

Wzrost 101306 y

WYCHOWANIE FIZYCZNE



R. I (XVIII) WRZESIEŃ 1937 NR 1

TYGODNIK ILUSTROWANY

SPORT POLSKI

TO

NIEZBĘDNE VADE MECUM

DZIAŁACZA, INSTRUKTORA

I ZAWODNIKA ●

PISMO, KTÓRE WINIEN PRENU-

MEROWAĆ KAŻDY WYCHO-

WAWCA FIZYCZNY ●

● C E N A 30 G R

TYGODNIK ILUSTROWANY

SPORT SZKOLNY

TO

NIEZBĘDNE VADE MECUM

KLASOWYCH ● SZKOLNYCH

MIĘDZYSZKOLNYCH

KÓŁ SPORTOWYCH

TO

PISMO, KTÓRE WINIEN CZYTAĆ

I PRENUMEROWAĆ KAŻDY

DOBRY UCZEŃ I SPORTOWIEC

CENA 20 GR

CENA 20 GR

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH,
INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XVIII)

WRZESIEŃ 1937

Nr 1

T R E Ś Ć :

- Od Redakcji
Doc. Dr J. MYDLARSKI — O możliwościach
pracy naukowej w terenie
Wiz. M. KRAWCZYK — Potrzeba analizy ruchu
Wiz. M. KRAWCZYK — Planowanie pracy
przez wychowawców fizycznych
Kpt. dypl. J. BARAN — Metodyczne przeprowadzanie
biegów na przetał i leśnych
z młodzieżą
J. TYSZKA — Gry polowe w przysposobieniu
wojskowym
J. SKŁAD — Naturalna metoda lekkiej atletyki
Przegląd piśmiennictwa — M. FREUND —
Nowa instrukcja w/dla niemieckich szkół
męskich
Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF)
Różne.
Przegląd wydawnictw
Rozmaitości

W najbliższym numerze m. in. ukażą się następujące artykuły:

O rozpoznaniu uczniów — Wiz. M. KRAWCZYK, O współczesnych metodach gimnastycznych — mgr. T. BIERNAKIEWICZ, O rytmie i jego stosunku do nauczania gimnastyki — tegoż autora, Lekka atletyka w szkole średniej — kpt. J. BARAN, Zasady układania lekcji i organizacji ćwiczeń lekkoatletycznych — tegoż autora, Rozplanowanie gier sportowych w programie pracy wychowawcy fizycznego — Z. ORŁOWICZ, Atletyka terenowa, bieg — J. SKŁAD

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66, 12-63-26.

ADMINISTRACJA: Warszawa, pl. J. Piłsudskiego 1, tel. 2-00-55.

Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł.
dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50,
cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118. Konto P. K. O. Nr 1.878.

Ogłoszenia: 1/1 — 50 zł, 1/2 — 30 zł, 1/4 — 18 zł.

Redaktor przyjmuje w środy od 17—18.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA.

Biblioteka Jagiellońska



1002357226

101 306 II

18/19 (1937/1938)



2666-a. 38/39

W piśmiennictwie naszym poświęconym sprawom wychowania fizycznego najpiękniejszą pozycję stanowi mies. „Wychowanie Fizyczne” założony jeszcze w r. 1920 w Poznaniu przez Prof. Dr. E. Piaseckiego i kierowany przez niego bez przerwy do r. 1931.

Łącznie z reorganizacją tego pisma przed pięciu laty, podjął się Pułk. Dr. Zygmunt Gilewicz, Dyrektor CIWF żmudnej pracy przeniesienia redakcji na grunt warszawski. Kierowane przez Pułk. Gilewicza pismo w pełni wywiązało się z przyjętych na siebie zadań rozwinięcia kierunku i podniesienia poziomu, dzięki oparciu się o doborowe środowisko naukowe jako organ międzyuczelniany studiów wś i CIWF.

Zapoczątkowana w r. b. przez Państw. Urząd WF. i PW. reorganizacja prasy wś. i sportu urzeczywistniona została utworzeniem spółki wydawniczej „Kultura Fizyczna”. Z istniejących dotąd wydawnictw przejęto mies. „Wychowanie Fizyczne” jako organ wychowawców fizycznych, instruktorów i kierowników sportowych oraz dwa świeżo powstałe tygodniki: „Sport Polski” i „Sport Szkolny”. Zjednoczenie wymienionych pism stanowić ma jeden z etapów wprowadzenia jednotorowości w naszych poczynaniach i wysiłkach w dziedzinie wychowania fizycznego, na różnych polach. Jedną z przyczyn przejęcia mies. „Wychowanie Fizyczne” przez Wydawnictwo „Kultura Fizyczna” była również rezygnacja pułk. dr. Z. Gilewicza spowodowana zmianami w jego życiu osobistym.

Organizacja wydawnictwa w założeniu swym przyjęła za podstawę działalności kontakt z terenem, w jak najszerszym tego słowa znaczeniu. To też zadaniem naczelnym jest zainteresować wszystkich i dzięki niskiej cenie dotrzeć wszędzie.

W związku z tym, w „Wychowaniu Fizycznym“ wyraźnie będzie podkreślona dążność zbliżenia uczelni wś do terenu i terenu do uczelni.

Poświęcając uwagę wysuwaniu ze strony terenu zagadnień wymagających laboratoryjnego rozwiązania, wypróbowanym doświadczalnie metodom wś i sportu oraz doborowi odpowiedniego materiału dydaktycznego i metodycznego w formie wskazówek praktycznych, chcemy, by Pismo nasze jako jedyna wspólna mównica było również łącznikiem wiążącym ze sobą wszystkich pracujących zawodowo na polu wś, bez różnicy pochodzenia uczelnianego, a także rzecznikiem ich interesów zawodowych.

Uzyskawszy poparcie Ministerstwa Wyznań Religijnych i Ośw. Publ., Państw. Urzędu WF. i PW., Polskiego Zw. Wychowawców Fizycznych i Centr. Instytutu Wych. Fiz., zwracamy się do wszystkich naszych Czytelników o współpracę w formie dzielenia się zdobytym doświadczeniem, by uczynić z naszego Pisma pożyteczny przewodnik i informator w pracy fizyczno-wychowawczej.

Wszelkie uwagi i wnioski, dążące do podniesienia poziomu naszego pisma, przyjmiemy z wdzięcznością, gdyż chcemy, aby wszyscy wychowawcy fizyczni uważali nasz organ za „swoje“ pismo.

Jan Mydlarski

O możliwościach pracy naukowej w terenie.

Być może, wielu Czytelników przeczytawszy tytuł tego artykułu, a pracując gdzieś na głuchej i odległej prowincji, uśmiechnie się z ironią, a może i pobłażaniem dla niepoprawnego marzycielstwa człowieka, oderwanego od praktycznego życia w terenie. Być może stanie mu przed oczyma porównanie zacisznej pracowni z bogatym za-

opatrzeniem w niezbędne przyrządy, literaturę i wszelkie pomoce naukowe, z jego własnymi warunkami pracy zawodowej, z jego własnym dniem roboczym, wypełnionym nieraz po brzegi zmaganiem się dla zapewnienia sobie jedynie możliwości egzystencji. I zrodzi się pesymizm. Ale, — jeśli sięgniemy do historii poszczególnych nauk, to wbrew temu pesymizmowi stwierdzić musimy, że olbrzymi dorobek naukowy powstał właśnie wśród niejednokrotnie bardzo ciężkich warunków bytu materialnego, nieraz na głuchej prowincji, w oderwaniu od centrów życia umysłowego. Wystarczy tu wspomnieć cały szereg wybitnych badaczy z pośród zesłańców politycznych na Syberii, wśród których nazwisko Benedykta Dybowskiego, najwybitniejszego polskiego zoologa ubiegłego stulecia, będzie tym niedościgłym wzorem pracy tego rodzaju. Dalej musimy sobie uprzytomnić, jak wiele nauki przyrodnicze, zwłaszcza badania fizjograficzne w zachodniej Europie, zawdzięczają tym rozlicznym plejadom prowincjonalnych „miłośników przyrody”, wśród których przoduje nauczycielstwo wszystkich typów szkół! Piękne tradycje pod tym względem posiada również i polska antropologia. Kiedy z końcem ubiegłego stulecia, pō śmierci oficjalnego uniwersyteckiego jej przedstawiciela Izydora Kopernickiego, zamarł ośrodek krakowski, koncentrujący podówczas prace antropologiczne, badania przenoszą się na prowincję do b. Kongresówki. Podejmuje twórczą i owocną pracę cały szereg lekarzy prowincjonalnych jak Rutkowski, Olechnowicz, Talko-Hryncewicz (późniejszy profesor Uniwersytetu Jag.), Kosieradzki, Tołwiński, Maciesza i cały szereg innych. Zdobywają się oni nie tylko na drobne przyczynki naukowe, ale dają na tyle oryginalne ujęcia, że niejednokrotnie wyprzedzają naukę zachodnią. Co więcej, zdobywają się oni na skuteczne przeciwstawienie się poglądom tak dużego autorytetu nauki rosyjskiej, jakim był podówczas Anuczyn.

Fakty powyższe, których można by przytoczyć znacznie więcej, wskazują niewątpliwie na to, że istnieje możliwość pracy naukowej nawet wśród trudnych warunków bytu i ciężkiej pracy zawodowej, nawet daleko od ośrodków życia umysłowego. I właśnie tam, dać one mogą dla samego badacza owe nieprzemijające wielkie wartości, owe wzniesienia ponad szarzyznę dnia codziennego, jakie daje wszelka, z idealnych pobudek poczęta twórcza praca.

Oczywiście wszystkie powyższe uwagi odnosić się mogą w całej rozciągłości do dziedziny wychowania fizycznego. Jest to dziedzina tak żywa, tak nowa i pod względem teoretycznym „nieprzeorana”, że problemy naukowe zjawiają się na każdym kroku, trzeba tylko umieć patrzeć. Badanie naukowe polega bowiem w pierwszym rzędzie na umiejętności stawiania problemów. Są ludzie, dla których wszystko jest jasne i zrozumiałe, którzy wszystkie zjawiska życia taksują według raz wyuczonych formułek. Tacy ludzie nie mają zagadnień i ci do pracy naukowej się nie nadają. Natomiast jest druga kategoria ludzi, żyjących w stanie jak gdyby niepewności, stawiających sobie ustawicznie pytanie: dlaczego tak jest? czy tłumaczenie danego faktu jest istotnie wystarczające? Z owych „nie-dowierzających Tomaszów”, z owych pytających się „dziecięcych” natur rekrutują się właśnie ludzie posiadający problemy, rekrutują się badacze naukowci.

Nie wystarczy jednak postawienie samego pytania, dlaczego tak jest, a nie inaczej. Sformułowanie zagadnienia polega na daniu tymczasowej, hipotetycznej odpowiedzi na postawione pytanie. Ta tymczasowa odpowiedź polega oczywiście na wyciągnięciu wniosków z własnych lub cudzych obserwacji. Takie postawienie problemu u człowieka posiadającego ów wewnętrzny niepokój prowadzi z konieczności do sprawdzenia słuszności obserwacji drogą wszelkich dostępnych, współczesnych metod badawczych oraz do weryfikacji samej hipotezy „robotycznej”,

która staje się wówczas mniej lub więcej prawdopodobną, a czasem urasta do godności teorii lub prawa. Nieraz stwierdzanie słuszności owych pierwszych obserwacji prowadzi do poznawania coraz to nowych, dotychczas nieznanych faktów, co z kolei wpływać może na zmianę owej pierwszej hipotezy i tak dziać się może dopóty, aż natrafimy na hipotezę nie będącą w sprzeczności z poznanymi faktami, a za tym w danym stadium badania najprawdopodobniejszą. Tak w ogólnych zarysach wygląda przebieg pracy naukowej.

Niejednokrotnie są ludzie posiadający ów wewnętrzny niepokój, posiadający problemy i rozwiązujący je na swój sposób, w tym rozwiązywaniu jednak brak właściwej metody naukowej, którą daje dobra szkoła, a którą czasami zdobywa się samemu.

Przypatrzmy się teraz nieco bliżej samej konstrukcji pracy naukowej. Otóż, jak to już wyżej wspomniałem, pierwszym etapem jest ściśle ustalenie faktów i obserwacji, tak aby one nie mogły ulegać wątpliwości. Jest to bodaj że najważniejsza część pracy, bo stanowiąca fundament na którym się oprą wnioski. Należy o tym pamiętać, że dobrze ustalone fakty posiadać mogą zawsze swą wartość, gdy wnioski niekiedy tylko przemijają. Niejednokrotnie cała praca może polegać tylko na ustaleniu ścisłym pewnych obserwacji, których interpretacja może się okazać zbyt trudną do rozwiązania w danym stanie nauki. Takie prace stawiają tylko pewne zagadnienie, nie rozwiązują go, ale są niesłychanie ważne, bo otwierają nowe horyzonty i pobudzają innych do poszukiwań. Przykładem tego rodzaju pracy może być np. E. W. Kocha¹⁾ o zmianach procesu rośnięcia w ostatnich latach XX wieku w Niemczech. Autor ustala tam i stwierdza, że krzywe

¹⁾ Über die Veränderung menschlichen Wachstums. Lipsk. 1935.

rozwoju wzrostu i ciężaru ciała młodzieży obu płci, w ciągu ostatnich 30 lat stale się podnoszą; rozwój wzwyż ulega za tym przyspieszeniu, związanym z przyspieszeniem dojrzewania płciowego. Zjawia się tu od razu pytanie od czego to zależy? jakie czynniki na to wpływają? czy jest to zjawisko korzystne czy też niekorzystne, tak dla jednostki jak i dla całego społeczeństwa? Autor za tym stawia bardzo ciekawy i być może praktycznie ważny problem, dając jedynie niezwerifikowane hipotezy robocze. Pobudza w ten sposób do dalszych poszukiwań, dających drugi etap pracy naukowej tj. właściwą analizę.

Do tej samej kategorii prac należą jeszcze i te, które poszukują powszechności raz stwierdzonych faktów, a więc przeprowadzają taką samą ich weryfikację na innych materiałach i w innych okolicznościach.

Dalszym etapem jest — jak już wspomniałem, — właściwa analiza. Polega ona na doszukiwaniu się związków przyczynowych między stwierdzonymi faktami, na wiązaniu ich w łańcuchy przyczyn i skutków. I tutaj początkujący badacze grzeszą niejednokrotnie, stawiając sobie problemy zbyt wielkie, chcąc je rozwiązać w całości i gubiąc się w nadmiarze nierozwiązalnych pytań. I tutaj znowu właściwe podejście i metodę analizy daje dobra szkoła. Metoda ta polega na właściwym rozbiciu jednego wielkiego problemu na szereg drobniejszych, będących niejako etapem do jego rozwiązania, oraz na wyborze najwłaściwszych i najkrótszą drogą wiodących metod analitycznych.

Przykładem tego rodzaju analitycznej pracy, ograniczającej się do niewielkiego wycinka większego problemu, ale dającej pozytywne rozwiązanie, może być praca H. Milicerowej²⁾ o związku między budową ciała a sprawnością

²⁾ Budowa ciała a sprawność skoku wzwyż. Przegl. Fizj. Ruchu. 1933.

w skoku wzwyż. Mamy tam i ściśle ustalenie pewnych faktów i doszukiwanie się związków przyczynowych między tymi faktami, przeprowadzone ze znajomością metod badawczych, i wreszcie umiar w wyciąganiu właściwych wniosków opartych na przeprowadzonej analizie, a wreszcie i postawienie nowych problemów do dalszego rozwiązywania.

Nie mam tu zamiaru dalszego przytaczania różnorodnych rodzajów prac naukowych, dwa te przykłady wystarczą do zorientowania Czytelnika.

Wychowawca fizyczny ma bardzo szerokie pole pracy badawczej, a materiał obserwacyjny żywy, różnorodny, zmieniający się ustawicznie. Stanowić go może młodzież szkolna, szukać go można w klubach sportowych, poradniach itp.

Weźmy np. materiał szkolny. Wylania się tu od razu cały kompleks zagadnień związanych z pytaniem od czego zależy rozwój sprawności ruchowej młodzieży? Pierwsza odpowiedź na to pytanie da nam rozróżnienie dwojakiego rodzaju czynników: wrodzonych czyli dziedzicznych, genotypowych i środowiskowych. Zjawia się tu zaraz chęć analizy jakie to są czynniki genetyczne, a jakie środowiskowe? Jeśli zatrzymamy się na czynnikach dziedzicznych, to od razu powstaje hipoteza robocza, że będą to prawdopodobnie wrodzone takie lub inne proporcje ciała, warunkujące mechanikę ruchów, takie lub inne czynności, warunkujące koordynację nerwowo - ruchową, pewne właściwości psychiczne itd. itd. Możemy tu postawić jeszcze inne pytanie: Czy możemy mówić o sprawności ruchowej „w ogóle”, czy też jedynie o uzdolnieniach w pewnych określonych kierunkach? Jeśli tak, to kiedy w rozwoju dziecka zjawia się ta specjalizacja? czy są pod tym względem różnice płciowe? itd. W związku z rozwojem: jak wpływają poszczególne fazy rozwojowe na sprawność ruchową? czy jest równoległość rytmu rozwoju sprawno-

ści ruchowej z fazami pełni i wydłużania? Czy osobnicy posiadający szybszy rozwój wzwyż są sprawniejsi, czy odwrotnie? Jak wpływa proces dojrzewania płciowego na rozwój sprawności ruchowej? Jakie są przyrosty wzwyż i wszerek grupy niećwiczącej, mało ćwiczącej i silnie ćwiczącej? ćwiczącej jednostronnie i wielostronnie? itd. itd. Zagadnień tych jest widzimy całe mnóstwo, a zagadnienia jedne rodzą całe dziesiątki zagadnień innych.

Jeśli chodzi o kluby sportowe, to przede wszystkim wysuwa się zagadnienie selekcji, tej tajemnicy dobrych trenerów, którzy potrafią oceniać na oko dobry lub zły materiał do danej gałęzi sportu. Obserwacje trenerów należało by zweryfikować, sprawdzić metodami naukowymi i dać podstawę do racjonalnego doboru. Nie będę już więcej mnożył i wymieniał tych zagadnień, sądzę bowiem że już w tych wymienionych Czytelnik dojrzy cały ich ogrom czekający na rozwiązanie, a który może dać w przyszłości niejedne cenne wskazówki o charakterze czysto praktycznym.

Na zakończenie pragnąłbym jeszcze dodać parę słów o pożytku z pracy naukowej dla samych wychowawców i dla organizacji, w których oni pracują. Otóż niewątpliwie praca naukowa wyrabia owo głębsze ujmowanie zjawisk, bystrzejszą obserwację faktów, koło których laik przejdzie nie zauważywszy ich. Dalej daje to co nazywamy dyscypliną myślową tj. pewną precyzję w rozumowaniu, wyrabia krytycyzm, a wreszcie daje tę skromność w wypowiedaniu swych sądów, gdyż jedynie ten, który się sam dotknął badań naukowych, wie, jak nasze wszystkie sądy, podawane nieraz przez laików za pewniki, mają wartość przybliżoną, są mniej lub więcej prawdopodobne, potrafi za tym oceniać słusznie tak swoje własne, jak i cudze sądy o rzeczach. Są to wszystko walory, czyniące niewątpliwie tego rodzaju pracownika, we wszelkich organizacjach, bardziej wartościowym.

„Nie święci garnki lepią”! Zdobędźmy się na odwagę twórczej pracy ku pożytkowi umiłowanej sprawy!

OD REDAKCJI. W związku z artykułem Doc. Dr J. Mydlarskiego zostanie otwarty w najbliższym numerze dział porad metodycznych dla zamierzających podjąć pracę badawczą w terenie. Przypuszczamy, że tą drogą nawiąże się żywy kontakt b. uczniów z uczelniami.

M. Krawczyk

Potrzeba analizy ruchu.

Cokolwiek mówilibyśmy na temat wartości ruchu nie rozumowanego, swobodnego, to przecież nigdy nie obalimy całkowicie konieczności prowadzenia gimnastyki metodycznej, narciarskiej, pływackiej, bokserskiej itp. Obok bowiem szeroko pojętego celu fizjologicznego (ruch jako bodziec rozwojowy) i psychologicznego (zadowolenie i radość ruchu) musimy stale mieć na uwadze także i cele kształtujące bądź postawę, bądź też ruch. Bez opanowania dokładnie wystudiuowanych ruchów, nie do pomyslenia są wyniki w jakimkolwiek sporcie. A im wyżej chcielibyśmy te wyniki podnosić, tym bardziej, tym dokładniej musimy ruch studiować i precyzować. Nie od rzeczy więc będzie szereg uwag na temat analizy ruchu.

Z drugiej znowu strony wykształcone należycie zastępy wychowawców fizycznych coraz niechętniej podporządkowują się jakimkolwiek szablonom czy schematom, coraz usilniej dążą do dokładnego zrozumienia istotnej treści swej pracy. Nie chcą się posługiwać przez kogoś wyspekulowanymi i opisanymi ćwiczeniami, i nawet naj-

bardziej autorytatywne podręczniki ćwiczeń cielesnych poddawane są wnikliwej i dokładnej krytyce. Nie ostają się przed tą krytyką nawet historyczne tablice gimnastyczne Linga. Jest to objaw ze wszech miar dodatni, wiemy bowiem doskonale, że nigdy tak głęboko nie uwierzymy w skuteczność swej pracy, choćby formy tej pracy były nam podane przez najwyższe autorytety, jak dopiero wtedy, gdy sami dokładnie zanalizujemy i zrozumiemy te formy. Wychowawca fizyczny, który stosuje dane ćwiczenie cielesne nie dlatego, że jest ono opisane przez kogoś lub gdzieś je widział, ale dlatego, że drogą dokładnej analizy poznał wartości tego ćwiczenia, napewno osiągnie znacznie lepsze wyniki pracy, a przede wszystkim pracował będzie ze znacznie głębszą wiarą w te wyniki.

I z tego więc punktu widzenia analiza ćwiczeń jest nam koniecznie potrzebna. Musimy się nią posługiwać nie tylko przy dobieraniu odpowiedniego zasobu materiału ćwiczebnego, nie tylko przy układaniu toków lekcyjnych, ale najbardziej jest nam ona potrzebna wtedy, gdy będziemy usiłowali dostosowywać swą pracę dla różnego stopnia rozwoju ćwiczących, gdy będziemy indywidualizowali ćwiczenia.

Natomiast zupełnie inne zagadnienie stanowi właściwe przygotowanie do analizy ćwiczeń. Pod tym względem, niestety, mamy jeszcze bardzo duże braki i wyglądamy w tym kierunku wydatnej, a możliwie szybkiej pomocy ze strony naszych uczelni wychowania fizycznego, które dysponują przecież odpowiednimi pracownikami i powinny nie tylko coraz gruntowniej przygotowywać swych wychowanków, ale również nie zapominać i o tej dość już dzisiaj licznej gromadzie pracującej nad wychowaniem fizycznym narodu.

Podstawą analizy ćwiczeń jest znajomość mechaniki ciała ludzkiego, a ta wynika ze stosunków mechanicznych kości, stawów i mięśni. Do wyjaśnienia zaś całkowitego

tego zagadnienia w dzisiejszym stanie wiedzy anatomicznej jest, wydaje mi się, jeszcze bardzo daleko, a jeśli idzie o literaturę polską, to chyba poza bardzo krótkimi i drobnymi drukami pisanymi uwagami w podręczniku Bochenka przy nauce o mięśniach, nic więcej nie ma.

Nie piszę tu o literaturze w językach obcych, jako dostępnej tylko niewielkiej grupie wychowawców fizycznych.

W rezultacie więc każdy z nas usiłuje sobie na własną rękę wytłumaczyć stosunki mechaniczne ciała ludzkiego i przy tej okazji dochodzimy do absurdalnych wyników, popełniając rażące błędy, bądź anatomiczne, bądź też czysto mechaniczne. Aby nie być gołosłownym przytoczę kilka przykładów. 1. Wyuczanie doskoku z ramionami wzniesionymi w pion dla poprawienia postawy, przy czym prowadzący w analizie zupełnie zapomniał o ciężarze ramion i przemieszczeniu wskutek tego środka ciężkości ciała, oraz o sile bezwładności tychże ramion, która wydatnie obciąża barki w momencie zetknięcia się ciała z ziemią. Ćwiczenie to widziałem w I kl. gimnazjalnej. 2. Przejście po dość wysokiej równoważni z rękami złożonymi na głowie dla ułatwienia równowagi. I znowu analizujący ćwiczenie zapomniał o ciężarze ramion i o usztywnieniu przez złożenie rąk na głowie górnego odcinka kręgosłupa. 3. Pospolicie występująca postawa wyjściowa do różnych ćwiczeń nóg, głowy i tułowia z rękami na biodrach, przy czym niepotrzebnie usztywnia się pewne odcinki kręgosłupa, a młodzież młodsza często dźwiga jeszcze przy tej postawie barki ku górze. Przy skłonach bocznych tułowia jest to przecież postawa wyraźnie szkodliwa, a przecież spotykana bardzo często.

4. Również bardzo często występująca przy skłonach bocznych tułowia postawa: jedna ręka na biodrze, druga zaś łukiem nad głową, rzekomo dla pogłębienia skłonu w odcinku piersiowym kręgosłupa. A przecież przez na-

pięć mięśni utrzymujących rękę nad głową, wydatnie usztywniamy część piersiową kręgosłupa i wskutek tego raczej przenosimy ruch na odcinek lędźwiowy.

Takie przykłady możnaby mnożyć w nieskończoność, ale wystarczy ich, jak sądzę, dla uzasadnienia mego twierdzenia, że mamy braki w swoim przygotowaniu do analizowania ćwiczeń.

Wydaje mi się więc rzeczą konieczną, aby nasze uczelnie wychowania fizycznego możliwie najszybciej podjęły prace w tym kierunku. Trzeba będzie może stworzyć nowe, lub rozszerzyć istniejące pracownie mechaniki ruchu; może wyszukać odpowiednich pracowników; może zmienić kierunek studium anatomicznego, nastawiając je od razu na anatomie związaną przede wszystkim z ruchem; może rozszerzyć kinematografię aby zebrać potrzebne materiały. Nie umiem podać tutaj żadnego sposobu i zresztą to nie do mnie należy. Jako praktyk wołam w stronę naszych uczelni: nie mogę się obejść bez umiejętności analizy ruchu i mam w tej dziedzinie braki, proszę więc o obmyślenie pomocy.

Planowanie pracy przez wychowawców fizycznych.

Praca wychowawcy fizycznego, tak jak każda praca pedagogiczna, musi być doskonale rozplanowana i bardzo się myli ten, kto przypuszcza, że wychowawca fizyczny może przyjść na lekcję nie przygotowany, że może robić to co mu w danej chwili jest dogodnym, albo czego się domaga młodzież. Niejednokrotnie zdarzało mi się rozmawiać z doświadczonymi pedagogami o tym, ile pracy musi wkładać w przygotowanie swej lekcji sumienney wychowawca fizyczny i jak bardzo źle pracuje ten nauczyciel

ćwiczeń cielesnych, który pracę swoją planuje z dnia na dzień; ile może przynieść szkody powierzonej sobie młodzieży, zamiast spodziewanego pożytku.

Nie od rzeczy więc będzie, jeśli przedstawię zarys rocznego planu pracy wychowawcy fizycznego w jakimkolwiek typie szkoły i poddam rozwadze kolegów te wszystkie szczegóły, które moim zdaniem roczny plan pracy powinien uwzględnić. Piszę wszystkie szczegóły, bo nie można przecież budować rocznego planu pracy tylko na podstawie rozkładu materiału ćwiczebnego, ale muszą być wzięte pod uwagę zarówno warunki pracy, stopień rozwoju i wyćwiczenia młodzieży, jak wreszcie zaopatrzenie materialne szkoły i stosunek do wychowania fizycznego dyrektora, rady pedagogicznej i rodziców młodzieży; ponadto zaś nie może być pominiętą rola lekarza szkolnego i jego współpraca z wychowawcą fizycznym.

Jak widzimy więc roczny plan pracy wychowawcy fizycznego musi uwzględnić bardzo wiele szczegółów aby być kompletnym, a zatem mieć widoki powodzenia. Dołączona do niniejszego artykułu tablica dość przejrzyście przedstawia całość zagadnienia, tutaj zaś postaram się omówić to wszystko, co w tablicy może się wydawać niejasne oraz podam wskazówki, jak z takiej tablicy można korzystać.

Zacznijmy od okoliczności w jakich wychowawca fizyczny pracuje. Zacznijmy od niego samego. Nie jest bowiem obojętne czy jest to starszy wyrobiony nauczyciel, czy początkujący absolwent studium W. F. Jeśli jest starszym nauczycielem, musi sobie zdawać sprawę z tego, w jakim stopniu zyskał sobie powagę wśród nauczycieli innych przedmiotów, bo to dowodzi także jak ceni się w gronie wartość wychowania fizycznego. Przecież nie potrzebuję tańc, że wśród naszych kolegów jeszcze dość często spotykamy takich, którzy wychowanie fizyczne traktują jako coś zupełnie niepotrzebnego, a nas samych jako

mało poważnych ludzi, obdarzając nas mało pochlebnymi żartobliwymi przezwiskami: linoskoczków, łamignatów itp. Proszę nie mieszać tego z naprawdę żartobliwymi przezwiskami, które się niejednokrotnie ucierają w gronach nauczycielskich np. nauczyciel robót nazywa się dłu-bek, rysownik - pacykarz, przyrodnik - kapuściarz itp. Te naprawdę żartobliwe, bez cienia nawet złośliwości, nadawane przezwiska, dowodzą tylko bardzo miłych stosunków koleżeńskich w gronie. Natomiast jeśli z przewiskiem łączy się lekceważenie wychowawcy fizycznego albo też jego przedmiotu, wtedy jest źle i temu należy zdecydowanie przeciwdziałać. Wracając do zagadnienia planu pracy, wychowawca fizyczny musi sobie doskonale zdawać sprawę z tego, jakie ma wśród grona stosunki i w jakim stopniu może liczyć na pomoc grona w swoich poczynaniach. Lekceważyć ten szczegół, to znaczy skazywać swoje zamierzenia z góry na niepewne. A w planie pracy można znacznie śmielej zakreślać swoje zamierzenia, mając w gronie pełne poparcie, aniżeli wtedy, gdy trzeba liczyć tylko na własne siły lub, co gorsza, na konieczność pokonywania pewnych przeszkód. Jeśli wiemy o tym, że nie mamy w gronie pewnego poparcia, to w planie naszej pracy musimy uwzględnić takie zamierzenia, któreby nam mogły w uzyskaniu tego poparcia pomóc np. organizowanie partii siatkówki w gronie, rozgrywki tenisowe, udostępnienie ślizgawki lub pływalni, zawody o P. O. S. lub Odznakę Strzelecką dla grona, wreszcie popisy młodzieży w zakresie gier lub ćwiczeń, wszystko to są sposoby zyskania sobie wśród naszych kolegów sympatyków nas samych, a co za tym idzie i sympatyków wychowania fizycznego. Sowiecie się opłaci poświęcenie nawet znacznych ilości godzin na wymienione prace, bo po pewnym czasie zyskamy w gronie współpracowników, którzy nas niejednokrotnie wyręczą, a w każdym razie nie będą nam psuli roboty swym negatywnym nastawieniem.

Napewno ktoś, rozsmakowany w siatkówce i chętnie spędzający wolne popołudniowe godziny na boisku, życzliwym okiem spojrzy na chłopca, który zagrał się w piłkę i zapomniał przygotować jakiejś pracy, byleby to nie weszło w nałóg, niż nauczyciel, który każde zaniedbanie w pracy z reguły przypisuje „głupim sportom” i głośno o tym mówi, nie tylko na radzie pedagogicznej, bo to mniej groźne, ale przy każdej okazji na lekcjach i w każdej rozmowie z młodzieżą.

Niektóre z wymienionych prac trafią także i w dyrektora szkoły, ale jeśli stwierdzamy u niego negatywne nastawienie do spraw wychowania fizycznego, to musimy podjąć pewne prace specjalnie zmierzające do uświadomienia dyrektorowi jego odpowiedzialności za stan fizyczny uczniów i wykazujące wartość naszej pracy w szczególności przez postęp w tym rozwoju. Wszelkie okresowe próby sprawności fizycznej, wykresy sporządzone na podstawie tych prób oraz na podstawie pomiarów lekarskich, to najpewniejsze sposoby przekonywania dyrektora, że w tej dziedzinie jest coś do zrobienia i że my w tym wypadku możemy coś zrobić. Wszelkie zresztą pomiary i wykresy przydadzą się nam również do wykazywania rodzicom uczniów postępu rozwoju fizycznego naszych pupilów, oraz zainteresują niewątpliwie samych chłopców ich stanem fizycznym, a za tym i wartością ćwiczeń cielesnych.

Takie są warunki naszej pracy w odniesieniu do nastawienia do niej tych czynników, od których współpracy zależy w dużej mierze nasze powodzenie tj. dyrektora zakładu i grona nauczycielskiego, rodziców młodzieży i wreszcie zainteresowania samej młodzieży.

Przypatrzmy się z kolei warunkom materialnym, od których znowu bardzo dużo zależy. Do racjonalnego prowadzenia ćwiczeń cielesnych według dzisiejszych wymagań programowych potrzeba nam bardzo dużo. Przede

wszystkim sala gimnastyczna dobrze zaopatrzona we wszystkie przybory i przyrządy; wyliczał ich tu nie będę. Sala ta musi być utrzymana w należytej czystości i odpowiednio ogrzana. Musi do niej przylegać odpowiednia szatnia z umywalniami, jeżeli już nie będziemy się domagali natrysków, aby w wymaganiach nie wydawać się przesadnymi. Oprócz sali gimnastycznej musimy mieć przy szkole odpowiednie boisko. Najpiękniejszy stadion, odległy od szkoły, nie rozwiąże sprawy, boisko musi być dostępne nie tylko na lekcjach ćwiczeń cielesnych i nie tylko na zajęcia popołudniowe, musi być stale pod ręką w każdej chwili, na każdej pauzie. Dalej w odpowiednich sezonach musimy mieć odpowiednie tereny ślizgawkowe, narciarskie, saneczkarskie, pływackie, do gier i ćwiczeń polowych, do ćwiczeń terenowych itd. W rocznym planie pracy nauczyciel ćwiczeń cielesnych nie tylko musi wziąć pod uwagę możliwość lub niedostępność takiego czy innego terenu, bo przecież w zależności od istnienia odpowiedniego terenu będzie prowadził np. ćwiczenia polowe, ale ponadto musi w pracy swej przewidzieć to wszystko, co zmierza do uzyskania odpowiednich terenów. Nikt tego za niego nie zrobi, a stwierdzenie na początku roku, że jakiejś części programu nie można wykonać wskutek braku odpowiedniego terenu, absolutnie sumiennego wychowawcy fizycznego nie rozgrzesza. Może go jedynie odciążyć formalnie od odpowiedzialności.

Po uwzględnieniu tych wszystkich danych i okoliczności możemy dopiero przystąpić do budowania właściwego rocznego rozkładu materiału ćwiczebnego na daną klasę i dany okres czasu.

Zacznijmy od ćwiczeń gimnastycznych. Możemy przyjąć dwojaki punkt wyjścia: albo zacząć od ćwiczeń najprostszych i idąc stopniowo przez ćwiczenia coraz trudniejsze, zmierzać w końcu roku do wyników nauczania w każdej klasie; albo też zacząć od wyników nauczania,

które winny być osiągnięte w końcu roku, zanalizować je, rozłożyć na poszczególne elementy ruchowe i z tych elementów, odpowiednio je stopniując i urozmaicając, zakreślić materiał gimnastyczny na cały rok. Wezmę drugi sposób i na przykładzie uniku na tramie, który widnieje jako wynik nauczania w klasie IV, przeprowadzę rozkład materiału ćwiczebnego z ćwiczeń równoważnych na klasę IV. Przyjmuję, że wejście równoważne na tram i przejście z siadu do stania równoważnego jest opanowane w klasie III, gdyż tam właśnie widnieje ono, jako wynik nauczania. Analizuję przede wszystkim sam unik: jest to w małym wyroku przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną przy ugięciu tej nogi i takim pochyleniu tułowia, aby środek ciężkości ciała znalazł się dokładnie nad środkiem nogi wykrocznej. Noga tylna pozostaje wyprostowana i lekko wsparta palcami o ziemię pomaga w utrzymaniu równowagi. Unik winien być wykonany przez przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną, a następnie cofnięcie nogi zakrocznej tak daleko, aby wyprostowana mogła lekko palcami podierać zachwianą postawę. Po dokonaniu takiej analizy zastanawiam się, czy poszczególne elementy ruchu są opanowane i czy wykonanie ich przy zwiększonej, wskutek zmniejszenia podstawy (tram), chwiejności równowagi może być wykonane. Muszę przy tym wziąć pod uwagę jeszcze i psychiczny moment zwiększenia lęku na skutek podwyższenia podstawy, na której mam wykonać ćwiczenie.

Po rozważeniu tego wszystkiego przystępuję do ułożenia sobie odpowiednich ćwiczeń. Bezpośrednio przed unikiem zastosowałbym powolny marsz równoważny z uginaniem kolana nogi wykrocznej; przed tym w stanie wykrocznym na tramie powolne przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną; przed tym w klęczce jednonóż na tramie pochylenie tułowia aż do wsparcia klatki piersiowej na kolanie; jeszcze wcześniej marsz po tramie z opuszcza-

niem i przenoszeniem boczny nogi swobodnej; a zacząłbym od zwykłego marszu równoważnego po tramie. Przy wszystkich tych ćwiczeniach stopniowałbym wysokość, zaczynając od wysokości nie wielkiej i przeplatałbym te wszystkie ćwiczenia odpowiednimi ćwiczeniami na podłodze tzn. bez podnoszenia środka ciężkości ciała ponad zwykłą wysokość. W ćwiczeniach kończyn dolnych zwracałbym uwagę na umiejętność dowolnego przenoszenia ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, zaś w ćwiczeniach tułowia, zwłaszcza w płaszczyźnie strzałkowej, na umiejętność utrzymywania linii ciężkości ciała w obrębie podstawy, w danym wypadku jednej stopy. Pamiętać ponadto trzeba o tym, że ćwiczenie to, tak samo jak wszystkie ćwiczenia równoważne na przyrządach, grozi niebezpieczeństwem upadku i dla tego równoległe z nim postępować musi nauczanie ochrony przed upadkiem, jak i upadku nie szkodliwego tzn. z dochwyceniem tramu.

Po dokonaniu takiej analizy i uszeregowaniu ćwiczeń według stopnia trudności, wpiszę je, poczynając od najłatwiejszych, w odpowiednią rubrykę swej tabeli. Postępując analogicznie ze wszystkimi grupami ćwiczeń gimnastycznych, wypełniam tabelę materiałem, który nie tylko wyraźnie prowadzi mnie do przepisanych wyników nauczania, ale jest uszeregowany według stopnia trudności, stanowi więc gotowy materiał do budowania osnów lekcyjnych.

Z kolei przechodzę do zabaw, gier i ćwiczeń polowych. Wyraźnie przez program zakreślone cele i umiejętności, które winienem po przez te ćwiczenia osiągnąć, oraz możliwości materialne ułatwiają mi odpowiedni dobór materiału. Dobieram więc z pośród znanych sobie i nadających się do przeprowadzenia w moich warunkach pracy zabaw i gier pewną ich liczbę i szeregując je według właściwości fizjologicznych tzn. form ruchu i stopnia trudności, wypełniam nimi odpowiednie rubryki mego roz-

kładu materiału. Analogicznie postępują z rubryką: sporty, oczywiście, wypełniając tylko te, które mam możliwość prowadzić i wreszcie tabela rocznego materiału jest gotowa. Każdy z moich czytelników powie: dobrze, ale ile to czasu kosztuje. Wiem o tym doskonale, taka tabela nie da się ułożyć w ciągu godziny, ani dnia, ani nawet tygodnia. Szybkość jej wykonania zależy zresztą w prostej linii od tego, jak szybko umiemy przeprowadzić analizę właściwych ćwiczeń, oraz od tego czy znamy odpowiednio dużą liczbę ćwiczeń, z pośród których możemy czerpać potrzebny nam materiał. Twierdzą jednak stanowczo, że praca ta opłaca się znakomicie, gdyż bardzo wydatnie odciąża nas od konieczności przygotowywania się do poszczególnych lekcji. Jeżeli bowiem w mojej osnowie gimnastycznej jakieś ćwiczenie zostało dostatecznie opanowane i trzeba je zmienić, wtedy zamiast szukania po podręcznikach lub w pamięci odpowiedniego ćwiczenia, zaglądam do swej tabeli i bez namysłu biorę następne ćwiczenie, gdyż wiem, że jest ono stosunkowo trudniejsze od poprzedniego i prowadzi wprost do zamierzonego celu. Jeśli jeszcze będę miał przy każdym ćwiczeniu troszkę miejsca, aby wpisać przy nim datę wprowadzenia go do osnowy lub też usunięcia go z osnowy, to nie tylko będę miał doskonały przegląd tego wszystkiego, co w danej klasie robię, ale także i tego jak szybko posuwam się naprzód.

Ostatnia wreszcie sprawa, którą zamierzyłem sobie poruszyć w niniejszym artykule, to wpisywanie rozkładu materiału do dzienników lekcyjnych. Jest to co prawda czynność wtórna, raczej formalna, tym nie mniej musi być załatwiona. Otóż jeśli mam zrobiony rozkład materiału ćwiczebnego tak dokładnie, jak to powyżej wyłuszczyłem, to bez żadnych trudności skrócę go do tych wymiarów, jakie dadzą się zmieścić w odpowiedniej rubryce dziennika lekcyjnego. Nie potrzebuję więc robić jakiegось innego

rozkładu, ale po prostu skracam mój właściwy rozkład, wypisując z niego najważniejsze ćwiczenia, zabawy, gry i sporty, rozkładam to na okresy lub miesiące i sprawa jest załatwiona. Rozkład w dzienniku ma na celu zorientowanie moich władz (dyrekcyj, wizytatora, inspektora) w kierunku mojej pracy, zaś szczegółowy rozkład materiału jest przeznaczony dla mnie, do mojej codziennej pracy. Rozkład taki pozostawiony w szkole przy zmianie miejsca pracy, doskonale wprowadzi mego następcę w moją dotychczasową pracę, doskonale ułatwi mu początki tej pracy i oszczędzi młodzieży przykrych dla niej prób, które następujący po mnie kolega musiałby na młodzieży przeprowadzić, chcąc się zorientować zarówno w moich poczynaniach, jak i w możliwościach młodzieży.

Ponadto należy dodać, że nauczyciel ćwiczeń cielesnych raz zrobiwszy dobry rozkład materiału i wypróbował go praktycznie, może się nim posługiwać z roku na rok albo wogóle bez żadnych zmian, gdyż co roku ma inną młodzież, a więc nie zachodzi obawa znudzenia jej ćwiczeniami, — albo też wprowadzać tylko nie wielkie zmiany, spowodowane bądź to poznaniem nowych skuteczniejszych lub przyjemniejszych ćwiczeń, bądź też różnicami, jakie istnieją pomiędzy zeszłoroczną i tegoroczną klasą.

Tym bardziej więc warto raz jeden opracować bardzo szczegółowo rozkład materiału, wypróbować go, skorygować, a rezultatami podzielić się z resztą kolegów.

wiz. M. Krawczyk — Warszawa.

Metodyczne przeprowadzanie biegów na przełaj i leśnych z młodzieżą.

Biegi należą do tych ćwiczeń, które najłatwiej zorganizować i przeprowadzić z młodzieżą. Biegi leśne i na przełaj zaliczają się nie tylko do podstawowych składników

lekkiej atletyki, ale również są znakomitym ćwiczeniem ogólnym, przyczyniającym się do podniesienia zdrowia i sprawności ćwiczącego. Wbrew rozpowszechnianemu często twierdzeniu, biegi te nadają się również do uprawiania przez młodzież, od 14 roku życia począwszy, lecz z pewnym zastrzeżeniem. Biegi te nie powinny mieć charakteru sportowego, ale jedynie winny być rozumiane jako ćwiczenie.

W szkole należy biegi tak organizować, aby cała młodzież pewnej klasy mogła brać w nich udział. Przy organizacji biegu powinno się uwzględnić potrzebne warunki terenowe. Najłatwiej takie biegi można przeprowadzać tam, gdzie szkoła znajduje się blisko terenów lesistych, pól i łąk. Oczywiście nie znaczy to, że tereny odpowiednie dla tego ćwiczenia muszą przylegać do budynków szkolnych. Jeżeli odległość od odpowiedniego terenu nie wynosi więcej niż 1000 m. wówczas bieg taki łączy się z marszem.

Przejdźmy teraz kolejne podstawy organizacji biegu:

Wybór terenu i trasy. Teren powinien być łatwy i możliwie płaski. Wszelkie pokonywanie wzniesień połączone jest z nadmiernym, a tym samym i niekorzystnym dla ćwiczącego wysiłkiem fizycznym. Jeżeli teren stwarza konieczność pokonania większego wzniesienia, to należy przebywać je wolnym krokiem marszowym. Również teren miękkie, zwłaszcza głęboko piaszczysty, powoduje dość duży wysiłek, więc przez takie odcinki należy maszerować. To też ścieżki, twarde pola i łąki, drożyny leśne nadają się najlepiej na trasy biegów. Ponadto trasa powinna być ciekawa, przy czym dla wzbudzenia zainteresowania ćwiczących, należy ją co pewien czas zmieniać. Celowym jest powierzenie od czasu do czasu wyboru trasy młodzieży. Dla podniesienia stopnia zainteresowania niekiedy można np. podzielić ćwiczących na dwa zespoły, które startują na tej samej trasie jednocześnie z przeciwnych kierunków. Troska o wybór odpowiedniej trasy i ciągłe urozmaicenie, to jedno z ważniejszych zadań instruktora.

Podział na grupy. Pod względem sprawnościowym możemy dzielić młodzież na dwie albo trzy grupy. Pierwszą i najmniej liczną grupę stanowić będzie młodzież uprawiająca lekką atletykę, biegi, sporty wytrzymałościowe, jak gry, boks, wicłarstwo, narciarstwo i t. p. Druga grupa obejmuje młodzież ogólnie sprawną, ale znacznie mniej zaawansowaną sportowo, przy czym liczebnie ten zespół jest najliczniejszy, wreszcie trzecią grupę stwarza się zależnie od warunków, przede wszystkim dla młodzieży najslabszej. Przeprowadzenie tego podziału na terenie szkolnym nie nastęrczy żadnych trudności, a jest on niezbędny, gdyż tylko w odpowiednio dobranych zespołach młodzieży można być pewnym, że to samo tempo biegu nie będzie za wolne dla jednych i za szybkie dla drugich.

Sposób przeprowadzenia biegu. W dobranych grupach ćwiczących wyznacza się najbardziej karnego i opanowanego ucznia na prowadzącego. Instruktor, o ile czuje się na siłach, sam może prowadzić jedną z grup, co jest bardzo wskazane, albo też objąć ogólny nadzór nad całością ćwiczenia. Prowadzący mają za zadanie normować tempo biegu. Może mi ktoś zarzucić, że uczeń nie nadaje się do tej roli. Otóż na podstawie obserwacji śmiem twierdzić, że tak nie jest. Jeżeli wyjaśnimy uczniom dokładnie cel biegu, który brzmi: ćwiczyć tak, by nie poczuć nadmiernego zmęczenia i odpowiednio przygotowujemy ich do tych ćwiczeń, możemy być spokojni o to, że dadzą sobie radę. Dla utrzymania właściwego tempa biegu należy zabronić kategorycznie mijania się w czasie biegu, zwłaszcza na finiszu. W tej kolejności, w której ruszają ćwiczący ze startu, powinni przybyć do mety. Zespół musi zrozumieć, że celem nie jest sportowy bieg, tylko ćwiczenie. Oczywiście każda grupa powinna biec osobno, własnym tempem dostosowanym do swych możliwości.

Stopniowanie ćwiczenia. Na obozach można stosować biegi 2—3 razy w tygodniu, w szkołach zaś raz na tydzień lub dwa tygodnie, zwłaszcza w jcsieni lub na wiosnę.

Długość trasy biegu może się wahać w granicach 1000 do 3000 m. Na początku zawsze należy przeplatać bieg marszem. Na przeprowadzenie tego nie można podać stałej recepty, gdyż dozowanie zależne będzie zawsze od warunków miejscowych i ilości godzin poświęconych temu ćwiczeniu.

Przyjmując dla przykładu rozpoczęcie ćwiczenia na trasie około 1500 m, można ustalić w przybliżeniu następujące stopniowanie:

1 szyras — 500 m marsz	500 m bieg (tempo zupełnie wolne)	500 m marsz
2 gi " — 400 " " wolny	700 " " " wolne	400 " "
3 ci " — 300 " " " 800 " " " "		400 " "
4 ty " — 300 " " " 1000 " " " "		200 " "
5 ty " — 100 " " " 1200 " " " nieco szybsze		200 " "
6 ty " — 200 " " " 1500 " " " " "		200 " "

Oczywiście stosunek marszu do biegu może być różny i stosowany indywidualnie przez instruktora. Rzeczą istotną jest tu stopniowanie długości trasy biegu. Marsz powinien być dość szybki i elastyczny, przy czym tempo przed biegiem powinno być intensywniejsze, a po biegu wolniejsze. Marszobieg, względnie bieg, można poprzedzić ćwiczeniami gimnastycznymi przyjętymi dla biegów długich. W całości więc czas przeznaczony na przeprowadzenie ćwiczenia w marszobiegu na 3 km (1500 m marszu — 1500 m biegu) poprzedzonego gimnastyką, wyniesie około 30—35 min. Jeżeli idzie o sumę pracy będzie to odpowiadało pełnej godzinie ćwiczeń.

Ubiór. Należy ubierać się zawsze tak, by nie odczuwać chłodu, który obniża sprawność mięśni. Pantofle powinny być gumowe o silnej elastycznej podeszwie.

W czasie wykonywania ćwiczenia należy zwracać szczególną uwagę na miękkość ruchów i swobodną pracę. Te najważniejsze cechy pracy mięśniowej muszą być szcze-

gólnie podkreślone, gdyż początkujący starają się zazwyczaj biegać efektownie, często sztucznym krokiem, co w biegu jest nie ekonomiczne i bardzo męczące.

Nastrój w czasie biegu powinien być beztroski i swobodny. Biegi tak organizowane i przeprowadzane będą cieszyły się powodzeniem, o czym świadczą poczynione w obozach próby.

Kpt. dypl. Jan Baran.

Gry polowe w przysposobieniu wojskowym.

Gry polowe coraz większe mają zastosowanie w wychowaniu fizycznym młodzieży; ostatnio w znacznym zakresie zostały użyte w przysposobieniu wojskowym, jako przygotowanie niektórych elementów walki. Spełnią niewątpliwie dobrze to zadanie ze względu na dydaktyczne wychowawcze i atrakcyjne swe wartości w zastosowaniu zarówno do młodszych, jak i starszych junaków w hufcach szkolnych. Ponieważ opracowany program gier polowych na kursy dla komendantów hufców szkolnych pw. okazał się zadawalającym dla kierowników i uczestników tych kursów, podaję więc ten sposób ujęcia w nadziei, że się przyda tym, którzy mają do czynienia z prowadzeniem gier polowych i przysposobienia wojskowego, z pewnym zastrzeżeniem. Mianowicie gry były już opracowane i podane przez wielu amatorów i znawców tej dziedziny. Na kursie na Bielanych oparłem się na dwóch zasadniczych źródłach: Wyrobka „Harcercz w polu” i Jasińskiego „Gry terenowe”. Oryginalność zaś mego opracowania polegała jedynie na tym, że gry zostały zastosowane do założeń wojskowych, że zostały podzielone według działów walki i że zostały ujęte w możliwie krótką treść. Program kursu był tak ułożony, że każdy dział z walki poprzedzały gry polowe, trak-

tujące ten sam temat, a więc, służbę gońca, ubezpieczenie, patrolowanie i t. d.

Każdy temat, podany przez 3—4 gry, nie wyczerpywał naturalnie ani danego działu walki, ani zasobu gier mu odpowiadających. Kolejne ćwiczenia w ciągu dwugodzinnych zajęć podawały przykłady i poszczególne elementy w sposób następujący:

1. *Służba gońca*, a więc zapamiętanie przebytej drogi (pierwsza gra), orientowanie się w terenie i położeniu własnego oddziału (druga gra), odnalezienie adresata i zapamiętanie meldunku lub rozkazu (trzecia gra), przebycie terenu zagrożonego przez nieprzyjaciela (czwarta gra):

1. Kierownik zespołu prowadzi ćwiczących w dowolnym kierunku szlakiem urozmaiconym, znacząc drogę nieznanymi upuszczanymi co pewien czas skrawkami kolorowymi i po przejściu około 1000 mtr. poleca wszystkim wracać tą samą drogą, kontrolując to zbieraniem porzuconych skrawków.

2. Określiwszy przed rozpoczęciem gry miejsce lub oś marszu, kierownik zespołu wysyła pojedynczo ćwiczących do punktów, oddalonych od tego miejsca lub osi marszu o 300—500 mtr. z zachowaniem skrytego posuwania się w terenie i poleceniem powrotu najkrótszą drogą do siebie.

3. Rozstawieni w kłę co 200—400 mtr. ćwiczący oznaczeni są kolejnymi numerami, które winni pamiętać; pierwszy otrzymuje od kierownika wiadomość ustną lub piśmienne z poleceniem powtórzenia lub doręczenia jej drugiemu, ten z kolei trzeciemu i t. d. aż do kierownika, który ją wydał. Utrudnić grę dalszym rozstawieniem ćwiczących, nieznanym stanowiskiem następnego, oraz urozmaicić współzawodnictwem: ćwiczący stają parami, a wiadomość (rozkaz lub meldunek) kierownik wydaje równocześnie w dwóch przeciwnych kierunkach np. dla czerwonych w lewo, dla niebieskich w prawo.

4. W ograniczonym terenie jest rozstawiona część ćwiczących; pozostałych kilku, jako gońcy starają się przejść

z jednego krańca terenu na drugi i przenieść wiadomość do kierownika, czemu winni zapobiec rozstawieni w terenie, wyłapując gońców.

Wyrobek: 6, 8, 9, 17, 25, 72, 77, 84, 85, 87.

Jasiński: IV 16, X 1, 5, XII 3, VIII 12.

Szk. Jun. 52, 53.

II. *Ubezpieczenie w miejscu*, więc czujki i placówka zawierały momenty: obserwacji i oceny odległości (pierwsza i druga gra), zaciąganie i zmiana czujki (trzecia gra), posterunek alarmowy i łączność z placówką (czwarta gra):

1. W terenie urozmaiconym w odległości 200—1000 mtr. stają dwa zespoły zwrócone do siebie. Kierownik jednego zespołu rozstawia ćwiczących w różnych pozach i ugrupowaniu, na różnym tle i w różnym oddaleniu od drugiego zespołu, który czeka w ukryciu i nie może obserwować rozstawienia, aż do znaku swego kierownika. Na dany znak pierwsi pozostają nieruchomi, a drudzy ze swego ukrycia obserwują pierwszych, podając ustawienie, ilość i oddalenie ich kierownikowi, który sprawdza, poprawia i uzupełnia dane ćwiczących. Następnie zespoły zmieniają role: pierwsi czekają w ukryciu, drudzy rozstawiają się.

2. Za krawędzią wąwozu lub w niskim zagajniku staje pierwszy zespół; w odległości 300—500 mtr. w ukryciu — drugi. Na dany znak ćwiczący pierwszego zespołu ukazują głęwy w różnym ugrupowaniu i kolejności, na różnym tle i na różny przeciąg czasu, a ćwiczący drugiego zespołu obserwują i starają się zapamiętać co widzieli, a po kilku razach zespoły schodzą się i sprawdzają wyniki obserwacji, po czym zmieniają miejsca.

3. Naprzeciwko siebie w odległości 500 mtr. w rozsypce ustawiają się dwa zespoły, po czym na znak zaczynają podchodzić do siebie, starając się niepostrzeżenie podejść do siebie jak najbliżej. Utrudnić ćwiczenie przez opatrzenie każdego z ćwiczących numerem, wyraźnie narysowanym na białym kartonie i umieszczonym z przodu na czapce każ-

dego z ćwiczących; w czasie podchodzenia nie wolno zakrywać swego numeru, natomiast należy jak najwięcej odkryć i wywołać numerów przeciwników, samemu nie będąc odkrytym i wywołanym, przez co odpada się z gry.

4. To samo ćwiczenie wykonują dwa zespoły oddalone od siebie o 1—2 klm. posuwając się kolumnką aż do chwili odkrycia jednego zespołu przez drugi, który przez to wygrywa grę.

5. Jeden zespół rozstawia część swych ćwiczących po dwóch wzdłuż jakiejś linii w ukryciu na czujki; pozostali tego samego zespołu pozostają w odwodzie obserwując uważnie przedpole. Drugi zespół stara się przejść poprzez linię przeciwnika pojedynczo, parami lub całym zespołem. Czujkom nie wolno schodzić ze swych stanowisk, ani zdradzać swego rozstawienia, tylko alarmować odwód, który może poruszać się wzdłuż całej linii wedle potrzeby i uznania kierownika. Wygrywa zespół, który wykona swe zadanie. Potem następuje zmiana.

Wyrobek: 18, 24, 32, 36, 37, 38, 50, 51, 52, 53; 54; 56; 57; 61; 67, 68, 69.

Jasiński: IV 4—14, VI 2, 3, 5, 6, 7.

III. *Ubezpieczenie w marszu* — służba szperaczy przez gry:

1. W określonym kierunku udaje się pierwszy zespół, znacząc swą drogę znakami przyjętymi; w 10 min. po nim wyrusza drugi zespół z wysuniętymi wprzód szperaczami, którzy przeszukując teren odnajdują pozostawione przez pierwszy zespół znaki i ubezpieczają swój zespół. Po przejściu 1—2 klm. pierwszy zespół wybiera dogodne miejsce do zaskoczenia i urządza zasadzkę.

2. Odmianą poprzedniego jest ćwiczenie, w którym po zmianie ról zespół teraz idący przodem znaczy swą drogę kolorowymi skrawkami, kończąc trasę jak poprzednio zaskoczeniem.

3. Zespół idący przodem i tropiony przez inny wybiera po pewnym czasie miejsce odpowiednie do zaskoczenia i u-

rządza zasadzkę np. w wąwozie, w gęstych krzakach, w lesie i t. p. obsadzając drogę po obu stronach, a przeczekawszy aż szperacze przejdą i główna część zespołu tropiącego znajdzie się w środku zasadzki, na znak wyskakuje z ukrycia.

4. W terenie lesistym i urozmaiconym, w miejscu zakrytym, zatyka kierownik jednego zespołu kilka chorągiewek i otacza to miejsce strażami w odległości 100 mtr. od chorągiewek i 40—50 mtr. między sobą. Ćwiczący drugiego zespołu parami starają się przedrzeć przez strażę, zabrać chorągiewki i wrócić do swego zespołu. Strażom wolno zatrzymywać przeciwników, a nie wolno schodzić ze stanowisk i gonić za przekradającymi się, którzy mogą tylko wtedy przejść przez linię straży, gdy uda im się trafić na lukę między strażami, nie mogą natomiast zatrzymani głosem iść dalej, a muszą zawrócić i próbować w innym miejscu przejść linię.

IV. *Patrolowanie* zostało najobszerniej ze wszystkich potraktowane, z uwagi na ważność tego działu. Charakterystyczne momenty dla szperaczy patrolu (pierwsza, trzecia i czwarta gra), posuwanie się patrolu od jednej zasłony do drugiej (druga i piąta gra) i ćwiczenie dwustronne, dające wiele możliwości służby patrolowej, zawierały gry:

1. Kierownik zespołu podaje położenie jakiegoś przedmiotu terenowego w promieniu 1 klm. od miejsca wymarszu np. krzyż przydrożny, wielki kamień, gajówkę i t. p. oraz poleca ćwiczącym odnaleźć go, szukając pojedynczo lub parami. Wygrywa ten, który pierwszy stanął na miejscu.

2. Zespół otrzymuje pakiet kopert włożonych jedna w drugą i zawierających kolejne wiadomości, instrukcje i rozkazy z podaniem gdzie i kiedy można i należy z nich skorzystać, otwierając odpowiednią kopertę. Według da-

nych w ten sposób uzyskanych, odbywa się całe lub część ćwiczenia.

3. Do miejsca obranego w terenie zakrytym prowadzą dwa lub więcej szlaków, znaczone przyjętymi śladami, o jednakowej trudności i długości trasy, a wychodzących z tego samego lub różnych punktów. Każdemu z zespołów, uczestniczących w grze kierownik przydziela jedną trasę, którą ma w najkrótszym czasie odnaleźć „skarby”, ukryte w poprzednio obranym miejscu, będący np. tabliczką czekolady. Wygrywa i zdobywa „skarby” zespół sprawniej posuwający się wzdłuż swej trasy.

4. Jeden z ćwiczących ukrywa się w terenie urozmaiconym i ze swej kryjówki daje o sobie znać głosem lub gwizdkiem w pewnych odstępach czasu; pozostali ćwiczący szukają go, kierując się słuchem. Wygrywa pierwszy, który odnalazł ukrytego.

5. Przed ćwiczeniem kierownik przygotowuje kilka tras, znaczone wskazówkami, zawartymi w listach ukrytych wzdłuż trasy. W każdym liście podany jest kierunek, odległość, punkt orientacyjny lub inny sposób odnalezienia następnego listu: dalszej informacji. Każda trasa oddzielnie lub wszystkie kończą się w jakimś określonym punkcie nagrodą, zdobytą przez najlepiej i najszybciej posuwający się zespół.

6. Wszyscy ćwiczący podzieleni są na dwie partie: czerwonych i niebieskich, przy czym czerwoni są razem, a niebiescy rozdzieleni na dwie części czerwonymi, którzy są w środku nich. Zadaniem niebieskich jest połączyć się ze sobą, a zadaniem czerwonych przeszkodzić temu. W tym celu muszą obie partie, liczebnie równe, wysłać stale patrole: niebiescy, aby się ze sobą porozumieć i ustalić plan działania, punkt zborny oraz uniknąć przed połączeniem się, zetknięcia z czerwonymi; czerwoni zaś poto, aby dowiedzieć się, gdzie znajdują się dwie części niebieskich i aby

skutecznie przeciwdziałać ich planom. Wygrywa ta partia, która osiągnie swój zamierzony cel.

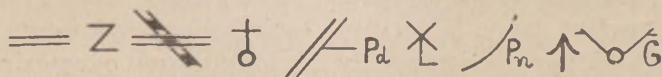
Wyrobek: 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 26, 27, 28; 34; 35; 40; 41; 42; 49; 55; 56; 58; 59; 60; 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 76, 78, 80, 81, 82, 83, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97.

Jasiński: I 1, 2, 3, II 1—4, III 1, 2, 3, IV 1, 2, 3, VI 3, VII 6, 7, VIII 11, XII 3—18, XIII 1—29, XV 4, 5, 6, VIII 1, 6, 7, 8, 9, 10, X 6, 8.

V. *Terenoznawstwo*, dział ściśle związany z walką, podawał przykłady urozmaicenia marszu na przełaj (druga gra), czytanie znaków topograficznych i posługiwanie się szkicem (pierwsza i czwarta gra), korzystanie z busoli (trzecia gra) następująco:

1. Ćwiczący otrzymują kartki z szeregiem znaków topograficznych i kierunkami i według nich winni zorientować się, jaką one wyznaczają trasę, którą mają się udać; kto pierwszy prawidłowo dojdzie do celu — wygrywa.

Naprzykład takie zestawienie znaków:



oznacza, że należy iść szosą na zachód, przejść tor kolejowy, przy kapliczce skrócić na południe drogą polną do wiatraka, potem skrócić na północ do lasu i dojść do gajówki.

2. W nieznanym terenie ćwiczący parami lub pojedynczo muszą się zorientować i na przełaj z mapą lub kompasem albo i z jednym i z drugim trafić do wyznaczonego przez kierownika punktu np. miejsca rozpoczęcia ćwiczeń.

3. Na niewielkim terenie wyznaczona jest przed ćwiczeniem trasa w formie linii łamanej za pomocą kątów kierunkowych i odległości, podanych przez kolejne liczby stopni i kroków. Każda dwójka otrzymuje busolę i podane na kartce liczby stopni i kroków oraz wskazówkę, skąd zaczyna się trasa, na końcu której znajduje się nagroda dla

tych, którzy najprędzej trafią do niej, prawidłowo odczytując kąty i odmierzając odległości.

4. Poszczególne dwójki ćwiczących otrzymują ślepe szkice terenu, to jest naniesioną część mapy bez nazw miejscowości i punktów sytuacyjnych; na podstawie tych szkiców mają się zorientować i przebyć trasę naznaczoną na nich. Wygrywa ta dwójka, która najprędzej wykona zadanie.

Wyrobek: 1, 2, 3, 4, 5, 11, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 32; 33; 39, 40.

Jasiński: VI 4, VII 1—5, VIII 2, 3, 4, 5, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, IX 4, 5, 7.

c. d. n.

Julian Tyszka.

Atletyka terenowa.

Naturalna metoda nauczania lekkiej atletyki.

Obserwując dzisiejsze kierunki wychowawcze, zauważymy łatwo, że zmierzają one do osiągnięcia rozwoju nie tylko możliwości duchowych, ale także wyzyskania wrodzonych uzdolnień motorycznych. Współczesne wychowanie uwzględnia u człowieka, jako istoty kształtującej się w ciągu różnych okresów życia, bodźce, sprzyjające rozwojowi zarówno natury psychicznej jak i fizycznej.

Dlatego też nowoczesne wychowanie fizyczne oddala się od zasady sztucznie pomyślanych ćwiczeń, i z pośród różnych znanych działalności ruchowych wybiera odpowiednie formy, zwłaszcza te, które wypływają z naturalnych pędów, które są właściwymi bodźcami sprzyjającymi

rozwojowi człowieka, i nadaje im odpowiedni charakter w zależności od uznanych zamierzeń.

Z tych nowych prądów w wychowaniu fizycznym wyłania się niezmiernie ważne zagadnienie *kształtowania naturalnych form ruchowych* opartych na pierwowzorach ruchowych, umożliwiającą dalszą naukę i postęp w rozwoju umiejętności i sprawności ruchowych. Powstają dziś naturalne metody nauczania poszczególnych gałęzi sportu, które objęły już: pływanie, wioślarstwo i narciarstwo.

A przecież chyba żadna działalność sportowa nie ma takiego bogactwa w naturalnych pierwowzorach ruchowych jak l. atletyka, z których wymienimy tu: chód, bieg, skok, rzut, dźwiganie, podnoszenie, pełzanie, wspinanie i t. d. A mimo to naturalna metoda nauczania lekkiej atletyki jest dziś właściwie jeszcze nieznaną, a stosowane gdzieś niegdzie „ćwiczenia terenowe” są nastawione przede wszystkim na przygotowanie sprawności żołnierskiej.

W podanych poniżej rozdziałach podejmiemy próbę połączenia tych naturalnych ćwiczeń terenowych, po przez gry i zabawy, z formami sportowymi z zakresu lekkiej atletyki. Chodzić nam będzie o przygotowanie pewnych elementów ruchowych, które są podstawą lekkiej atletyki, to jest obieg, skok i rzut, ale nie tylko w najwęższym ujęciu, lecz przeciwnie w najszerszym, to znaczy włączając w to formy ruchowe pokrewne, jak wspinanie, pełzanie, dźwiganie, przrzucanie i inne, które są doskonałym materiałem ruchowym dla ogólnego usprawnienia, a nadto są podstawą dla wyszkolenia ruchowego żołnierskiego. Dążyć będziemy do tego, ażeby nowe pokolenie lekkoatletów wychowało się nie w atmosferze sztucznych ćwiczeń, ale by przygotowanie ich oparte było na podstawach zdrowych i pewnych, a przy tym pożytecznych. Niech ten, kogo natura obdarzyła wyjątkowymi zdolnościami skokowymi, skacze i umie skakać nie tylko na boisku sportowym, ale niech umie i ma odwagę przeskoczyć przez rowy i płoty i niech zaprawę do swoich wyczynów sportowych przejdzie po

przez ćwiczenia społecznie pożyteczne. Uodporni się przez to i przestanie być wytworem cieplarnianym.

Dzięki takiemu ujęciu ćwiczeń rozszerzymy nieco nasze zamierzenia, przygotowując młodzież do umiejętnego rozwiązywania zagadnień terenowych, z którymi spotyka się ona dziś uprawiając t. zw. „gry polowe”. Pod tym względem dzisiejsze ujęcie gier polowych jest nieco za wąskie, bowiem głównym środkiem ich działania, to Kompas i mapa. A przecież realizując nasze zamierzenia z zakresu gier polowych należy nieraz wykonać bardzo ciężkie ćwiczenia fizyczne, należy nieraz pokonać szereg przeszkód terenowych, pokonywania których uczniowie nasi nie uczyli się. I tu z pomocą ma przyjść nasza praca, przynosząc szereg wskazówek dotyczących pokonywania przeszkód spotkanych w różnym terenie. Stajemy na stanowisku, że „grając w terenie”, winniśmy stosować zasadę przyjętą we wszystkich sportach, a mianowicie przeszkodę należy pokonać jak najsprawniej, jak najszybciej, ale z jak najmniejszym wysiłkiem. Oczywiście zasada ta zupełnie nie przeciwstawia się temu, ażeby uczniowie nie zaznali w swych „grach” wysiłku. Tych technicznych wskazówek ma dostarczyć nasza praca w ostatnim rozdziale, dotyczącym pokonywania naturalnych przeszkód terenowych.

Dzięki takiemu podejściu do tych ćwiczeń osiągamy jeszcze to, że grom polowym, grom terenowym, obok pewnych zamierzeń natury myślowej (np. posługiwanie się mapą), nadajemy również sens ruchowy. Chodzi o to, ażeby wprowadzając młodzież w teren, lub pracując z nią na obozach letnich, na osiedlach szkolnych i t. p. zdawać sobie jasno sprawę z tego, do czego zmierzamy po przez różne ćwiczenia i czego chcemy młodzież nauczyć. Czas, by bezmyślnym harcom na różnych przeszkodach terenowych przeciwstawić pewien sens ruchowy, sens skierowany na przygotowanie żołnierskie i sportowe. (W tym sensie przeprowadzony był pierwszy obóz lekkoatletyczny dla juniorów PZLA w lipcu b. r. w Lidzbarku, a wyniki jego okaza-

ły się wręcz rewelacyjne, co znalazło swój wyraz w wynikach jakie osiągnęła ta młodzież na Pierwszych Mistrzostwach Polski dla Juniorów w dniu 5.IX b. r. w Bydgoszczy).

Pracę naszą organizujemy w ten sposób, że poczynając od najprostszyc gier ruchowych, właściwych dla dzieci, a przechodząc po przez gry i ćwiczenia związane z pokonywaniem naturalnych przeszkód terenowych, dążyć będziemy do stworzenia takich sytuacji, które umożliwiły by nam wydoskonalenie wszechstronne działań i doświadczeń ruchowych. Korzystając z tego, że zaczynamy od wieku wczesnego, będziemy od razu nie tyle uczyli form ruchowych, ile raczej pielęgnowali naturalne formy ruchowe, a po przez wprowadzanie coraz to nowych ćwiczeń doprowadzać będziemy do takich umiejętności ruchowych, które będą punktem wyjściowym do wysoce skomplikowanych form sportowych. Działając wciąż na terenie otwartym i posługując się w znacznej mierze ukształtowaniami terenowymi, osiągniemy to, że wyćwiczymy całe zespoły, a nie jednostki, wyćwiczymy tak słabszych, jak i silniejszych i damy zadowolenie z ćwiczeń nie tylko jednostkom silniejszym, które dotychczas niemal wyłącznie korzystały z dobrodziejstw sportu, ale również jednostkom słabszym fizycznie.

Zasób materiału ćwiczebnego zawartego w niniejszej pracy podzielimy na cztery części, zgodnie z charakterem ruchowym tych ćwiczeń, a to:

1. biegi, 2. skoki, 3. rzuty, 4. *pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych.*

W rozdziałach 1, 2 i 3 ćwiczenia będą zamieszczone w dwóch grupach:

1-szą stanowić będą znaturalizowane formy ruchowe, uprawiane i ćwiczone w terenie nieprzygotowanym, a więc na łące, polanie leśnej, podwórku szkolnym, a nawet częściowo i na sali szkolnej.

2-gą — ćwiczenia właściwej lekkiej atletyki, związane

z niezbędnymi urządzeniami, przyborami oraz boiskiem sportowym. Wyraźnej granicy pomiędzy tymi grupami przeprowadzić nie można, przeto będziemy nawet świadomie starali się tę granicę zatrzeć. Wprowadzenie ścisłej granicy prowadziłoby do utworzenia się pewnej luki w ciągłości nauczania umiejętności ruchowych, co ze względu na wyrażone wyżej poglądy nie uważalibyśmy za słuszne. W grupie drugiej, w miarę postępu techniki, będziemy wyodrębniać podgrupy jak: biegi krótkie, średnie, długie i biegi przez płotki; skoki w dal, w wyż i o tyczce oraz rzuty oszczepem, dyskiem i pchnięcie kulą.

W następnym numerze przystąpimy do działu biegów.

Jan Skład.

PRZEGLĄD PIŚMIENICTWA

R. Freund

Nowa instrukcja wychowania fizycznego dla niemieckich szkół męskich

W realizacji idei narodowo-socjalistycznych przypadła niemieckim szkołom, jako najpotężniejszej organizacji wychowawczej, rozstrzygająca rola. Poprzedziło ją staranne przygotowanie wychowawców, którzy najpierw sami musieli wniknąć w istotę nowego „narodowo-socjalistycznego człowieka”, aby móc prowadzić młodzież do tego ideału. Z tego powodu zaprowadzono najpierw na uniwersytetach obowiązkowe wychowanie fizyczne dla wszystkich fakultetów, które stanowi podstawę do późniejszego wykształcenia przyszłych nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Z tą reformą połączono wszechstronne dokształcanie nauczycieli, kierowników i inspektorów wszystkich typów szkół. A w szkołach, przez dodanie trzeciej lekcji gimnastyki, ożywiono programi wprowadzając szybkoć, boks, pływanie i piłkę nożną, na które przerzucono punkt ciężkości pracy nad wychowaniem fizycznym.

Po dokonaniu tych jakgdyby przygotowawczych prac, przystąpiono do wydania instrukcji wychowania fizycznego dla szkół męskich. Instrukcja wychodzi z założenia, że wychowanie narodowo-socjalistyczne obejmuje cały naród i państwo, a istotny

jej sens opiera się na założeniach politycznych. Jednakże instrukcja, obawiając się niebezpieczeństw wynikających z nastawienia na wychowanie wyłącznie polityczno-narodowe, stara się cel ten osiągnąć przy pomocy wychowania fizycznego.

Nowa droga wychowawcza opiera się na biologicznych zasadach rozwoju i składa się z trzech stopni, wynikających jeden z drugiego. Każdy stopień posiada swój specyficzny punkt ciężkości, wynikły w psychofizycznych odrębności okresów rozwojowych dziecka.

Stopień pierwszy znamionuje zabawa.

Stopień drugi — ćwiczenia zręcznościowe, które wobec rozbudzenia w dziecku w tym wieku zainteresowań intelektualnych, nadają się do szkolenia techniki ruchu. (Specjalnie uwzględniono tu pływanie).

Stopień trzeci wychowuje bojową wytrzymałość i ducha zespołowości, zmuszając młodzieńca do dania z siebie wszystkich duchowych sił. Ten stopień prowadzi młodocianego od okresu dojrzwania, poprzez młodzieńczy okres największej wydajności do dojrzałości obronnej.

Po raz pierwszy w Niemczech podkreślono w urzędowej instrukcji to, że istnieje tylko jedna forma wychowania fizycznego dla wszystkich typów szkół, która zróżnicowana jest jedynie na podstawie okresów rozwojowych. Niema zróżnicowań socjalnych, jak podział na szkoły średnie, rzemieślnicze itp., ale jedynie uwzględnione są lokalne warunki szkolne. Z tego powodu np. w szkołach wiejskich przeważają formy naturalne, jak gry, pływanie, biegi, skoki, rzuty, wspinanie i t. d.

W nowej instrukcji zerwano ostatecznie ze starą systematyką i metodyką. Cała działalność wynikająca z naturalnych form ruchowych człowieka dzieli się tylko na trzy wielkie grupy „Turnen, Sport und Spiel”.

Do grupy „Turnen”, która jest ośrodkiem pracy zimowej, zaliczono wszystkie formy ruchowe, które przeprowadza się w hali, sali lub na dziedzińcu szkolnym. Obejmuje ona zasób ćwiczeń bez przyrządów, z przyborami, na przyrządach i „ogólne ćwiczenie ciała” (Allgemeine Körperschulung). Ćwiczenia te mając za cel rozluźnianie i wzmacnianie mięśni, poprawę postawy i t. p., słowem będąc ćwiczeniami kształtującymi, z powodu nikłych wartości wychowawczych, w całokształcie wychowania fizycznego mają znaczenie jedynie formalne. Ćwiczenia te nie posiadają żadnych zapalających iskier, nie wyzwalają czynu i chęci do czynu. Ćwiczenia te są pracą masy w której jednostka jest częścią bez znaczenia. Wychowawca fizyczny starego typu, wyszko-

lony na „gramatyce gimnastycznej” lubi ten rodzaj pracy, ale młodzież nienawidzi jej instynktownie. Zaś młody wychowawca fizyczny jest duchowo zbliżony do młodzieży. Dlatego też instrukcja w. f. wyraźnie występuje przeciw masowym ćwiczeniom kształtującym. Odnośnie do ćwiczeń z przyborami, to na pierwszym miejscu jest piłka lekarska, która nadaje się do różnych ćwiczeń wzmacniających.

Gimnastykę przyrządową stosuje się zależnie od stopnia rozwoju dziecka, a instrukcja uważa ją za niezbędną, ponieważ istotą jej jest pokonywanie trudności i odwaga.

Grupa „Sport” jest ośrodkiem pracy letniej. Obejmuje ona wszystkie ćwiczenia, które uprawia się na boisku, w terenie i wodzie. Dochodzi jeszcze do tego również boks.

Gry (Spiele) stanowią trzecią grupę. Uprawia się je cały rok. Na czele postawiono piłkę nożną. A więc stary „wróg” szkolny zwyciężył i tryumfalnie wkroczył do szkoły.

Instrukcja podaje jeszcze rozkład materiału dla poszczególnych stopni rozwojowych, z uwzględnieniem pór roku. Sama lekcja wychowania fizycznego, jako najmniejsza jednostka całego programu, rozpada się na ćwiczenia wstępne, główne i końcowe.

Nowością w instrukcji jest ocena uczniów, która klasyfikuje:

1. wynik, który ocenia się na podstawie specjalnych tabel,
2. możliwości ucznia na podstawie jego konstytucji; ta ocena musi być wydana w porozumieniu z lekarzem szkolnym, a po za tym uwzględnia się wartości charakteru ucznia, (np. chłopiec ma jakąś wybitnie przodowniczą postawę). W zależności od warunków lokalnych uwzględniają programy: sporty zimowe, wioślarstwo, szybownictwo i strzelanie, celem eliminacji jednostek specjalnie uzdolnionych lub zamiłowanych, podobnie jak to się dzieje w nauczaniu przedmiotów intelektualnych.

Dla pokazów i zawodów instrukcja zabrania specjalnych treningów i ćwiczeń. Oba te działy muszą wynikać z pracy nauczyciela na terenie szkoły.

Odnośnie do nauczyciela wychowania fizycznego, instrukcja przewiduje, że jest on tym, który obok dyrektora szkoły ponosi odpowiedzialność za narodowe wychowanie młodzieży.

Z Leibesübungen und körperliche Erziehung z. 13. r. 1937.

H. Składowa.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

SPRAWY POLSKIEGO ZWIĄZKU WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH.

Dział ten wprowadzony zostaje na stałe zamiast wydawanego dotąd oddzielnie organu Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych „Wychowawca Fizyczny”, — będzie on zawierał wiadomości o przejawach życia i działalności Związku. Na początek podajemy kilka informacji z niedalekiej przeszłości.

Powstanie zawodowej organizacji wychowawców fizycznych. Rozwój wychowania fizycznego w odrodzonej Polsce spowodował, że co rok widocznie powiększa się liczba wychowawców fizycznych, zatrudnionych w szkołach czy organizacjach społecznych, którzy w niezmiernie trudnych warunkach pracują nad wyrównaniem wieloletnich niedomagań naszego społeczeństwa w dziedzinie wychowania fizycznego. Mając w założeniu podniesienie potęgi państwa przez rozwój tężyzny fizycznej szerokich mas, wychowawca fizyczny w poszukiwaniu dróg, prowadzących do zrjonalizowania swej pracy, natknął się na liczne trudności. Jedną z pośród wielu trosk, wobec licznych przeszkód, był brak zorganizowanego działania zbiorowego w realizowaniu wielkiego zadania. Rozproszeni przy warsztatach pracy, odczuwali wychowawcy fizyczni od dawna potrzebę skoordynowania organizacyjnych wysiłków, w celu powiększenia wydajności swej pracy zawodowej oraz ugruntowania pozycji wychowania fizycznego i swojej. W poszukiwaniu poparcia dla swoich zamierzeń w organizacjach ogólnonauczyielskich, przekonaliśmy się, że tam ich nie znajdziemy, bo jakże różna jest dziś praca wychowawcy fizycznego w porównaniu z pracą nauczyciela przedmiotu. Charakter ogólny wymienionych organizacji z konieczności sprowadza naszą rolę do roli nauczyciela przedmiotu, nie czyni więc zadość dzisiejszym wymaganiom zawodowym wychowawców fizycznych. W tych warunkach powołanie własnej organizacji stało się koniecznością życiową. Zrealizowanie tego zamiaru nie było zbyt trudne, ponieważ od kilku lat istniały lokalne organizacje wychowawców fizycznych (Tow.

Nauczycieli WF w Łodzi, Stow. Nauczycielek WF we Lwowie, Stow. Wychowawców Fizycznych w Warszawie, Stow. Absolwentów Uczelni WF oraz liczne Koła wychowawców fizycznych rozsiiane na terenie całego państwa), które działalnością swoją przygotowały grunt pod budowę Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych. Dnia 10 maja 1936 r. delegaci większości istniejących organizacji uchwalili statut PZWF, który został zarejestrowany 19. X. 1936 r. Odtąd zaczyna się działalność naszej organizacji zawodowej na terenie całego państwa.

Pierwsze walne zgromadzenie delegatów odbyło się 14 marca br. w Warszawie, przy udziale przedstawicieli władz państwowych, gości oraz 64 delegatów reprezentujących 22 Koła i 9 Okręgów. Uchwalono szereg wniosków dotyczących wychowania fizycznego w szkole, stowarzyszeniach oraz norm pracy wychowawców fizycznych.

Obený stan organizacyjny. Na terenie Rzeczypospolitej istnieje już 10 okręgów i 29 kół w następujących ośrodkach:

1. Okręg Lubelski — Lublin — prezes Józef Maż. a) Koło Lublin — prezes Czesław Zalewski, b) Koło Siedlce — prezes Stefan Dutkiewicz, c) Koło Zamość — prezes Henryk Garłowski.

2. Okręg Lwowski — prezes Józef Strzelecki. a) Koło Lwów — prezes Józef Strzelecki, b) Koło Stanisławów — prezes Andrzej Jezierski, c) Koło Tarnopol — prezes Stefan Juzwa, d) Koło Rzeszów, e) Koło Kołomyja.

3. Okręg Łódzki. a) Koło Łódź — prezes Stanisław Loba.

4. Okręg Poleski — prezes Władysław Byszek. a) Koło Brześć nad Bugiem — prezes Władysław Byszek, b) Koło Białystok — prezes Władysław Paczyński.

5. Okręg Poznański — prezes Jan Jasiński. a) Koło Poznań — prezes mgr. Sew. Ługowski, b) Koło Gniezno — prezes Aleksander Pelczar, c) Koło Ostrów — prezes Franciszek Tosik.

6. Okręg Pomorski — Toruń — prezes Zygmunt Machinko. a) Koło Toruń — prezes Stefan Witkowski, b) Koło Grudziądz — prezes Brunon Odyja, c) Koło Obwodu Morskiego (Gdynia i Tczew) — Tczew — prezes Wiesław Jaroszewski, d) Koło Bydgoszcz — prezes Adam Timler.

7. Okręg Śląski — Katowice — prezes Stefan Kisieleński. a) Koło Katowice — prezes Tadeusz Madej, b) Koło Chorzów — jak wyżej.

8. Okręg Warszawski — prezes Florian Wardas. a) Koło Warszawa — prezes Tadeusz Adameczyk, b) Koło Włocławek —

prezes Wiktor Piotrowski, c) Koło Żyrardów — prezes J. Nogowski, d) Koło Płock.

9. Okręg Wołyński — Równe — prezes Jeremi Śliwiński. a) Koło Równe Woł. — prezes Herman Staryselew, b) Koło Kowel — prezes Józef Bączkowski, c) Koło Łuck — prezes Bronisław Kondratowicz, d) Koło Krzemieniec — prezes Jan Targoński.

10. Koło Kielce (na prawach Okręgu) — prezes Jan Zając. Skład Zarządu Głównego: prezes — kol. J. Tyszka, członkowie — kol. F. Francikowski, L. Górski, W. Hellwig, W. Humen, mgr. J. Jasiński, M. Krawczyk, L. Obarska, H. Olszewska, H. Pajchłowa, J. Strzelecki, F. Świszcz, M. Sztorc — i prezesi okręgów. Skład komisji rewizyjnej: kol. Gorczykowski, K. Maciukiewicz, S. Matyjaszuk, W. Michalski, J. Piskorska, H. Sieciński, Wojciechowski.

Skład sądu koleżeńskiego: kol. J. Fazanowicz, J. Kutznerówna, H. Olszewska, B. Odyja, E. Podgórska, E. Trzaskowska.

Siedziba Zarządu Głównego znajduje się w Warszawie przy ul. Nowy Świat 7 m. 22.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO PZWF.

Od marca br. dokonano następujących prac:

- 1) uporządkowano stan organizacyjny kół i okręgów,
- 2) nawiązano kontakt z władzami: Min. WR i OP, PUWF i PW, Radą Naukową WF, Zw. Polskich Związków Sportowych,
- 3) wydano pięć numerów czasopisma „Wychowawca Fizyczny”,
- 4) opracowano wytyczne i program działalności Związku na okres kadencji.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO PZWF.

1) Kolonia wypoczynkowa dla członków P. Z. W. F. Zarząd Okręgu uruchomił w ciągu feryj letnich w Chłapowie nad morzem kolonię wypoczynkową dla członków Związku i ich rodzin, na której przebywało 41 osób z Warszawy, Katowic, Lwowa, Poznania, Wadowic i Kutna. Wobec wolnych miejsc korzystali z kolonii również nieczłonkowie, między innymi 2 ks. ks. prefektów i dyrektorzy gimnazjów.

2. Kolonie letnie sportowo-wypoczynkowe dla młodzieży. Zapoczątkowana przez Okręg Warszawski akcja letnia objęła w 2 turnusach 3-tygodniowych razem 290 osób. Kolonie były po-

mieszczone nad morzem, a to w Chłapowie (uczennice) i Swarzewie (uczniowie). Z uwagi na swój charakter obejmowały kolonie zajęcia sportowe jak pływanie, kajakowanie, żeglarstwo, gry ruchowe i drużynowe, lekko-atletykę i wycieczki.

3. Sprawami kolonij dla młodzieży zajmowała się specjalna komisja, powołana przez Zarząd Okręgu w składzie: kol. kol. J. Rewerska, Stefan Dmochowski i St. Karczmarczyk. Całością akcji letniej Okręgu kierował kol. J. Flisak.

4. **Kurs turystyczny.** Okręg Warszawski zorganizował w czasie 4—19. VIII. br. w Tatrach kurs turystyczny, w którym wzięło udział 15 uczennice szkół średnich. Celem kursu było zaznajomienie się z Tatrami i opanowanie techniki turystyki wysokogórskiej, jako przygotowanie do współdziałania w prowadzeniu grup turystycznych.

5. **Bandera P. Z. W. F. na Bałtyku.** Okręg Warszawski dorobił się 2 żaglówek, które w czasie feryj letnich służyły na zatoce puckiej do nauki żeglarstwa, prowadzonej na koloniach letnich Związku.

6. **Wycieczki żeglarskie.** Zarząd Okręgu Warszawskiego przystępuje do zorganizowania dla członków wycieczek żeglarskich po Wiśle. Informacje w lokalu P. Z. W. F. Warszawa, Nowy Świat 7 m. 22 we wtorki w godzinach 17—18.

7. **Zgłoszenia o pracę.** Koleżanki i Koledzy, poszukujący pracy zechcą zgłaszać swoje oferty w sekretariacie Okręgu, ul. Nowy Świat 7 m. 22 we wtorki w godzinach 17—18 z zaznaczeniem rodzaju i miejsca (Warszawa, prowincja) pracy. Zarząd otrzymuje co jakiś czas zgłoszenia wolnych posad.

Różne

Dziesięciominutowe ćwiczenia codzienne

Ukazało się zarządzenie Ministerstwa Oświaty, znoszące obowiązek prowadzenia codziennych dziesięciominutowych ćwiczeń cielesnych w tych szkołach, które nie mają odpowiednich do tego warunków. Rozporządzenie powołuje się na dotychczasowe ujemne doświadczenia.

Ze swej strony możemy tylko temu zarządzeniu przyklasnąć. Rzeczywiście, tylko w bardzo nie licznych szkołach średnich ćwiczenia dziesięciominutowe dawały dobre rezultaty. Inaczej było w szkołach powszechnych, gdzie ćwiczenia dziesięciominutowe bywały często jedyną formą ćwiczeń, możliwą do prowadzenia i jedynym wymiarem czasu. Poza nimi nic więcej w pewnych okresach czasu nie robiono.

Godzi się na tym miejscu przypomnieć, że ćwiczenia dziesięciominutowe zastały wprowadzone zamiast trzeciej godziny ćwiczeń cielesnych w programie lekcyjnym. Ciekawe, czy Ministerstwo myśli o przywróceniu trzeciej godziny tygodniowo, czy też przepadła ona bezpowrotnie?

Rozporządzenie wprowadzające nie znosi ćwiczeń dziesięciominutowych całkowicie, lecz tylko zwalnia od prowadzenia tych ćwiczeń szkoły nie mające dobrych warunków. Brak natomiast określenia, co uważać należy za dobre warunki. Ponieważ zaś istnieje bardzo złe nastawienie na te ćwiczenia, zarówno ze strony dyrekcji szkół, jak i nauczycieli, a także i wychowawców fizycznych, przeto z całą pewnością można stwierdzić, że szkoły skorzystają z tego zarządzenia skwapliwie i zniosą bez żadnych skrępowań ćwiczenia dziesięciominutowe całkowicie. Żałować ich nie mamy wielkiego powodu, ale pytamy, co będzie z trzecią godziną lekcyjną?

Przysposobienie sportowe

Świeżo opracowane dla liceum ogólnokształcącego programy ćwiczeń cielesnych zawierają bardzo szeroko rozbudowany dział sportów, pod nazwą przysposobienie sportowe. Wyliczone tu są prawie wszystkie sporty uprawiane w Polsce z boksem, piłką nożną, jazdą konną i motocyklową. Znajdujemy także wzmiankę o piłce wodnej, a nawet o szybownictwie. Przy tym zakres wymagań został określony dość wysoko. Nasze sfery sportowe powinny się z tego programu bardzo cieszyć. Piszemy „powinny”, a nie „ucieszą się”, bo jest tam bardzo poważne „ale”. Mianowicie grupy młodzieży zostały liczebnie określone na 90 osób. Jeżeli najlepszy nawet wychowawca fizyczny nie umiał należycie zorganizować zabaw i gier

w gimnazjum w grupach 90 osobowych, to jakże będzie możliwe organizowanie w tak licznej grupie zajęć sportowych, wymagających przecież nieraz pracy nad poszczególnymi jednostkami? A gdzie mamy odpowiednią ilość sprzętu, gdzie odpowiednie dla tak wielkich grup hale, pływalnie, boiska?

Rozumiemy ciężkie położenie finansowe budżetu Ministerstwa Oświaty, rozumiemy, że dodanie każdej godziny tygodniowo na każde liceum kosztuje bardzo dużo, ale tu przecież idzie o zdrowie i sprawność cielesną przyszłych kierowników życia społecznego, gospodarczego; o przyszłych dowódców w czasie wojny. Albo się nie ocenia należyte wychowania fizycznego, albo też nie bierze się pod uwagę możliwości ludzkich. Przecież żadnemu fizykowi, chemikowi czy przyrodnikowi nie poleca się organizować pracy w grupach dwu i trzy klasowych, a owszem i jedną klasę dzieli się na zajęcia praktyczne na dwie grupy. Bo w tych zajęciach musi nauczyciel dotrzeć do uczniów, nie może nauczać grupy, lecz kierować pracą jednostek, zupełnie tak samo, jak w pracy sportowej. Dlaczegoż tam ma nauczyciel 25 uczniów, a tu 90?

A przy tym kto będzie ponosił odpowiedzialność za wypadki, zupełnie w tak licznych grupach możliwe? Przecież każdy przysięgły rzeczoznawca przed sądem stwierdzi z całym przeświadczeniem, że jeden nauczyciel nie może być odpowiedzialny podczas ćwiczeń pływackich, narciarskich, lekkoatletycznych itd. za życie i zdrowie 90 uczniów. Sądy na podstawie takich opinii mogą zwolnić nauczyciela od odpowiedzialności karnej i cywilnej, a wtedy każdy wypadek może drożej kosztować skarb państwa, niż etat nauczycielski.

Przeciążenie młodzieży pracą, a ćwiczenia cielesne

Podobno programy licealne przepisują młodzieży wielkie ilości godzin tygodniowo nauki, mówi się o 34 godzinach, 40, 44, a nawet w niektórych zawodowych ma wymiar godzin dojść do 46 tygodniowo. Jeżeli doliczymy do tego godziny na przejście do szkoły i z powrotem, godziny pracy domowej nad przygotowaniem lekcji, a wreszcie godziny konieczne na spożycie posiłków i sen, to z 24 godzin na dobę albo zostanie bardzo

nie wiele, albo nawet tu i owdzie zabraknie czasu. A gdzie jakaś praca samodzielna, gdzie życie organizacyjne, gdzie życie rodzinne?

Ciekawe jest stanowisko różnych „speców” przedmiotowych, którzy krzyczą gwałtu o przemęczeniu młodzieży i proponują oszczędność godzin uczniów przez skreślenie godzin... ćwiczeń cielesnych! No tak, trzeba przecież jak najwięcej mądrości do głowy naładować, a że słabe ciało tej mądrej głowy nie udźwignie, to nic! — My zrobiliśmy, co do nas należy. Nie panowie, do was należy troska nie tylko o mądrość, ale także i o siły, które pozwoliłyby tę mądrość zużytkować. Z najmądrzejszego inżyniera, który nie wytrzyma fizycznie pracy i bytowania na budowie, nic Polsce nie przyjdzie. Musimy stale pamiętać o wychowaniu całego człowieka, a nie tylko jego intelektu, bo popełnimy straszny błąd, który zemści się nie na nas wprawdzie, ale na następnych pokoleniach.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Prof. dr. W. Jaensch, *Kształtowanie ciała, rasa, dusza i wychowanie fizyczne (Körperformung, Rasse, Seele und Leibesübungen)*. Wyd. Alfred Metzner, Berlin.

Prof. Jaensch wraz ze swoimi współpracownikami zestawia w tym dziele całokształt prac dokonanych w wymienionych wyżej dziedzinach. Szereg zagadnień potraktowano tylko pobieżnie ze względu na dotychczasowy jeszcze brak ścisłych i wyjaśniających badań przeprowadzanych na tym polu. Natomiast nauka o konstytucji i psychologia Jaenscha są napisane żywo, wkraczając w dziedzinę pedagogiki zaciękać mogą przedewszystkiem wychowawców fizycznych.

W. Baetzner, *(Uszkodzenia w sporcie i przy pracy) Sport—und Arbeitsschäden*, wyd. G. Thime, Lipsk.

Autor już od wielu lat walczy o uznanie jego poglądów. Zbiera wciąż nowy materiał do rozbudowy swojej teorii o uszkodzeniach sportowych. Wprost z fanatyzmem przekonywuje o słuszności swoich wywodów, co czyni książkę bardzo interesującą i przekonywującą. Pominiawszy jednak to wszystko, książka ta winna się koniecznie znaleźć u osób odpowiedzialnych za wszystkich uprawiających ćwiczenia cielesne, a więc lekarzy i instruktorów w. f. Również pedagog, polityk, socjolog itd. skorzysta wiele z części ogólnej, opuszczając część przeznaczoną dla lekarzy, zaznajamiając się z intencjami autora. Są to: przestroga przed przesadną jednostronnością zainteresowań sportowych, zwłaszcza u młodocianych; przestroga przed absolutnym rekordem; indywidualne poradnictwo sportowe; ścisła współpraca pomiędzy lekarzem, a instruktorem sportowym; środki zapobiegawcze przed uszkodzeniami i t. p.

Dr. Krümmel und dr. Jaeck, *(Die Sporthochschulen der Welt.) Akademje w. f. świata*, wyd. Weidmann — Berlin.

Książka ta miała być pierwotnie krótkim sprawozdaniem z Międzynarodowego Kongresu w. f. oraz Międzynarodowego Obozu Studentów w. f. podczas Olimpiady 1936 r. w Berlinie. Dzięki okazałemu wydaniu i bogatej ilustracji stała się jednak najlepszym i najdokładniejszym zestawieniem stanu w. f. całego świata. Składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera zwięzłe omówienia metod charakteryzujących dane narody oraz ich organizacje w. f., napisanych przez przedstawicieli 30 państw reprezentowanych w Międzynarodowym Obozie Studentów w. f. w Berlinie.

Druga część jest wartościowym uzupełnieniem pierwszej, zawiera bowiem referaty wygłoszone na Kongresie, umożliwiając tym samym czytelnikowi zapoznanie się z duchowymi podstawami różnych metod w. f.

GIMNASTYKA.

H. Zinsinger, *Niemieckie dziewczę podczas ćwiczeń i gier w terenie*. (Das deutsche Mädel bei Übung und Spiel im Gelände), wyd. W. Limpert, Berlin.

Autor świadomie omija wojskowe przysposobienie jakiemu podlega modzież męska i wskazuje drogę dla rozwiązania „gier terenowych” dla młodzieży żeńskiej, która również chce w lesie i w polu kształcić swoje siły i zmysły. Nauczycielka prowadząca grupę dziewcząt lub klasę w bliższą okolicę lub wycieczki krajoznawcze, musi wycieczkę urozmaicić i zainteresować nią dziewczęta. Najbardziej celowym będzie jeśli uczenie nauczą się orientowania się w każdym terenie i o każdej porze. Na to składa się umiejętność oceny odległości i wysokości, obchodzenia się z kompasem i mapą i wiele innych. Zestawił autor w tym celu wiele ćwiczeń, które najpierw mają zaostrić zmysły uczennic, a po tym ułatwić wykonanie łatwych zadań. Jest to książka zalecana dla przodowniczek Związku Niemieckich Dziewcząt (Bund Deutscher Mädel).

SPORT.

R. J. Hocke und dr. O. Schmidth, *Zasady i metodyka lekkiej atletyki* (Grundlagen und Methodik der Leichtathletik), wyd. J. A. Barth, Lipsk.

Praktyk Hocke i lekarz sportowy Schmidth stworzyli wspólną pracę nowe dzieło o lekkiej atletyce. Wypełnia ono pewną lukę, która dotychczas istniała w niemieckiej literaturze sportowej. Dotychczas bowiem, chcąc zorientować się w zagadnieniach lekkoatletycznych, trzeba było korzystać z publikacji traktujących o pojedynczych działach, lub ze starszej literatury jak np. z Manga lub innych; a przecież od tego czasu wiele się zmieniło, tak w technice lekkiej atletyki, jak i w metodyce nauczania.

Książka Hockego i Schmidta dzieli się na dwie części. Pierwsza część zawiera metodyczny opis konkurencji lekkoatletycznych, oparty na zasadach mechaniki ruchu. Druga część omawia najważniejsze zagadnienia związane z lekką atletyką; a więc trening w różnych okresach życia, ćwiczenia uzupełniające, praca w zimie, uszkodzenia sportowe, tryb życia i odżywianie, praktyczne zasady treningu, duchowa równowaga i jej znaczenie dla szczytowego wyniku i doprowadzanie zawodnika do wyniku.

Znamiennym dla książki jest to, że Hocke w swojej części uwzględniła zdobycze z Olimpiady Berlińskiej, a nadto jest ciekawym, że

rezygnuje zupełnie z fotografii, jako środka dydaktycznego, zastępując je doskonałymi rysunkami.

Sama osoba Hockiego jest dziś tak znana, że zbytecznym jest jakieś dokładniejsze i obszerniejsze podkreślanie wartości książki.

A. Hoffschneider und E. Koppehel *Sędzia piłki nożnej* (Fussballschiedsrichter), wyd. Związku Piłki Nożnej w Niemczech.

Jest to podręcznik dla praktyka. Pisany łatwym językiem, ilustrowany licznymi przykładami z boiska. Oprócz omówienia przepisów gry w piłkę nożną, podają autorzy szereg wskazówek i zaleceń dla zachowania się sędziego na boisku. Książka stanowi ABC dla każdego sędziego piłkarskiego.

Z Leibesübungen und körperliche Erziehung r. 1937.

H. Składowa.

ROZMAITOŚCI.

Kursy lekkiej atletyki dla wychowawców fizycznych. Polski Zw. Lekkoatletyczny zwrócił się do swoich okręgów, by zorganizowały uzupełniające kursy lekkiej atletyki dla wychowawców fizycznych szkół średnich. Okręgi przygotowują obecnie organizację tych kursów.

Przyjazd zagranicznego trenera lekkiej atletyki do Warszawy. Polski Związek Lekkoatletyczny sprowadza w pierwszych dniach listopada br. trenera do rzutów, który szczególnie zajął by się dyskiem, kulą i młotem. Nie jest wykluczonym, że w miejsce trenera do rzutów przybędzie trener ogólny, jest to zależne od propozycji niemieckiej. Przewidziany jest udział w kursie 4 instruktorów CIWF, trenerów okręgowych i 15 zawodników. W miarę możliwości będzie zwiększona liczba zawodników.

Instruktorski kurs lekkiej atletyki dla kobiet. W drugiej połowie listopada, albo z początkiem grudnia organizuje PZLA kurs instruktorski lekkiej atletyki dla kobiet. Kurs ma wypełnić lukę w obsadzie instruktorskiej kobiecych sekcji lekkoatletycznych, które powoływane do życia przez obiazdową instruktorkę PZLA z powodu braku fachowego kierownictwa rozpadają się. W kursie mogą wziąć udział b. zawodniczki, które zajmują się pracą instruktorską i posiadają do niej pewne uzdolnienia.

Zimowe kursy Zw. Absolv. CIWF. W okresie ferij zimowych Związek organizuje wyższy kurs narciarski w Zakopanem i łyżwiarsko-hokejowy w Augustowie.

Zgłoszenia o pracę instruktorską. Zw. Absolv. CIWF zwraca się do swych członków, by zgłoszenia do pracy instruktorskiej w okresie zimowym kierowali do Związku, najpóźniej do dnia 15 listopada, na okres letni zaś do dnia 15 kwietnia.

Polski Związek Wychowawców Fizycznych zwraca się z prośbą do wychowawców fizycznych o wypełnienie ankiety zawodowej i przesłanie jej do dnia 1. X. br. pod adresem: Zarząd Główny PZWF. — Warszawa, Nowy Świat 7 m. 22.

W październiku ukáže się podręcznik ćwiczeń cielesnych dla męskich szkół średnich ogólnokształcących w opracowaniu Dra Doc. Władysława Dybowskiego i Mariana Krawczyka. Jest to pierwsza w Polsce próba współpracy fizjologa z praktykiem wychowawcą fizycznym.

Podręcznik ukáže się jako wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Lwowie.