprawdzianem normalnej zwinności i gibkości ciała. Zdolność ta bywa jednak bardzo często ograniczona, nawet u młodych osobników, do możliwości dotknięcia własnych nóg zaledwie na wysokości ich dolnej trzeciej części, a czasem tylko na wysokości kolan. Jednoczesne szczegółowe badanie kliniczne i radiologiczne nie stwierdza u nich śladów krzywicy, ani zmian w stawach, ani wogóle innych zmian patologicznych; nie zachodzi też u nich, wbrew częstemu domniemaniu, dysproporcja w wyroście rąk i nóg. Rzeczywistą przyczyną niezdolności wykonania wyżej wspomnianego ćwiczenia, w większości wypadków, jest wada rozciągliwości mięśni i prawdopodobnie niedostateczna długość ścięgien w grupie mięśni, wyprostujących staw biodrowo - udowy. Ruch zgięcia tułowia ku przodowi i dołowi odbywa się głównie za pośrednictwem stawów biodrowo - udowych, a tylko w nieznacznym stopniu przy współudziale stawów międzykręgowych, których amplituda zgięcia w kierunku przednio - tylnym wynosi według Bromana zaledwie od 20°—25°. By potwierdzić to praktycznie wystarczy usiąść, opierając miednicę w pozycji pionowej o poręcz krzesła, albo stanąć, opierając plecy o ścianę i podając nogi nieco naprzód; próbując w tych pozycjach zgiąć wyłącznie sam kręgosłup, ze zdziwieniem, przekonujemy się, jak nieznaczną jest rozpiętość tych zgięć. Zdolność zginania w stawach biodrowo-udowych jest bardzo znaczna i może osiągać 120° przy zgiętych kolanach, a przy kolanach wyprostowanych tylko 90°. Ta właśnie różnica dowodzi, że ruch zginania w tych stawach jest w bardzo znacznym stopniu uzależniony od rozciągliwości grupy mięśni prostujących te stawy. Roud dzieli mięśnie na dwie grupy pod względem ich rozciągliwości: — mięśnie jedno-stawowe, mające

miejsca przyczepu na kościach tworzących jeden staw i mięśnie dwu lub wielo-stawowe, łączące kości nie połączone ze sobą w jednym stawie.

Rozciągliwość mięśni jedno - stawowych i ich ścięgien jest doskonale przystosowana do rozpiętości ruchów danego stawu. Przystosowanie to określa prawo Weber-Ficka, które głosi, że długość ścięgien tych mięśni równa się podwojonemu skróceniu, któremu podlega mięsień przy przejściu stawu ze skrajnego zgięcia do skrajnego wyprostu. Mięśnie wielo-stawowe nie posiadają elastyczności przystosowanej do wszystkich ruchów, a zdolność ich rozciągliwości i długość ścięgien zmienia się w zależności od wieku, przyzwyczajęń i ćwiczeń. Ze względu na to, że stopień rozciągliwości tych mięśni ma duży wpływ na ogólną statykę ciała, a także na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych i sportowych, autor proponuje, by przy badaniu przedszkolnym i przedsportowym, jako jeden z testów, była wprowadzona próba dotknięcia palcami rąk podstawy ciała przy wyprostowanych kolanach. U osobników ze zmniejszoną elastycznością mięśni przy gimnastyce i zaprawie przedsportowej należy uwzględnić w stopniu dostatecznym ćwiczenia wpływające na rozciągliwość tych mięśni. Przy tym trzeba jednak pamiętać, że właśnie tacy osobnicy mają tendencję reagowania na ćwiczenia zastępczym zginaniem kręgosłupa, co może prowadzić do powstania jego trwałych skrzywień; trzeba więc wybierać takie ćwiczenia, które działając na wyciąganie mięśni, nie wywołują zastępczych zgięć kręgosłupa.

H. M.

Prof. Dr. Paweł Hąb e r l i n. *Prawda w wychowaniu*. „Die Körpererziehung“. Nr. 4. Kwiecień 1936 r., str. 97.

W odczycie pod tytułem „pedagogika ogólna”, ogłoszonym w Nr. 10 „Schweizer Erziehungsgrundschau”, prof. Dr. Paweł Häberlin z Bazylei w następujący sposób wyraża się o istocie prawdy w wychowaniu.

Prawda jest alfą i omegą wychowania. Prawdziwym wychowawcą jest tylko ten, kto z własnego przekonania poświęca pracy wychowawczej całą swą osobowość. Możliwym jest to tylko w tym wypadku, o ile cała jego praca i każde przedsięwzięcie odpowiada jego osobistemu zdaniu i głębokiemu wewnętrznemu przekonaniu. Chcąc być istotnie rzetelnym, wychowawca musi być wolnym od więzów utartych metod i doktryny, a także nie ma prawa posługiwać się podstępem i fortelem. Jeśli chce zasłużyć na miano pedagoga w pełnym znaczeniu tego wyrazu, to nie może podszycać się pod autorytety cudze i pozostawać pod wpływem obyczajów, przepisów, przzwyczażeń i planów naukowych. Za swoje poczynania musi ponieść sam odpowiedzialność.

Jeśli stwarza przepisy, to zastosowanie ich musi być wyrazem jego własnych przekonań.

Nauczyciel, na przykład, musi mieć cywilną odwagę interpretowania planów naukowych w sposób, jaki sam uzna za najwłaściwszy. Dziś może się na to odważyć, ponieważ nie żyjemy obecnie ani w czasie, ani w społeczeństwie, gdy za odstępstwo od utartych szlaków karno śmiercią. Zapewne, że do takich postępowych poczyniń potrzebna jest męska odwaga. Ale rzetelny wychowawca właśnie odważy się na to, by być prawdomównym.

H. M.

Dr. René Ledent (z Liège). *Gruźlica i wychowanie fizyczne*. La Médecine Scolaire Nr. 8, z dn. 1 października 1936 r. — str. 207—210.

W czasie tygodnia propagandy, zor-

ganizowanego w czerwcu 1936 r. przez belgijskie towarzystwo medyczne wychowania fizycznego i sportów, zagadnienie zapobiegania gruźlicy było pozostawione w cieniu. Historyczny rozwój lecznictwa tego cierpienia skreślił ostatnio prof. H. Barth (Presse medicale 27 czerwca 1936 r.). Odkrycie przez Kocha bakterii gruźlicy i stwierdzenie charakteru zakaźnego tego cierpienia zmieniło metody leczenia objawowego na metody odosobnienia. Następnie, mając na względzie podłoże rozwoju cierpienia, lekarze wchodzą na drogę indywidualizacji lecznictwa; jednocześnie, biorąc ogólnie, dobroczynne wpływy odpowiednich warunków higienicznych, równowagi psychicznej, wypoczynku, świeżego powietrza i dobrego odżywiania zyskują zastosowanie w poszczególnych metodach leczniczych. Obecnie dochodzą jeszcze metody leczenia preparatami złota i zabiegami chirurgicznymi. W wywodach końcowych swej pracy prof. Barth zauważa, że „podniesienie stanu ogólnego i podtrzymanie równowagi psychicznej są najlepszymi środkami obrony przeciwko wtargnięciu do organizmu bakterii Kocha”.

Bardzo zbliżoną do tego rozumowania, a zarazem aktualną dla omawianego tematu, jest deklaracja Wyższej Rady Higieny zgłoszona na podstawie wniosków dr-ów Gratia i Derscheida w następującym brzmieniu: „wychowanie fizyczne odgrywa bezsprzecznie doniosłą rolę w walce zapobiegawczej z gruźlicą. Domagamy się, by racjonalny i obowiązkowy kurs wychowania fizycznego był zorganizowany we wszystkich szkołach”.

Praktyczne przykłady wskazują, że przy zastosowaniu tej zasady odpadłaby konieczność wysyłania dzieci na specjalne kolonie. Wszelkie wypadki osłabienia ogólnego rozwoju i braku odpornych sił życiowych sprzyjają zakażeniu się gruźlicą. Statystyka belgijska wykazuje

obecnie, że 40^{0/0} młodych ludzi nie nadaje się do służby wojskowej, a poradnie przeciwegruźlicze w Liège na początku 1936-go roku liczyły pod swoim nadzorem 12.000 młodzieńców i 24.000 dzieci. A przecie wydadne środki walki z gruźlicą istnieją właśnie w racjonalnym i ogólnym zastosowaniu wychowania fizycznego. Wspomniany na wstępie tydzień propagandy w czerwcu 1936 r. pozwolił stwierdzić duży postęp w zastosowaniu w szkołach belgijskich światła, świeżego powietrza, gier, zabaw i lekcji gimnastyki. Niemniej jednak pozostają jeszcze wiele do zrobienia, jeśli się chce, w myśl wniosków Rozenhala, stworzyć skuteczny środek walki z gruźlicą przy pomocy zapobiegawczej kultury fizycznej, która byłaby środkiem jednocześnie najtańszym i najbardziej wydawnym. Koniecznym warunkiem jest należyta organizacja nadzoru lekarskiego w szkołach. Wszelkie ćwiczenia mięśni, aparatu oddechowego, oraz oddziaływanie powietrza, wody i słońca na funkcje skóry winny podlegać kontroli lekarskiej z punktu widzenia naukowego. Zasady biologii w niektórych wypadkach muszą mieć pierwszeństwo przed zasadami patologii. Takie ujęcie sprawy tym bardziej przyczyni się do zweryfikowania wniosków M. H. Bartha, którego celem jest zapobieganie gruźlicy przy pomocy wychowania fizycznego.

H. M.

D r. L. D u f e s t e l. *Przedłużenie wieku w szkolnictwie początkowym*. La Médecine Scolaire. Nr. 9. 1 listopada 1936 r., str. 227—228.

Przedłużenie wieku w szkolnictwie początkowym do lat 14 zostało uchwalone przez Izby Ustawodawcze. Reformy tej żądali lekarze szkolni już od dłuższego czasu. Około 12-go roku życia wzrost ciała dziecka staje się znacznie aktywniejszym niż w latach poprzed-

dnich, co wymaga w znaczniejszym stopniu przyswajania materiałów odżywczych i wywołuje zmęczenie organizmu. Od 14-go roku życia dziecko wchodzi w okres dojrzewania i rozwój jego męskulatury pozwala mu na wysiłki, do których nie było zdolne w poprzednich okresach. Jest to więc pierwszy okres, w którym staje się możliwym określenie zdolności fizycznych dziecka i ustalenie orientacji co do jego przyszłego zawodu. Na to jednak, by przedłużenie okresu szkolnictwa początkowego dało oczekiwane pożądane wyniki, potrzebne są jeszcze także zmiany w programach metodach nauczania początkowego, którego celem nie może być przeciążanie mózgu dziecka mnóstwem wiadomości, których nie jest ono w stanie przyswoić. Koniecznym jest przystosowanie nauczania początkowego do wydolności psychicznych ucznia przy jednoczesnym pozostawieniu dostatecznej ilości czasu dla ogólnego rozwoju organizmu. Nieracjonalnym jest wymaganie od ucznia szkoły początkowej 8 godzin pracy dziennie, z których 6 godzin przypada na lekcje w klasie, a 2 godziny na naukę pod nadzorem przy tym zupełnie zapomina się o konieczności dania dziecku możliwości spędzenia kilku godzin dziennie na świeżym powietrzu. W rezultacie takich metod liczymy w szkołach paryskich 75^{0/0}—80^{0/0} dzieci słabowitych, z których wiele stać się może w przyszłości ciężarem dla społeczeństwa. Środki zapobiegawcze w postaci kolonii letnich, szkół na świeżym powietrzu e. t. c. — zapobiegają wprawdzie złu, ale tylko częściowo, ponieważ bardzo często zbalansowany wpływ urządzeń bywa szybko zniwelowany po powrocie do normalnych zajęć szkolnych w warunkach wielkomiejskich. Konieczną więc jest dalsza akcja w tym kierunku, jeśli pragniemy, by zalety pięknej rasy francuskiej nie uległy zanikowi.

H. M.

F. D e f e y s. *Tańce egipskie z czasów Faraonów*. Notre Action Nr. 1. Wrzesień 1936 r., str. 19—32.

Taniec jest najbardziej rozpowszechnionym objawem wyrażania przez ludzi swych uczuć za pośrednictwem ruchów ciała. Spotykamy go u wszystkich ludów na najrozmaitszych szczeblach ich rozwoju, we wszelkich epokach, na wsi i w mieście, w pałacach i chatkach, uprawiają go zarówno kobiety, jak i mężczyźni, nie tylko młodzi, ale i starzy. Chęć manifestacji uczuć indywidualnych, obyczaj, religia, wojna, grzeszność, polityka e. t. c. — są to wszystko różnorodne i wielorakie przyczyny, dla których stał się tańczy. Poważniejsze studia historyczne choreografii czerpią swój materiał niemal wyłącznie u Greków i Rzymian. Nie wdając się w szersze dysputy na ten temat, należy z całym spokojem stwierdzić, że rozmaite formy piasów były już praktykowane nad Nilem przez Egipcjan na wiele wieków przed uspołecznieniem się Hellady. Autorowie klasycyści, jak Platon i Lucjusz, wspominają o tańcach religijnych u Egipcjan, a fantazja autorów późniejszych czasów, haftując na tym tle rzekomo konkretne obrazy, dała podstawę do rozpowszechnienia się twierdzenia, że pierwowzorem wszelkich tańców wogóle był taniec religijny. Autorka zasadniczo nie zgadza się z tym twierdzeniem i poddając analizie opisy, oraz — krytyce zdania różnych autorów (M. de Cahusac, Montet, Erman, F. de Menil) stwierdza, że niema żadnych pozytywnych dowodów, które wskazywałyby, że pierwowzorem wszystkich tańców były tańce religijne i święte, a wszystkie inne ich bezpośrednią emanacją. Dlaczego tańce religijne, wyrażające uczucia mistyczne i nadzwyczajne, miałyby się rozwinąć wcześniej niż tańce, wyrażające uczucia zwyczajne, prymitywne i codzienne?

Do poznania choreografii egipskiej

z epoki Faraonów posłużyły sceny wyobrażone na ścianach grobowców; nie znaczy to bynajmniej, by tańce egipskie miały zasadniczo charakter wyłącznie pogrzebowych rytuałów. Przeciwnie spotykamy tam tańce ludowe, obrzędowe, obyczajowe, religijne, wytworne i prymitywne, wesołe i smutne, solowe i zespołowe, baletowe i pantominowe — słowem wszystkie przejawy sztuki tanecznej czasów teraźniejszych.

Pracę swą ilustruje autorka 9 tablicami, przedstawiającymi rozmaite rodzaje i formy tańców egipskich. Najstarzytniejszy obraz tańca z epoki przedhistorycznej znajduje się w muzeum berlińskim. — ceramika przedstawia obrazy łodzi, czapli i gazi; a także wyobrażenie kobiety, wznoszącej zaokrąglonym ruchem oba ramiona nad głową. Zdaniem wytrawnego badacza Szarffa jest wyobrażenie pierwowzoru tańca kobiecego, którego podstawowe cechy zasadniczo ustaliły się następnie u Egipcjan przez długie wieki. O tańcach ludowych wiadomo stosunkowo najmniej, ponieważ na grobowcach Faraonów i wielmożów reprodukowane były sceny taneczne prawdopodobnie najbardziej ulubione przez pochowanych w grobowcach. Wiadomo jednak, że tańce ludowe były u Egipcjan bardzo rozpowszechnione; znane tańce wykonywane z okazji żniw, winobrania i t. p., które odbywały się przy muzycznym akompaniamencie fletów, klaskania w ręce, lub wybijania rytmu pałeczkami na podobieństwo kastanietów.

Tańce wojenne, względnie wojskowe, pochodzą przeważnie z epoki średniego cesarstwa. Obraz tańczących łuczniczków przypomina klasyczne tańce indyjskie. Do tańców o charakterze mniej prymitywnym można zaliczyć tańce rytualno-pogrzebowe, wykonywane przez specjalne płaczki, a także religijne i święte tańce, wykonywane przez kapłanów z o-

kazji rozmaitych uroczystości religijnych. M. de Cahusac podaje dość szczegółowy opis tańców podczas uroczystości święta boga Apisa, którego żywym symbolem był byk. Wspomnienie tych właśnie tańców spotykamy u narodu wybranego przez Boga, gdy na pustyni tańczy taniec święty wokół złotego cielca. Od okresu pierwszej dynastii wykonywano przed Faraonem taniec koronacyjny, a w późniejszych czasach, według Flindres Petrie, wykonywał rytualny taniec koronacyjny. Te tańce stanowią już rodzaj tańców świętych, którymi nie gardzili i bogowie.

Tańce wytworne, baletowe i pantominy stanowią już wyższy stopień sztuki tanecznej i artyzmu; wszystko w nich jest harmonijne i szlachetne w swej formie bez najmniejszego cienia prymitywu i barbarzyństwa. Miejscami wykonywania tych tańców był dwór Faraona, oraz pałace i wille wielmożów. W okresie VI-ej dynastii zespół taneczny na dworze Faraona był pod zarządem wyższego oficera pałacowego. Stosownie do różnorodności treści i form tańców egipskich były one wykonywane przy różnorodnych formach akompaniamentu muzycznego, poczynając od klaskania w dłonie i wybijania rytmu palczkami aż do dużych zespołów muzycznych, składających się z harf, cytr, fletów i klarnetów.

Śpiew, poezja i muzyka były zawsze dalszym ciągiem mowy. Taniec był zawsze dalszym rozwojem ruchów ciała. Mowa i ruch — te dwa podstawowe przejawy życia zostały dane zarówno mężczyźnie, jak i kobiecie, dla wyrażania swych uczuć, żądź i porywów — od brutalnych i prymitywnych do najszlachetniejszych. Nie trzeba się więc dziwić, że taniec, będący wyrazem najróżnorodniejszych uczuć istot ludzkich, stał się nieśmiertelnym na równi z ludzkością.

H. M.

Z Prasy U. S. A.

Na tle zagadnienia czasu wolnego od pracy i na tle uśłowań zmierzających do wyzyskania rozrywki jako czynnika społecznego w życiu zbiorowości amerykańskiej postawiono w ostatnich czasach w Stanach Zjednoczonych Ameryki Południowej na warsztacie aktualnych rozważań i dyskusji zagadnienie zabawy i jej roli w odniesieniu do życia jednostki i życia zbiorowego. Zagadnienie to posiada w U. S. A. już dość obfitą literaturę zarówno naukową jak i popularną. Zagadnienie zabawy wyłoniło się w U. S. A. w związku z problematem czasu wolnego od pracy i jego najlepszego wykorzystania społecznego. W związku z ponownym wyborem Prezydenta Roosevelt'a na stanowisku organizatora życia zbiorowego U. S. A. istnieje gwarancja, że przynajmniej w okresie najbliższych kilku lat zagadnienie skrócenia czasu potrzebnego na pracę dla zapewnienia sobie bytu, będzie się rozwijało w swej życiowej realizacji w kierunku dotychczasowym. Zagadnienie czasu wolnego od pracy, organizacji wypoczynku ludzkiego, odnowy, odprężenia i w ogóle wykorzystania wolnego czasu zostało już w U. S. A. pozytywnie rozwiązane. Dyskusja na temat doniosłości tego czynnika w życiu zbiorowym już ustafa. Rzecz została uznana za udowodnioną i weszła do umysłowości amerykańskiej jako jedna z prawd nie budzących wątpliwości. Dyskutuje się obecnie jedynie praktyczną stronę wyzyskania tej prawdy dla organizacji życia społecznego Stanów. W umysłowości obywatela U. S. A. głęboko zakorzeniony jest pogląd, że o losach zbiorowości decydują jednostki, a o pomyślności zbiorowości, pomyślność jednostek czynnych społecznie. W ten sposób, praktycznie rzecz biorąc, zagadnienie szczęścia zbiorowości — pomyślność społecz-

na — sprowadza się do tego, by jak największa ilość członków społeczeństwa osiągnęła stan zadowolenia (jeżeli jednostka nie może być stale zadowolona, to przynajmniej niech nią będzie możliwie najczęściej) przy czynnym ustosunkowaniu się do otoczenia. Na tle powyższych rozważań zwrócono się w U. S. A. do zagadnienia zabawy i do zagadnienia roli zabawy, jako czynnika biologicznego i psychicznego w indywidualnym życiu człowieka, przy czym rozważania i dyskusje w tej dziedzinie odrazu postawiono na gruncie analizy roli zabawy w odniesieniu do ludzi zdrowych i chorych. Jest rzeczą wysoce charakterystyczną, że obecnie więcej się w Stanach pisze i mówi o chorobach nerwowych i psychicznych niż innych. Niedomagania umysłowe, obsesja psychiczna, presja, związane z tem choroby społeczne i t. d. oto główny przedmiot trojski organizatorów i badaczy życia w U. S. A. Nie podobna zreferować tu całej dyskusji toczącej się na ten temat. Nie od rzeczy jednak będzie zapoznać wychowawców fiz. w Polsce z kierunkiem zainteresowań obecnych w wych. fiz. w U. S. A. Wyrazem tych zainteresowań jest zreferowany poniżej artykuł, zamieszczony w *Journal of Health and Physical Education*, które to pismo jest organem *American Physical Education Association*. Artykuł ten daje syntezę obecnych poglądów na zabawę w U. S. A.

Activity and Mental Hygiene Problems. by Margaret Powell — *Journ. of Health and Phys. Educ.* Vol. VII Nr. 9, 1936.

Aktywność, a zagadnienia higieny umysłowej.

Autor rozpoczyna swe wywody od przytoczenia słów R. K. Atkinson'a „Aby aktywność fizyczna mogła mieć zdefiniowaną wartość, dla umysłowo chorego

człowieka, musi ona zmierzać ku odbudowaniu u chorego takich reakcji nawykowych, które zaznaczają jego powrót z kraju złud do kraju rzeczywistości”. W dalszym ciągu swego opracowania autor artykułu nie wypowiada swego osobistego punktu widzenia, lecz przytacza wyniki badań specjalistów z różnych dziedzin i ich poglądy na zagadnienie zabawy. Na tym też polega wielka wartość tego artykułu dla czytelnika polskiego bo znajduje on w tym artykule kompendium obecnych poglądów w tej dziedzinie w U. S. A. Autor stwierdza, że dziecko uczy się dawać wyraz swej osobowości i swą osobowość rozwija nie w drodze racjonalizacji intelektualnej, lecz raczej w drodze aktywności cielesnej. Jeżeli aktywność cielesna jest naszym pierwotnym środkiem do rozwijania reakcji nawykowych w procesie doświadczeń, to czy nie jest rzeczą wskazaną uznać ją za sprzymierzeńca w dziele odbudowy tych reakcji nawykowych, które zostały zaburzone lub utracone?

Następnie stwierdza autor, że wiele z tak zwanych „zagadnień co do zachowania się” są w rzeczywistości zagadnieniami słabości i zmęczenia. Bardzo ciekawe są tu eksperymenty Prof. Latarjet. W zarysie są one następujące: Prof. Latarjet wybrał w jednej ze szkół żeńskich w Lyons najbardziej tępe i spóźnione w naukach dziewczęta i zgrupował je w jedną klasę. Z sześciu godzin nauki, co stanowi normalną porcję dzienną w szkole, przeznaczył prof. Latarjet 2 godziny, jako wolny czas na zabawy i gry zabawowe i wymiar ten utrzymywał przez trzy miesiące, przeprowadzając na początku i przy końcu tego okresu dokładne badania psycho-fizyczne uczennic, badając wzrost i kondycję cielesną oraz uwagę, pamięć, inteligencję i t. d. Z badań tych wynikało, że we wszystkich dziedzinach stwierdzona zo-

stała znaczna poprawa, co zostało następnie potwierdzone po powrocie dzieci do normalnego trybu zajęć szkolnych przez ich postępy w nauce. Jeżeli więc w danym wypadku dwie godziny zabawy dziennie w szkole mogły po upływie stosunkowo krótkiego okresu czasu w uchwytny sposób poprawić stan ogólny umysłowo upośledzonych dzieci, to nie może ulegać wątpliwości iż zagadnienie zabawy dla tych, którzy wskutek choroby, czy przemęczenia podlegli zaburzeniom nerwowym, nie może być bez znaczenia. Nowsze doświadczenia i obserwacje zdają się wyraźnie wskazywać na to, że właśnie zabawa może się stać skutecznym i b. praktycznym środkiem leczniczym w przypadku cięższych zaburzeń nerwowych i umysłowych. Wedle Morsh'a, choroba umysłowa jest to choroba społeczna, spowodowana przez zbiorowość ludzką — przez tłum. Stojąc na tym gruncie trudno by było znaleźć lepszy środek na zwalczanie tego niedomagania jak zabawa, gdyż czynność zabawowa właśnie atakuje podstawy choroby w danym wypadku i daje skuteczne środki do pobudzenia procesu resocjalizacji. Najważniejszym zadaniem psychiatry jest uwarunkowanie życia pacjenta na odpowiedni stosunek jego do życia społecznego. Reakcje warunkowane przez czynne gry i zabawy wytwarzają skolei potężne bodźce, działające w kierunku odbudowania świadomości społecznej, harmonizując osobowość jednostki z otoczeniem i uwalniając jednostkę od emocji zabarwionych antyspołecznie, naskutek zniszczenia owej harmonii. W aktywnym programie zabaw i gier znajdują uczucia człowieka swój wyraz w czynie i w dokładności działania. Gdyby uczucia te nie mogły związać się harmonicznie z otoczeniem, to często mogłyby prowadzić człowieka na emocjonalne bezdroża.

Wedle Dawis'a zabawa nie pozwala

„pacjentowi” stanąć w otwartej opozycji do społeczności lecz stopniowo kierując go ku bardziej odpowiedzialnemu ustosunkowaniu się do zbiorowości, przez co może się on czegoś nauczyć sam i sam pomóc sobie w reintegracji swej osobowości. Obserwacje nad umysłowo chorymi przekonały Dawis'a o pewnym zdumiewającym fakcie. Oto chorzy umysłowo w zabawie wykazują normalny sposób zachowania się i reagują w pożądanym normalny sposób na sytuację i bodźce z niej płynące. Wydaje się, że sytuacje zabawowe ożywiają normalne sposoby zachowania się i normalne reakcje nabyte w dzieciństwie, a które nie znajdują dla się pobudzeń w codziennym życiu i powszedniej pracy dorosłego człowieka. Eksperymenty przeprowadzane w tej dziedzinie przez Dawis'a i innych, wykazały, że w działalności zabawowej u osób umysłowo chorych czynna uwaga zachowywana była z łatwością przez czas dłuższy, sfera woli często ulegała pobudzeniu w stopniu zupełnie niespodziewanym i wręcz zdumiewającym, a tonus afektowy przejawiał się w dodatnim wyćwiczeniu aktów emocjonalnych i inhibicyjnych. Dawis stwierdza w konkluzji, że gdy pacjent ma swe nawyki i reakcje nabyte odbudowane tak, że zbliżają się one do normalnych, to wówczas dopiero stosować można wpływ intelektualny.

Aktywność fizyczna jest obecnie ważnym czynnikiem w fizjoterapii, lecz tylko w tym wypadku gdy połączona ona jest z uczuciem radości. W tych stanach aktywności fizycznej w połączeniu ze stanami zadowolenia zachodzi ogniskowanie uwagi, a w związku z tym powstaje integracja czynników biologicznych i intelektualnych. Między innymi i Nash stwierdza, że radość w zabawie świadczy o integracji, jest sprawdzianem normalności i świadczy o nieobecności konfliktów. Następnie przytacza

autor szereg obserwacji i eksperymentów dokonanych na osobach cierpiących wskutek zaburzeń umysłowych i nerwowych różnego typu, przez Dawis'a, James'a i innych zarówno lekarzy jak i psychologów, stwierdzając, że aktywność fizyczna takich chorych osób musi pobudzać uwagę pacjentów, musi być prosta i musi wywoływać jednakierunkowość

wrażeń i doznań, przy czym autor mówi, że sfera cielesna, intelektualna i uczuciowa muszą tu leżeć w jednej płaszczyźnie, ich „ilościowy stosunek musi być jednaki”. Z wszelkich działalności ludzkich wymagania te spełnia jedynie zabawa.

A. K.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Posiedzenie lekarzy szkolnych w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dn. 16-go kwietnia 1936 r.

Przewodniczący dr. K. Mitkiewicz przypomina, iż minął termin nadsyłania wypełnionych arkuszy, dotyczących danych o pracy młodzieży szkolnej w klasie III-ej gimnazjalnej, oraz zwraca uwagę obecnych na interesującą książkę Dryjskiego: „Praca umysłowa i egzaminy”, która powinna się znaleźć w każdej bibliotece szkolnej i lekarze winni się z nią zaznajomić. Na koniec przewodniczący poleca uwadze zebranych sprawę funduszu poradni dla młodzieży szkolnej im. d-ra S. Kopczyńskiego w Warszawie. W ostatnich dniach zostały rozesłane do wszystkich lekarzy szkolnych odezwy Komitetu, zbierającego fundusz, oraz czeki na P. K. O. dla dokonania 10-cio złotych wpłat, uchwalonych na poprzednich zebraniach.

Z kolei wygłosił referat doc. dr. Ławrynowicz p. t. „Szczepienie ochronne przeciwdurowe i inne”.

Na wstępie referent omawia szczepienia przeciwbłonicze.

Wobec wzrostu ilości zachorowań na błonicę we wszystkich krajach sprawa szczepień ochronnych jest bardzo aktualna. W Polsce są miejscowości, gdzie liczba wypadków błonicy jest znaczna, są znów inne, gdzie obserwuje się niż-

ka zachorowań; do nich należy Warszawa. Można tłumaczyć to zjawisko okolicznością, iż w Warszawie w ostatnich latach bardzo dużo dzieci było zaszczepionych przeciw błonicy. Małe dzieci jednocześnie ze szczepieniem ospy poddaje się w Warszawie i Łodzi szczepieniom przeciwbłoniczym. Dane statystyczne wykazują, że szczepienia obniżają zachorowalność 4-krotnie, a śmiertelność — 9—10-krotnie. Dane te są tak zachęcające, że niedawno ukazało się rozporządzenie o przymusowych szczepieniach przeciwbłoniczych.

Za przykładem Francji zaczęto u nas wyrabiać w Państw. Zakładzie Higieny szczepionkę przeciwbłoniczą razem z przeciwdurową. Wśród przypadków duru brzuszego w Warszawie daje się zauważyć 2 grupy

I zakażenie nastąpiło w Warszawie,

II zakażenie nastąpiło poza Warszawą.

10% wypadków duru w Warszawie są spowodowane zakażeniem poza Warszawą, najczęściej w związku z wyjazdami letniami, prawy brzeg Wisły daje 2/3 wypadków, lewy 1/3. Linia Otwocka daje największą liczbę zachorowań.

Według wieku chorych były obserwowane następujące grupy:

Do 10 lat — 25^{0/0},

„ 15 „ — 36^{0/0},

„ 20 „ — 52^{0/0}.

Warunki mieszkaniowe odgrywają też dużą rolę.

W mieszkaniach, gdzie 1 osoba wypadła na 1 pokój było 8^{0/0} zachorowań.

w mieszkaniach, gdzie 1—3 osób wypadła na 1 pokój było 26^{0/0} zachorowań,

w mieszkaniach, gdzie 3—5 osób wypadła na 1 pokój było 31^{0/0} zachorowań,

w mieszkaniach, gdzie więcej osób wypadła na 1 pokój było 31^{0/0} zachorowań.

Bliższa styczność nosiciela z otoczeniem niewątpliwie wpływa na częstość zachorowania. Wśród tych mieszkań 50^{0/0} ma wodociąg, w 50^{0/0} woda dostarczona była z innych źródeł, w 75^{0/0} brak było ustępu.

W epidemiologii duru brzuszego dużą rolę odgrywają środki spożywcze:

Woda w Warszawie nie ma tak dużego znaczenia dla epidemiologii duru, jak na prowincji, gdyż woda wodociągowa jest bardzo dobra.

Nabiał — mleko rynkowe jest bardzo brudne, jednak ludność przeważnie nie pije mleka surowego, mleko kwaśne może być źródłem zakażenia, proces zakwaszania nie niszczy laseczników duru.

Lody — śmietankowe są zwykle zanieczyszczone, często spotyka się pałeczkę okrężnicę.

Nosicielstwo odgrywa może najważniejszą rolę w szerzeniu się duru brzuszego. Chorzy w szpitalach badani są na nosicielstwo po przebyciu choroby. Badania na zwłokach, przeprowadzone w Warszawie, wykazały w 1/2^{0/0} obecność laseczników duru. Na całą ludność Warszawy przypada przypuszczalnie 6.000 osób, które są zdrowe, lecz rozsiewają chorobę w swym otoczeniu, szczególnie niebezpieczeństwo grozi w za-

gęszczonych mieszkaniach. Przypuszczalnie nosicielstwo podtrzymuje głównie endemię w Warszawie.

Wobec społecznego charakteru tej choroby zwalczanie powinno iść w tym kierunku:

- 1) poprawa warunków społecznych,
- 2) budownictwo mieszkaniowe,
- 3) urządzenie wodociągów i kanalizacji,
- 4) podniesienie ogólnej kultury i wiadomości higienicznych,
- 5) szczepienia ochronne.

Doświadczenia ostatniej wojny wykazały, że szczepienia zmniejszają znacznie liczbę zachorowań.

Szczepienia metodą Besredki mają znacznie mniejszą wartość, są kosztowne, obecnie są prawie zupełnie zarzucone. Szczepienia podskórne dają obecnie mniejsze odczyny, gdyż zamiast wakcyny używana jest anawakcyna, pozbawiona własności toksycznych.

Można stosować szczepienia skojarzone: przeciwbłonicze i przeciwdurowe. Według prac autorów francuskich można stosować szczepienia przeciwdurowe już od 2-go roku życia.

W Polsce akcja ochronna ma obejmować przede wszystkim wiek szkolny, szczególnie dzieci wyjeżdżające na obozy, kolonie.

W dyskusji D. r. D. r.: P i o t r o w s k a, S z c z y g i e ł, J u r i e w i c z, O f m a ń s k i, K l i m a s z e w s k i, Z b o r o w s k i zwracają się do prelegenta z szeregiem pytań, dotyczących szczepień ochronnych.

W odpowiedzi d o c. Ł a w r y n o w i c z stwierdza, iż doświadczenia na zwierzętach wykazały, że jednoczesne wprowadzanie różnych antygenów nie przeszkadza jednoczesnemu wytwarzaniu przeciwciał, istnieje t. zw. konkurencja antygenów. Szczepienia przeciwbłonicze i przeciwdurowe powinny być dwukrot-

ne. Odporność wytwarza się w 6—10 dni po zaszczepieniu, w tym okresie wytwarzają się odpornościowe aglutyny. W razie poprzedniego szczepienia wystarcza jednorazowe doszczepianie.

Odporność przeciwbłonicza wytwarza się powoli i długo trwa (4—5 lat). Dzieci, które były szczepione we wczesnym dzieciństwie wraz ze szczepieniem przeciwospowym powinny być drugi raz szczepione, ewentualnie ze szczepieniem przeciwdurowym. U niemowląt można stosować tylko szczepienie przeciwbłonicze. Wycieńczenie, białkomocz, stany gorączkowe — stanowią przeciwskazania dla jakichkolwiek szczepień. Dawkowanie szczepionki przeciwdurowej u mło-

dzieży powyżej 15 lat jest następujące: pierwsze szczepienie 0,5 ctm., drugie 1 ctm., doszczepianie 1 ctm. *Dawki należy zmniejszać odpowiednio do wieku i stanu sił młodzieży.* Na flakonach ze szczepionką Państw. Zakład Higieny umieszcza wskazówki co do dawkowania.

Na zakończenie p r z e w o d n i c z ą c y stwierdza, że 20. III. r. b. wyszło rozporządzenie Ministra Opieki Społecznej o przymusowym szczepieniu przeciwbłoniczym dzieci do lat 10-ciu. Następnie poleca lekarzom szkolnym rozpocząć już obecnie szczepienia przeciwdurowe w związku z wyjazdami młodzieży na obozy, kolonie, wycieczki, letniska.

Kronika.

Plenarne posiedzenie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego odbyło się w dniu 12 grudnia 1936 roku o godzinie 10 w sali konferencyjnej Państwowego Urzędu W.F. i P.W. pod przewodnictwem p. Gen. bryg. Dr. Roupperta Stanisława. W posiedzeniu wzięli udział:

Dyrektor P.U.W.F. i P.W. Gen. Olczyński-Wilczyński, Minister Ulrych, Wiceminister Bobkowski, Wiceminister Piestrzyński, Ppłk. Ziętkiewicz, Wiz. Olczewska, Wiz. Wyrobek, Wiz. Sikorski, Dyr. Uklejska, Wiz. Lesicka, Dr. Czarnocka-Karpińska, Doc. Czarnecki, Prof. Dr. Ciechanowski, Prof. Piasecki, Doc. Dr. Szulc, Dr. Zawadzka-Domosiławska, Ppłk. Dr. Dybowski, b. Minister Hubicki, Płk. Dr. Gilewicz, Sekr. Rady Naukowej W. F. Red. Muszałówna, delegat Ministerstwa W.R. i O. P. Nacz. Dobrodzicki, delegat Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Mjr. Wyszyński.

Porządek dzienny obrad obejmował: zagajenie, sprawozdanie z działalności Rady za czas od maja 1932 r. do 12 grudnia 1936 r., sprawozdanie z działalności P.U.W.F. i P.W. i zamierzenia na przyszłość, dyskusja, program prac Rady Naukowej W.F. na następną kadencję i wolne wnioski.

Nie jesteśmy w stanie w chwili obecnej głównie z powodów natury technicznej dać bardziej szczegółowego sprawozdania z przebiegu obrad. Musimy jednak zaznaczyć, z obowiązku kronikarskiego, że ubiegłe czterolecie prac Rady Naukowej W. F. i Państw. Urzędu W.F. i P.W. przyniosło imponujący dorobek.

Prace badawcze Rady Naukowej WF zarówno jak i posunięcia organizacyjne Państw. Urzędu WF i PW w czasokresie dzielącym dwa ostatnie posiedzenia Rady nie pominęły niemal żadnej mniej lub więcej aktualnej dziedziny wychowania fizycznego. Opieka Rady Naukowej WF

nad pracą badawczą z dziedziny aktualnych spraw wychowania fizycznego jak wynika ze sprawozdania i przebiegu dyskusji stworzyła racjonalne podstawy dla posunięć organizacyjnych Państw. Urzędu WF i PW. Ścisły kontakt między Radą Naukową a Państw. Urzędem WF i PW z jednej a Min. WR i OP z drugiej strony nadał pracom badawczym Rady kierunek życiowy i skierowało jej uwagę na palące zagadnienia doby współczesnej w dziedzinie wych. fiz. W dyskusji zabierali głos niemal wszyscy członkowie Rady a najwyższego ożywienia nabrała ona w momencie omawiania sprawy usportowienia młodzieży szkolnej, programów szkolnych Min. W. R. i O. P. , w tym punkcie niemal wszyscy obecni wypowiedzieli się za koniecznością utrzymania conajmniej 3 godzin wych. fiz. tygodniowo, nie licząc czasu przeznaczonego na gry i zabawy.

We wszystkich prawie przemówieniach przebiegała tendencja wprowadzenia obo-

wiązkowych półgodzinnych ćwiczeń codziennych. Natomiast ćwiczenia codzienne 10 min. jakkolwiek nie spotkały się z ostrą krytyką to jednak nie znalazły uznania w łonie Rady Naukowej W.F. Ożywiona dyskusja przeciągnęła się do godz. 16-tej i w wyniku swoim wysunęła szereg postulatów, które Czytelnikom podamy z chwilą ogłoszenia protokółów Rady Naukowej W.F., a które stworzą na najbliższy okres dwuletni głęboko przemyślany plan jej prac.

IV Zjazd Naukowy Oficerów Służby Zdrowia odbył się w Warszawie w dniach od 7 do 9 stycznia 1937 roku.

Rada przy Dyrektorze Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego im. Pierwszego Marszałka Polski, Józefa Piłsudskiego obradowała w Instytucie w dniu 10 grudnia u. r. Przedmiotem obrad były sprawy programowo organizacyjne.

Następny numer oraz streszczenie francuskie z bieżącego numeru, z powodu trudności technicznych, ukażą się w końcu lutego b. r.



DZIAŁ SPORTOWY

Mg. WLADYSŁAW CZARNIECKI.

Sporty zimowe w Norwegii.

(Spostrzeżenia z podróży).

Położenie geograficzne, oraz warunki klimatyczne Norwegii, umożliwiają należyty rozwój sportów zimowych. Każdy Norweg uprawiający sporty zimowe powiada: „Jesteśmy stworzeni na dobrych narciarzy, łyżwiarzy... kochamy te sporty”. Nie przebijają przez to powiedzenie zarozumiałość, boć jest to naród szczery, prosty w sposobie myślenia, posiadający wielki kult dla tradycji, zahartowany w ciężkiej, twardej i mozolnej pracy codziennej. Sporty nie tylko zimowe, lecz i inne uprawia z zamięłowaniem, z tradycji, a zresztą i z konieczności. Surowy klimat zmusza do pracy sportowej, stwarzając przeciwwagę ujemnym jego wpływom na organizm. Wiele jeszcze jest przyczyn, które spowodowały, że sport tu stoi bardzo wysoko i jest tak powszechnie lubiany.

Pragnę jednakże zastanowić się nad sportami zimowymi, które w obecnej chwili są intensywnie uprawiane, a urok ich osobiście przeżywam.

Narciarstwo jest tu zorganizowane bardzo dobrze, jest sportem jak powiadają: „pierwszej potrzeby”. Świadczą zresztą o tym wyniki licznych zawodów krajowych i międzynarodowych. Poza tym stwierdzić należy, że jest to naród wybitnie narciarski, posiadający dobrą dyspozycję fizyczną i wielkie zdolności wykorzystywania sprzyjających temu sportowi warunków terenowych. Na czele tego ruchu stoi „Związek”, istniejący od roku 1883, pod nazwą: „Foreningen til Ski-Idraetens Fremme”. Protektorem jego jest syn króla Norwegii, znany zawodnik narciarski i wielokrotny mistrz. On to właśnie ogniskuje w sobie cały ruch „zdrowego i pozytywnego ustosunkowania się do tego sportu” — całego społeczeństwa. Działalność jego jest wszechstronna, w porównaniu z nami, obejmuje mniej więcej działalność naszego Polskiego Związku Narciarskiego wraz z Towarzystwem Krzewienia Narciarstwa. Jest właścicielem pięknego muzeum narciarskiego, świadczącego, że sport ten bardzo dawno jest tu znany. Buduje schroniska narciarskie, rozsiane po całej Norwegii, a które w lecie oddają równie wielkie usługi dla turystów. Buduje liczne skocznie treningowe (podczas wycieczek w okolicy Osła naliczyłem ich 35), administruje i konserwuje reprezen-

tacyjną skocznię w Holmenkollen, gdzie odbywają się wszelkiego rodzaju zawody krajowe i międzynarodowe. Trudni się rozdawnictwem nart dla działalności szkolnej (w tym roku rozdano 700 par). Oto skromny bilans akcji tego związku.

Znane co do swej jakości w świecie narciarskim są norweskie smary, które nie są w gatunkach liczne, jednakże dobre i praktyczne. Używa się powszechnie tylko kilka zasadniczych smarów. Nie ma takiej powodzi i dezorientacji smarowej jak u nas, gdyż na produkcję tych smarów Związek ten ma zasadniczy wpływ. Sprzęt narciarski jest wyborowy, a narty są prawie wyłącznie hikorowe. W praktyce okazują się one bardzo dobre, elastyczne, lekkie, wygodne do rozcierania smarów; jednym słowem, stwarzają dobrą dyspozycję techniczną narciarzowi, a przy tym przyznać trzeba, że w wykonaniu narty co do formy zewnętrznej, oraz technicznej przydatności, są bez zarzutu. Nic też dziwnego, że wyniki osiągane przez młodzież w znacznym stopniu przypisać należy sprzętowi. Bieżący sezon jest pod znakiem nowego wynalazku konstrukcyjnego narty biegowej i slalomowej, która jest klejona z trzech kawałków drzewa. Dzięki tej konstrukcji jest ona nadzwyczaj elastyczna i trwała.

Forma uprawiania sportu narciarskiego jest różnolita. Na pierwszym planie stoi przede wszystkim turystyka. W okolicy Osla, jak zresztą i w całej Norwegii, są wyborne tereny, obfitujące w utarte drogi, którymi dążą w niedziele i święta liczne rzesze turystów. Są też ulubione specjalne miejsca młodzieży, t. zw. slalomowe, gdzie młodzież z wielkim zapalem podpatruje zjazdy dobrych i wprawnych narciarzy, naśladując ich technikę. W miejscach takich częstokroć jest kilku dobrych zawodników, którzy świadomie pobudzają do zjazdów slalomowych liczną gromadę młodzieży, udzielając przy tym rad i wskazówek. W tym kierunku również pracuje wspomniany Związek, który poprostu wyznacza dyżury pseudo-instruktorów w tych skupiskach, a dla oka przygodnego turysty, są oni właściwie równie przygodnymi turystami, zapalonymi miłośnikami sztuki slalomowej.

Na skoczniach treningowych panuje zawsze wielki ruch. Zaprawia się w tej sztuce przeważnie młodzież pod okiem dobrych skoczków lub też specjalnych instruktorów. Forma skoków piękna, nie obliczona na efekt długości, lecz na dobrą i celową pracę rąk, tułowia, na pewność doskoku i t. d.

Bardzo często widzi się sznury biegaczy, trenujących biegi terenowe. W tym celu są ustalone trwałe oznaki tras (taśmy kolorowe z płótna). Na czele takiej kolumny kroczy wypróbowany polykacz kilometrów, nadający tempo, a podczas odpoczynku, wyjaśniający adeptom tajniki biegu. Grupa taka zazwyczaj rekrutuje się z młodzieży szkolnej, lub z urzędników wielkich koncernów okrętowych, handlowych, fabrycznych, klubów i t. p. W sezonie narciarskim, w związkach i klubach odbywa się szereg zawodów eliminacyjnych, które wyłaniają w konsekwencji mistrzów. Zawody te, natury indywidualnej lub zbiorowej, są doskonałym przeglądem sprawności członków tych związków lub klubów.

Kilka razy w sezonie wyżej wspomniany Związek organizuje zawody ogólnokrajowe, gdzie występują wszystkie kluby i związki narciarskie. Ogłasza się wówczas oficjalną listę mistrzostw indywidualnych i zbiorowych. Do zakresu działania Związku należy wybór reprezentacji narodowej

na zawody międzynarodowe, w czym, wobec wysokiej klasy zawodników, dzięki starannej pracy klubów, nie ma Związek Centralny żadnej trudności.

Sport łyżwiarski również dobrze się rozwija, jednakże mniej ma zwolenników niż narciarstwo. Na wysokości 490 mtr. ponad poziom morza, w okolicy Osla jest przepiękny stadion zimowy, gdzie panuje znaczny ruch lepszej klasy miłośników tego sportu. Środek stadionu zajmuje wielka przestrzeń lodowiska, gdzie są treningowe boiska hokejowe, oraz okólna specjalna przestrzeń do biegów długich. Pielęgnacja lodu bardzo staranna; stosują do tego specjalne przyrządy równomiernie polewające lód, oraz specjalne pługi motorowe, oczyszczające bardzo szybko lodowisko ze śniegu i zużytego lodu.

Niezależnie od tego centrum sportu łyżwiarskiego, wszystkie inne stadiony i większe boiska szkolne na czas zimowy zamieniają się w taflę lodową. Najbardziej popularne są tu łyżwy hokejowe i do biegów długich. Inne rodzaje są bardzo mało reprezentowane, dzięki temu na lodowiskach panuje wielki ruch, boć rodzaj łyżew do tego zmusza ich posiadacza. W tej dziedzinie organizuje się również zawody indywidualne i zespołowe, wobec czego Związek Łyżwiarski, podobnie jak Narciarski, rozporządza również wielkim zastępem wysokiej klasy zawodników. Lodowiska są rzeźbiście oświetlone, ruch panuje do późnej nocy, każdy uczeń, urzędnik, żołnierz — mogą po swoich zajęciach do późnej nocy korzystać z lodowisk. W czasie nauki szkolnej wszystkie lodowiska są zajęte przez młodzież szkolną, która w tym okresie wszystkie niemal godziny przeznaczone na gimnastykę spędza na łyżwach pod okiem nauczycieli. By ułatwić wykorzystanie lodowisk przed południem przez młodzież szkolną, płatnego wstępu zarząd lodowisk nie pobiera, lecz wymaga należytej organizacji przybywającej grupy. Zarząd lodowisk podlega miastu, a prywatnej inicjatywy w tym względzie nie ma. Wobec bardzo dobrej w tym kierunku organizacji i dzięki subsydiom, rozporządza Zarząd lodowisk wielkimi środkami technicznymi, niezbędnymi do konserwacji i czyszczenia lodu, oraz posiada bardzo bogatą wypożyczalnię wszelkiej wielkości i rodzaju łyżew.

Saneczkarstwo ma licznych zwolenników. Używa się zazwyczaj dwuosobowych sanek, mocnych i zwrotnych. Do kompletu ich należy dodatkowo składany kij, który wloką się za jadącymi, ułatwia znacznie kierowanie nimi. Dla amatorów tego sportu są zbudowane liczne tory, a najdłuższy z nich liczy 6 kilometrów. Tor taki jest starannie przygotowany; oczyszcza go się z nadmiaru śniegu, oraz polewa się wodą, by stworzyć twarde podłoże. Dzięki tym warunkom, szybkość jadących jest znaczna, a szereg krzywizn dobrze zabezpieczonych, stwarza w sumie dużą emocję. Istnieją też dla torów specjalne przepisy, pilnie przestrzegane. Nie wolno w pewnych godzinach z tego toru korzystać narciarzom, oraz spacerowiczom, ze względu na obustronne niebezpieczeństwo. Najwięcej zwolenników posiadają tory saneczkowe wśród młodzieży szkolnej, która wprost żywiołowo i entuzjastycznie z nich korzysta o każdej niemal porze dnia, a przede wszystkim w dni przedsięwzięte i święta. Dla amatorów jazdy saneczkowej, nie posiadających własnego sprzętu, zorganizowano liczne wypożyczalnie, które otwarte są od rana do późnego wieczora, a ponieważ wysokość opłaty nie jest wygórowana, wypożyczalnie te cieszą się znaczną frekwencją.

Prócz powyższych rodzajów sportów zimowych, jest jeden jeszcze, bardzo charakterystyczny dla Norwegii. Są to zimowe piesze wędrówki. Wędrowcy tacy są wyekwipowani w plecaki i laski, ponad to, jeśli jest kilka osób, to dla odciążenia siebie bagażem osobistym, zabierają specjalne zaprzęgi turystyczne, których siłę pociagową stanowią rasowe psy. Bardzo pięknie taka wyprawa wygląda na tle masy śnieżnej, oraz licznej rzeszy narciarzy.

Pomoc sanitarna jest tu również dobrze zorganizowana. W wypadku potrzeby tej pomocy, służą do dyspozycji sportów zimowych stacje ratunkowe z licznymi zaprzęgami wytresowanych psów. Taka karetka pogotowia jest dobrze zaopatrzona w bandaże, żywność, ciepłe ubranie i liczne leki. Każde niemal schronisko posiada telefon, a o ile jest położone w miejscowości o większej frekwencji sportowców i turystów, również w pogotowie ratunkowe.

Reasumując powyższe skromne uwagi na temat sportów zimowych w Norwegii, stwierdzić musimy, że sporty te stoją na wysokim poziomie pod każdym względem. Organizacji jego nie trzeba poświęcać wiele wysiłków, oraz uruchamiać wielki aparat administracyjny. Każdy Norweg — to rozumny amator-sportowiec, to dzielna komórka organizacyjna. Kocha swoją ojczyznę — kocha też sporty zimowe. Przy warsztacie pracy codziennej jest poważny, skupiony, troskliwy; w mundurze sportowym, z ekwipunkiem staje się innym człowiekiem — pełnym radości w obliczu, zachwyty z piękna otoczenia, entuzjazmu dla chwili, która mu umożliwiła korzystanie z tych sportów w atmosferze swobodnej wycieczki, czy też wysiłku zawodniczego.

Dla nas płynęłaby stąd skromna nauka: musimy nauczyć się kochać sporty zimowe, tak jak kocha je Norwegia, boć możliwość uprawiania ich u nas jest wielka. Dają one wiele dobrego wypoczynku i zahartowują organizm oraz zwiększają jego odporność.

Taktyka w grach sportowych.

Koszykówka.

Autor wychodzi z założenia, że po opanowaniu pewnego minimum techniki z zakresu: chwytów i rzutów piłką, techniki biegu z piłką i opanowania gry ciałem, można przystąpić do rozwiązywania zagadnień taktycznych. Pod pojęciem taktyki rozumieć należy: usiłowania dążące do przeszkodzenia przeciwnikowi, poznania jego umiejętności, oraz przeprowadzenie własnych zamierzeń z najmniejszym wysiłkiem z własnej strony, bez przeszkody ze strony przeciwnika. Ażeby to osiągnąć, potrzebna jest praca umysłowa pojedynczego gracza i stała jego psychofizyczna czujność w każdej fazie gry. W każdej sytuacji gry należy starać się o to, ażeby znajdując się w danym miejscu mimo równej ilości graczy u przeciwników osiągnąć własną przewagę na boisku, celem zaatakowania bramki lub kosza, lub przeszkodzić atakowi przeciwników. Dla możliwego uniknięcia przeszkody ze strony przeciwnika, musi być każdy atak możliwie jak najszybciej przeprowadzony, ażeby obrona przeciwnika nie miała czasu wzmocnić się przez cofnięcie się gracza np. środkowego. Wszystkie akcje muszą być przeprowadzone z najmniejszym wysiłkiem, a to dlatego, ażeby w rozstrzygającym momencie móc dysponować potrzebnymi siłami. A za tym należy unikać solowych wypadów, biegu z piłką, walki o piłkę i t. p.. To znaczy o ile to jest możliwe żeby piłka przebywała różne drogi sama bez gracza.

W następujących wywodach autor wyjaśnia jak należy prowadzić grę według wymienionych zasad taktycznych.

1. Przeszkadzanie i utrudnianie przeciwnikowi akcji może być w ten sposób przeprowadzone, że każdy gracz kryje jednego przeciwnika, ale zawsze tego samego. Zwłaszcza wtedy jeżeli przeciwnik jest w momencie atakowania. Krycie przeciwnika musi być takie, ażeby każdorazowo umożliwić dostanie się przed nim do piłki, albo w ogóle przeszkodzenie jemu w podaniu piłki. A więc należy stać na jednej wysokości z przeciwnikiem tym, którego się kryje i o ile to jest możliwe po stronie wewnętrznej. Jeżeli się staje przed przeciwnikiem, to nie możliwym jest dobre obserwowanie jego a piłka wysoko podana mogłaby ominąć obstawiającego. Jeżeli staje się za przeciwnikiem, to nie można wtedy przeszkodzić podaniom krótkim i szybkim.

W koszykówce już samo podstawowe ustawianie drużyn, daje plan krycia dla wszystkich 5 graczy. Wolni przy rozpoczęciu gry obroń-

cy, natychmiast po jej rozpoczęciu obstawiają środkowych napastników. Można zastosować też inne systemy, ale dla gier uczniowskich należy ograniczać się do najprostszego systemu krycia wynikającego z tego właśnie rozstawienia do zaczęcia gry. Główną natomiast uwagę należy zwracać na wychowanie graczy w duchu stałej gotowości i zaznajomienia ich z zadaniami tak krycia jak i atakowania. Znaczy to, że będziemy starali się osiągnąć taki poziom gry uczniów, ażeby podczas ataku przeciwnika umieli go oni doskonale kryć, a podczas własnego ataku umieli możliwie szybko uwolnić się od kryjących ich przeciwników.

II. Drugą taktyczną zasadę dotyczącą przeprowadzenia własnych zamierzeń bez przeszkodzenia ze strony przeciwnika można wykształcić przez ustawianie się w wolnych miejscach i przez podawanie piłki w czasie gry wyłącznie w wolne miejsca. Każdy gracz, który nie jest w posiadaniu piłki ma cztery możliwości uwolnienia się od obstawiającego go przeciwnika:

a) przez dobiegnięcie do tego, który posiada piłkę. Podawanie w takiej grze jest krótkie, a drużyna nie zyskuje na przestrzeni.

b) przez oddalenie się za plecy obstawiającego gracza, co umożliwia ominięcie przeciwnika przez wysokie podanie. Jest to jednak możliwe jedynie wtedy jeżeli przeciwnik źle kryje ustawiając się w przodzie.

c) przez ucieczkę w bok od przeciwnika. W ten sposób można pozbyć się nawet dobrze kryjącego przeciwnika.

d) przez przebieganie w bok wolnej przestrzeni przed kryjącym przeciwnikiem, krzyżując i przecinając przeciwnikowi drogę do piłki.

Ta ostatnia możliwość jest najeffectowniej, ponieważ przy tym taktycznym zagranie kryje się piłkę ciałem a przeszkadza się przeciwnikowi w starcie do piłki. Ten krzyżujący bieg, przy dobrym przeciwniku nie może rozpoczynać się za wcześnie, ponieważ przeciwnik także ustawia się wtedy na nowej pozycji. Najlepiej osiąga się to w ten sposób, że gracz posiadający piłkę odda ją na wolne miejsce na boisku, a odbierający startuje do piłki dopiero w momencie jej oddania. Jeżeli podanie następuje w kierunku w przód lub skośnie w przód, to odbywa się to jeszcze według drugiej taktycznej zasady, która żąda osiągnięcia celu drogą najmniejszego wysiłku, zdąża się wtedy do celu prosto, wyłącza się nad to zupełnie walkę o piłkę jak również grę jednostkową. Z tego powodu podawania na wolne miejsca są ważne, a grę taką można i powinno się osiągnąć przez łatwe formy zabawowe, w ćwiczeniach przygotowawczych, które należy ciągle ćwiczyć.

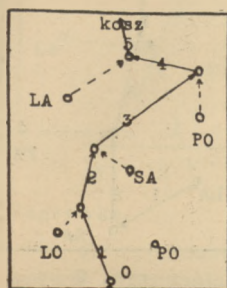
Z kolei autor przedstawia szkice kilku taktycznych zagrań w koszykówce. W szkicach określa się graczy przez o, drogę piłki pełną linią, drogę biegu graczy linią kreskowaną, a kolejność podań liczbami przy liniach.

Objaśnienia znaków: O — obrońca, LO — lewy obrońca, PO — prawy obrońca, LA — lewy napastnik (atak), SA — środkowy napastnik (atak), PA — prawy napastnik (atak).

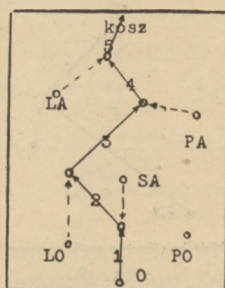
Zaczącie akcji przez obrońcę.

W rysunku 1. pierwsze podanie jest do lewego obrońcy, który podaje środkowemu atakowi, dobiegającemu na wolne miejsce. Od niego wędruje piłka do prawego ataku na skrzydło, skąd ją oddaje prawy napastnik lewemu napastnikowi, który dobiegł do środka pod kosz i stara się zdobyć kosz.

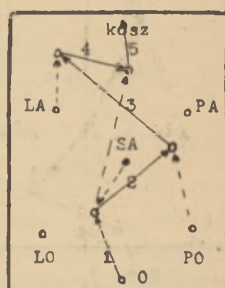
W rysunku 2. Środkowy atak cofa się ponieważ przypuszcza, że własny obrońca jest dobrze obstawiony. Pierwsze podanie następuje do środkowego napastnika, podczas gdy lewy obrońca wybiegając na przód na wolne miejsce otrzymuje tam piłkę podaną przez środkowego napastnika, skąd podaje ją prawemu napastnikowi na skrzydło, skąd piłka wędruje do lewego napastnika dobiegającego z lewego skrzydła pod kosz.



rys. 1



rys. 2

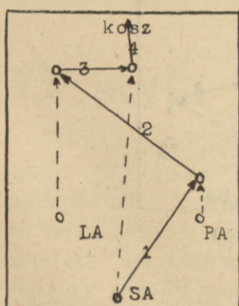


rys. 3

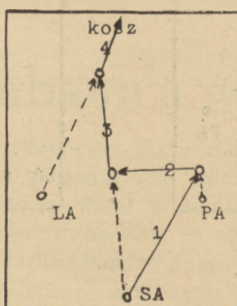
Rysunek 3 jest wariacją drugiej akcji, w której piłka od środkowego napastnika poprzez prawego obrońcę dostaje się na lewe skrzydło, a stąd podaje się piłkę dobiegającemu pod kosz środkowemu napastnikowi.

Rozpoczęcie akcji przez atakujących.

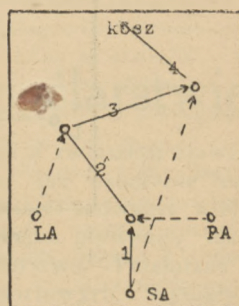
W rysunkach 4—7 widzimy kilka wariacji gry zespołowej napastników, przy założeniu, że piłkę posiada środkowy ataku. Zależnie od stanu gry i od



rys. 4



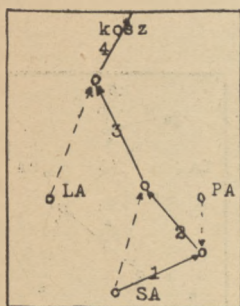
rys. 5



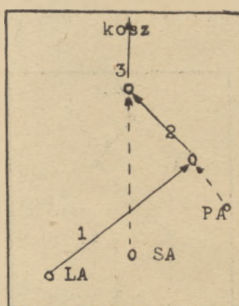
rys. 6

krycia przez przeciwników, stosuje się w jednych wypadkach podania skośne w przód, w innych podania proste w przód, ze zmianą miejsca, albo podanie proste w przód zmienia się ze skośnymi podaniami. Zawsze jednak pozostaje zasada, że podania muszą być stosowane tylko na wolne miejsca boiska i że gra nie może być prowadzona na jednej jego stronie; podania natomiast muszą być wykonane w skrzyżowaniach, przez co wykorzystuje się całe boisko i oprócz tego rozrywa się obronę przeciwników.

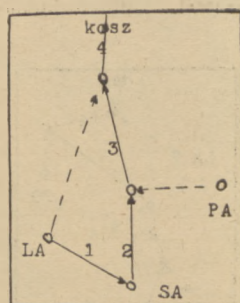
Rysunki 8—11 wyobrażają znowu takie sytuacje gry podczas której skrzydłowy zdobywa piłkę w dość wielkiej odległości od kosza przeciwnika. Stosuje się znów podania proste w przód, skośne w przód i również poda-



rys. 7

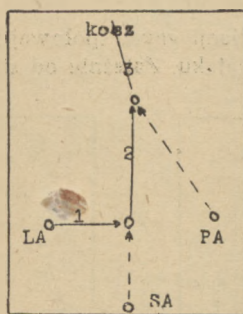


rys. 8

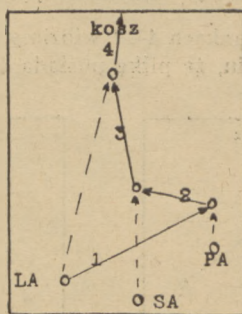


rys. 9

nia w tył. Te ostatnie stosuje się tylko w takich wypadkach, jeżeli nie ma graczy pod koszem, albo jeżeli nie mają oni możliwości oswobodzenia się od przeciwników,



rys. 10

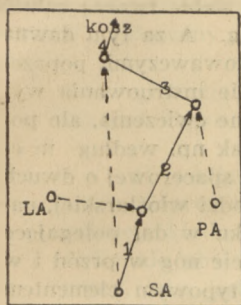


rys. 11

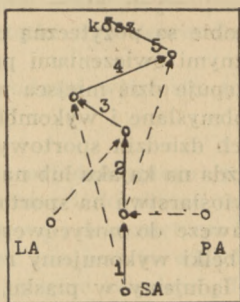
Akcje ze zmianą miejsc.

Typowymi przykładami zmiany miejsc podczas akcji są sytuacje podane w rysunkach 12—14, przy czym rysunek 12, ogranicza się do zamiany miejsc pomiędzy dwoma graczami, podczas gdy rysunek 13 i 14 podają sytuacje, kiedy wszyscy trzej atakujący zmieniają swoje miejsca, co ma wprowadzić dezorganizację u obrony przeciwników. Jeżeli taka dezorganizacja ma powstać tylko u przeciwnika, to koniecznym jest aby atak wzajemnie doskonale się rozumiał, aby był technicznie dojrzałym do tego, że mimo szyb-

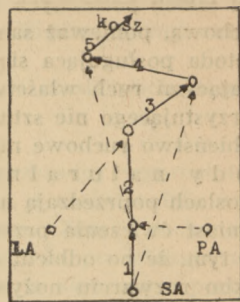
kości działania, panowałby nad sytuacją gry i żeby cały atak po dokonanych zmianach zajął szybko swoje stare miejsca.



rys. 12



rys. 13



rys. 14

Zagrywka.

Z wyjątkiem jednego obrońcy, wszyscy własni gracze podczas zagrywki obstawiają swoich przeciwników. Jeżeli środkowemu atakowi uda się przy zagrywaniu piłki przez sędziego dostać się do niej, to w miarę możliwości winien się starać podać ją w tył do własnego wolnego obrońcy pod kozłem, po czym ten gracz może rozpocząć właściwą akcję. Naturalnie przeciwnik po pewnym czasie nastawi się na ten system zagrywania i będzie się starał obstawiać tego obrońcę. Przez to jednak uwolni się inny gracz, którym drużyna może również rozpocząć inną akcję.

L'Education Physique, nr. 8, 9, 1936.

O stylu Fairbairn'a w wioślarstwie.

Bacznego obserwatora przejawów życia sportowego a zwłaszcza zjawisk, które obejmujemy mianem przygotowań sportowych, jak nauczanie form sportowych i trening sportowy, mógł w ostatnich czasach zauważyć wielką w tej dziedzinie przemianę. Przemiana ta objęła kolejno pływanie, lekką atletykę, narciarstwo, a ostatnio bardzo silnie i wioślarstwo. Przemiana ta dotyczy zmiany metod szkolenia ruchowych form sportowych, wynikłych z przeobrażeń poglądów na technikę sportową. Współczesne poglądy na technikę sportową uwzględniły w bardzo szerokim zakresie naturalne formy ruchowe. Zbudowana na tych formach metodyka uczenia sportów przeciwstawia się dziś dawnej metodzie ortodoksyjnej. Metoda ortodoksyjna opierała naukę na rozkładaniu całości ruchowej na poszczególne elementy i fazy, rezultatem czego była nieskoordynowana technika, znamionująca się ruchami nieharmonijnymi i w dążeniu do wyniku hamująca drogę rozwojową. Tej ortodoksyjnej metodzie przeciwstawia się

dziś metodę opierającą się na biologicznie uzasadnionych wrodzonych zdolnościach jednostki, na wykorzystaniu naśladownictwa, oraz na wykorzystaniu takich pomocnych form ruchowych, które same dla siebie tworzą całość ruchową, ponieważ same w sobie są pożyteczną całością. A za tym dawna metoda posługująca się sztucznymi ćwiczeniami przygotowawczymi, poprzedzającymi ruch właściwy, ustępuje dziś miejsca metodzie instruowania wykorzystującego nie sztucznie obmyślane i wykombinowane ćwiczenia, ale podobieństwo ruchowe niektórych dziedzin sportowych. Tak np. według metody naturalnej jazda na kajaku lub na łódce spacerowej o dwóch wiosłach poprzedzają naukę wiosłarstwa na sportowej łodzi wiosłarskiej, natomiast ćwiczenia przygotowawcze do nożycowego skoku w dal polegające na tym, że po odbiciu się od belki wykonujemy rozwarcie nóg w przód i w takim rozwarciu nożycowym lądujemy w piasku, jest typowym elementem skoku w dal uczonego metodą ortodoksyjną, zmierzającą do nauczania techniki sportu poprzez składowe elementy, z których na koniec ma powstać dopiero jedna całość ruchowa.

Oczywiście za nim te przeobrażenia odnośnie do lekkiej atletyki, pływania i narciarstwa przyjęły się, wywołały one w kołach instruktorów sportowych i wychowawców fizycznych wiele dyskusji i zaognionych polemik. Podłoże ich było bardzo uczuciowe, ponieważ stare metody sięgały w niektórych krajach nawet pokoleń. Jednak nowe idee okazały się tak słuszne, a rezultaty w praktyce tak przekonywujące, że dziś przebrzmiewają już echa tych walk, a zainteresowanie skierowuje się na te dziedziny, których „reformacja” jeszcze nie objęła.

W Polsce jesteśmy w takim położeniu, które w tym wypadku możnaby nawet nazwać szczęśliwym; nasze tradycje nauczania sportu są jeszcze bardzo młode. Dzięki temu, bez szkody i trudności możemy od razu przejmować i dostosować do naszych warunków to, do czego inni doszli po latach doświadczeń, umożliwia nam to unikanie błędów, które inni w swych poszukiwaniach musieli popełnić.

Właśnie w ostatnich czasach przeprowadzono szereg dyskusji na temat techniki i metody nauczania wiosłarstwa, a rezultaty ich chcielibyśmy przedstawić w tym artykule.

Wiemy, że wiosłarstwo ma już w niektórych krajach swoje bardzo stare tradycje, i ustalone metody postępowania, które przynosiły pewne określone rezultaty. Dotyczy to zwłaszcza Anglii kraju klasycznego wiosłarstwa. A jednak właśnie tam poddano poglądy na technikę i metodę wiosłowania rewizji, i okazało się, że inną drogą można również dojść do wyniku i to wiele lepszego.

Niemcy pierwsi przejęli nowe metody i mimo wielkich protestów w szeregach zwłaszcza starszych instruktorów, wcielili je w czyn, przygotowując w myśl tych zasad swych młodych wiosłarzy do zawodów olimpijskich. Sukcesy olimpijskie, które uczyniły z nich największą potęgę wiosłarską świata, dowiodły najdobitniej słuszności naturalnej techniki i metody w nauczaniu wiosłarstwa.

Twórcą tego nowego kierunku i stylu w wiosłarstwie jest Anglik Fairbairn, trener słynnych zwycięskich osad studenckich z Cambridge. Na temat nowej metody Fairbairn'a, ukazało się w prasie niemieckiej wiele ar-

tykułów, a wśród nich ciekawszym ujęciem znanionuje się artykuł Otto Gonetza, instruktora niemieckiego związku wiosłarskiego p. t. „Ortodoksyjnie albo metodą Fairbairn'a — Wiosłarstwo dla postawy — czy wiosłarstwo dla wyniku”, ogłoszony w *Deutsche Sportlehrer-Zeitung*. Między innymi autor pisze:

„Istnieją trzy rodzaje wyprostu tułowia w czasie pociągnięcia wiosłarskiego:

1) według stylu ortodoksyjnego: jest to przesadny wyprost tułowia, doprowadzony nawet do skłonu napiętego, z nienaturalnie wypchniętą klatką piersiową i ściągniętymi łopatkami. Jest to doskonale ćwiczenie postawy, ale nie jest to właściwa postawa po intensywniej pracy, jaką jest pociągnięcie wiosłem. Postawa ta skracające pociągnięcie wymaga nawet od wielkich i silnych ludzi nadzwyczajnej siły, którą właściwie należałoby zużyć na pociągnięcie wiosłem. Po krótkim skoncentrowanym wysiłku potrzebuje ciało naturalnej postawy wypoczynkowej, swobodnej gry mięśni i układu kostnego, a unika niepotrzebnych dodatkowych skureczów i pracy mięśniowej. Wymaganiom tym odpowiada:

2) ruch wyprostu ciała według Fairbairn'a.

Tułów jest tu możliwie najdalej oddalony od podnóżka, pociągnięcie doprowadzone do ostatecznej możliwości, a żadna sztuczna postawa wyprostowanego tułowia nie odbiera energii i siły. Takie odchylenie tułowia po pociągnięciu nie jest ćwiczeniem postawy, lecz celowym zakończeniem ruchu, w który włożono wielki wysiłek.

Postawa ortodoksyjna jest postawą marionetek — postawą wymuszoną (niestety jeszcze dla wielu piękna) — a postawa w/g Fairbairn'a, jest celowa i dlatego prawdziwie piękna.

3) Ostatnim rodzajem wyprostu w czasie pociągnięcia, który się często myli ze stylem F., jest błędne odchylenie się w tył bez pociągnięcia.

Różnica pomiędzy stylem ortodoksyjnym i stylem Fairbairn'a najbardziej uwidacznia się w chwili wyprostu tułowia w czasie pociągnięcia. W stylu ortodoksyjnym wyraźnie widać, że ruch ten jest momentem największego wysiłku. W odróżnieniu od tego w stylu F. i ruch jest naturalny co daje wielkie zadowolenie wiosłującemu dzięki nadzwyczajnej lekkości i płynności ruchów nawet podczas biegów wysiłkowych.

Porównując również początek pociągnięcia, czyli moment zanurzenia wiosła, można również wykazać, który z obu stylów jest bardziej pełowy i bardziej wykorzystuje wszystkie siły popychające łódź do przodu. Styl ortodoksyjny rozkłada ten moment na trzy fazy: zanurzenie wiosła, wyprostny ruch w łędźwiach i praca nóg. Pierwsza faza działa hamująco na ruch łodzi, druga nuży wioslarza, a całość jest nieskoordynowana, ponieważ nogi opóźniają całość ruchu. Styl Fairbairn'a polega na jednoczesnej pracy nóg i tułowia, siodełko jest tu odciążone, ciężar ciała „opiera się na dulce” a nogi prostują się i razem z ramionami wykonują główną pracę pociągnięcia.

W ortodoksyjnym sposobie przeciąża się słabsze partie ciała

(barki) a najsilniejsze źródła siły naszej (uda) zapóźno włącza się do tej pracy. Sposób F. łączy nie tylko wszystkie źródła siły, a więc nogi, barki, plecy i ramiona, ale wykorzystuje nadto siłę bierną, to jest ciężar ciała.

Tu powstaje pytanie, czy styl F. czyli naturalny styl w wiosłowaniu nie sprzeciwia się prawidłowej i dobrej postawie ciała. Jeżeli złe i błędne wiosłowanie identyfikuje się ze stylem F., jak to się jeszcze nieraz nawet wśród fachowców zdarza, to świadczy to tylko o tym, że się nie zna i nie wie czego F. chce, a poza tym, że się w ogóle nie rozumie mechaniki ludzkiego aparatu mięśniowego i jego możliwości nie uwzględnia.

Styl F. opiera się na współczesnej zasadzie sportu ażeby do wyników dochodzić nie drogą hiperfinezji technicznych, ale drogą naturalnego rozwoju ruchu i drogą naturalnego jego wycucia i opanowania przez jednostkę, w przeciwieństwie do sztucznych metod, które starają się to naturalne wycucie jednostki zniszczyć".

Tu autor zastrzega się przed tym, że nie chce być burzycielem starych tradycji, przeciwnie, że szanuje zdobycze swych poprzedników, ale zastrzega sobie prawo do rewizji poglądów tradycyjnych i naprawy stwierdzonych niedociągnięć. Zaznacza również, że zestawiając korzyści nowego stylu ze starym chce pomóc nauczającym i ćwiczącym, ponieważ rozpowszechnienie stylu naturalnego ułatwia dojście do wyniku.

Omówieniem metod naturalnego nauczania wioslarstwa, któreby w rezultacie doprowadziły do stylu F. zajmuje się dr. K. Feige, w obszernym artykule p. t. „*Przeobrażenie w wioslarstwie*” zamieszczonym w *Leibesübungen u. körperliche Erziehung* z. 7/8 1936 r.

Istotę nauki wioslarstwa wyprowadza autor z tej okoliczności, że wioslarstwo jest sportem terenowym. A zatem do sportów terenowych nie można przygotowywać się na przeróżnych aparatach zmontowanych w dusznych basenach, ani też szkolić się na martwych skrzyniach basenowych, które przecież niczym nie przypominają tych warunków równoważnych z jakimi ma do czynienia wioslarz na łodzi. Dlatego też autor odrzuca tego rodzaju przygotowania, które możnaby nazwać przygotowaniem stylowymi, bez uwzględnienia istoty ruchu. Rozkładanie ruchu na elementy, wyuczanie postaw wioslarskich w poszczególnych fragmentach ruchowych pociągnięcia, uważa się dziś ogólnie za bezcelowe i niesłuszne.

W przeciwieństwie do tego naturalny kierunek nauczania znamionuje się tym, że uczy o p a n o w y w a ć ł ó d ż i uczy umiejętności p o s u w a n i a ł ó d z i w warunkach naturalnych, w warunkach prawdziwego wioslarstwa. W tym też celu nauka opiera się na następujących kolejno po sobie umiejętnościach:

1. umiejętność dobrego pływania,
2. kajakowanie wiosłem pojedynczym i podwójnym,
3. umiejętność wiosłowania podwójnym wiosłem,
4. wiosłowanie pojedynczym wiosłem na dwójce, czwórce i ósemce.

Zasadą nauki jest to, ażeby uczeń najmniej skomplikowanym sposobem nauczył się najbardziej celowego sposobu wiosłowania.

J. Skład.

Ministerstwo Wyznań Rel. i Oświecenia Publ.
PRAWIDŁA GIER DRUŻYNOWYCH

Przepisy obowiązujące we wszystkich szkołach

Zesz. 1 Kwadrant

Zesz. 3 Szczypiorniak

„ 2 Palant

„ 4 Jordanka

Komplet zeszytów 1—4 1.30 zł. + porto 0.25 zł. Razem 1.55 zł.

Do nabycia w Administracji miesięcznika

„WYCHOWANIE FIZYCZNE“

Warszawa 32. C. I. W. F. — Bielany

Pieniądze prosimy przekazać czekiem P.K.O. na konto nr. 1.878 z wyraźnym zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę uskuteczniamy odwrotnie po nadejściu pieniędzy.

Roczniki i komplety „Wychowania Fizycznego”

sprzedaje Administracja po minimalnych cenach (patrz niżej) dopóki zapas starczy

Cena wraz z kosztami
opakowania i przesyłki

Rocznik I, II, III, IV, V, VI, VII i VIII wyczerpane

„ IX 1928	10 zł.
„ X 1929	10 zł.
„ XI 1930	10 zł.
„ XII 1931	12 zł.
„ XIII 1932	12 zł.
„ XIV 1933	12 zł.
„ XV 1934	14 zł.
„ XVI 1935	14 zł.

Pojedyncze zeszyty i roczniki kosztują odpowiednio mniej.

Pieniądze prosimy przekazać czekiem P.K.O. na nr. 1.878 z wyraźnym zaznaczeniem na jaki cel.

Wysyłkę uskuteczniamy odwrotnie po nadejściu pieniędzy.